

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS ATLET
PENCAK SILAT PERGURUAN CAMAR PUTIH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YUDI KURNIAWAN
NIM. 74385**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN CAMAR PUTIH

Nama : Yudi Kurniawan
NIM : 74385
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr.Kamal Firdaus, M. Kes, AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001
001

Drs. Suwirman, M. Pd
NIP. 19611119 198602 1

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
FIK UNP

Drs. Yulifri, M. Kes,
NIP. 19590705 195803 1 002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai
Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak
Silat Perguruan Camar Putih**

Nama : Yudi Kurniawan

NIM : 74385

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO	1. _____
Sekretaris	: Drs. Suwirman, M. Pd	2. _____
Anggota	: Drs. H. Arsil, M. Pd	3. _____
Anggota	: Drs. Zainul Johor, M. Pd	4. _____
Anggota	: Drs. H. Zulman, M. Pd	5. _____



*Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari ilmu
yang tak berguna, dari hati yang tak khusuk, dari nafsu
yang tak pernah puas dan doa tak terkabul*

*Allah memberi hikmah kepada siapa yang dikehendaki-Nya
Dan barang siapa yang diberi hikmah, sesungguhnya dia
Telah diberikan kebijakan yang banyak dan tak ada yang
Dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal
(Al-Baqarah : 269)*

*Lepas dari keseharian kumasuki sisi hidup yang Lain...
pada awalnya sempat meragu aku,
Tapi kesadaran tentang jalan yang tak selalu mesti lempang
Mengantarku pada pengertian...
Bahwa pencaharian setiap orang senantiasa dalam makna yang berbeda*

Kupersembahkan kepada yang tercinta....

*Papa "Alizar" dan Mama
"Yumidar" Kakak ku Rini Terima kasih telah
membantu dalam mengerjakan skripsi ini dan
Ipar ku (da ul) adik-adik ku Shabran,
Khalil, Wais dan Fudhli, serta ponakan ku
tersayang (Assyifa)*

Tak ada kata yang pantas aku ucapkan atas segala do'a restu, pengorbanan dan kasih sayang yang mereka berikan.....

Buat Pak wil dan Ibu, terima kasih atas segala bantuan dan bimbingannya, akhirnya yudi bisa menyelesaikan studi ini....

Buat Pak dirih, terima kasih atas motivasi yang telah bapak berikan, September apak bisa liek yudi makai toga lai pak.....

Tak lupa ucapan terima kasih ku, buat semua teman-teman Penjas 06

Buat my friend, Fajar, Iqf, Rio, Rengga, Gendut

Serta thank's Gilank dan Agaban (Aden lah wisuda ang bilo ka wisuda? Semangat.....!!!!)

Terima kasih ku :

*buat seseorang yang pernah mengisi hari-hari ku,
pendorong semangat ku Yola Febrisa, tanpa
Ola, B'yud juga bisa wisuda.*

B'yud buktikan...

Spesial buat Firi Yeni, akhirnya kesabaran mu berbuah manis dan juga terima kasih atas segala pengertiannya .



Yudi Kurniawan

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2012
Yang menyatakan,

Yudi Kurniawan

ABSTRAK

Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan
Lurus Atlet Pencak Silat Camar Putih.

OLEH : Yudi Kurniawan,

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan lurus. Kenyataan bahwa kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat, silat camar putih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat camar putih.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang menjadi subjek penelitian adalah sebanyak 15 orang. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan observasi ke lapangan, kemudian melakukan tes pengukuran daya tahan kekuatan otot tungkai dan tes kemampuan tendangan lurus. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik statistik dengan perhitungan deskripsi data dan korelasi sederhana.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet sebesar 0,63. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai berkorelasi terhadap kemampuan tendangan lurus, semakin meningkat daya tahan kekuatan otot tungkai maka kemampuan tendangan lurus akan meningkat pula. Daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan tendangan lurus. Namun demikian tentu masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi kemampuan tendangan lurus atlet. Akhirnya peneliti menyarankan bahwa harus ada usaha-usaha dari pelatih untuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot tungkai dalam latihan guna meningkatkan kemampuan tendangan lurus.

Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, Kemampuan Tendangan
Lurus

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Camar Putih”. selanjutnya shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program Strata Satu (S-1) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd, Bapak Drs. H. Zulman, M.Pd selaku tim penguji yang telah bersedia menjadi penguji, memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
8. Teristimewa Ayahanda (Alizar), Ibunda (Yumidar), kakak dan adik-adik serta keluarga yang memberikan dorongan demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
9. Buat sahabat – sahabatku angkatan 06 yang telah memberikan motivasi dan dorongannya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Buat Semua pihak yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulisan laporan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati diharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Sejarah Pencak Silat.....	8
2. Kemampuan Tendangan Lurus.....	11
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	13
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis	18
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	19
1. Jenis Penelitian	19
2. Tempat penelitian	19
3. Waktu Penelitian.....	19

B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	20
C. Data Penelitian	21
1. Jenis Data.....	21
2. Sumber Data.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	30
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	30
2. Kemampuan Tendangan Lurus.....	32
B. Persyaratan Uji Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan.....	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	38
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi yang pernah diraih oleh atlet Perguruan Pencak Silat Camar Putih.....	3
2. Jumlah Populasi	20
3. Distribusi Frekuensi Persentase Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	30
4. Distribusi Frekuensi Persentase Kemampuan Tendangan Lurus	32
5. Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X) dan Kemampuan Tendangan Lurus (Y)	34
6. Koefisien Korelasi X Terhadap Y	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. <i>Half-Squat Jump Test</i>	25
3. Teknik Tendangan Lurus	27

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	31
2. Histogram Kemampuan Tendangan Lurus	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap Hasil Penelitian.....	41
2. Pengujian Manual Deskripsi Data	42
3. Perhitungan Manual Uji Normalitas	44
4. Perhitungan Manual Korelasi Sederhana	50
5. Distribusi Tabel r Product Moment	51
6. Distribusi Tabel t	52
7. Distribusi Tabel Kurve Normal.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam sebuah pertandingan pencak silat, kemenangan seorang pesilat ditentukan oleh banyaknya poin atau nilai yang dihasilkannya melalui serangan-serangan kepada lawan tandangnya. Poin atau nilai tersebut diperoleh dari pukulan, tendangan, dan jatuhnya.

Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik, sangat diperlukan sekali kemampuan kondisi fisik yang baik pula, karena tanpa kondisi fisik yang baik seorang pesilat tidak akan mampu menguasai teknik dalam sebuah pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan sekali pemahaman seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih bisa merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dalam latihan tersebut.

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, Arsil (2008:5). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga.

Tendangan lurus (tendangan depan) merupakan salah satu bentuk dari serangan kaki yang efektif untuk menghasilkan poin atau nilai dalam sebuah pertandingan. Jenis tendangan ini akan efektif apabila didukung oleh kondisi fisik terutama daya tahan kekuatan otot tungkai. Dimana daya tahan kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk dapat menghasilkan tendangan yang akurat dan

konsisten hingga akhir pertandingan. Jadi, jelaslah komponen ini sangat diperlukan sekali dalam teknik tendangan lurus agar dapat menghasilkan poin atau nilai.

Perguruan pencak silat Camar Putih merupakan salah satu wadah pembinaan yang diharapkan oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) untuk membina dan melatih serta melahirkan pesilat-pesilat muda berbakat, memiliki kemampuan, keterampilan, dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Perguruan pencak silat Camar Putih awalnya bernama Gantosori yang berdiri tahun 1974-1979 di Kecamatan Nanggalo yang mengusung seni tradisi randai. Namun seiring dengan berjalannya waktu pada tahun 1982 Gantosori membuka cabang baru menjadi Perguruan pencak silat Camar Putih yang dibina oleh Idris Chan yang pemusatan latihannya ditempatkan di Pasir Kandang tepatnya di halaman Mesjid Tarbiyatul Ulum.

Perguruan pencak silat Camar Putih ini berakar dari pencak silat tradisional Minangkabau yang merupakan produk budaya lokal dari sebuah Batang Kebudayaan Melayu Nusantara yang disebut secara khas dan spesifik sebagai silek minang, ini terlihat dari kaedah-kaedah silat dan pola langkah yang digunakan oleh perguruan Camar Putih. Meskipun perguruan pencak silat ini mengusung aliran silat tradisional minang, namun perguruan ini telah memodifikasi program latihannya sesuai dengan program latihan pencak silat prestasi yang diperlombakan seperti latihan teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan, jatuhan, serta melakukan latihan fisik.

Atlet Perguruan pencak silat Camar Putih ada yang berprestasi di bidang silat tradisional minang di antaranya:

1. Lomba Silat Tradisional Minang Tingkat Pra Remaja Se – Kota Padang di Museum Adityawarman Tahun 2000.
2. Festival Minangkabau 2004.
3. Festival Pencak Silat Melayu Serumpun di Siak Sri Indra Pura tahun 2007.
4. Festival Pencak Silat “Dang Tuanku I” di Bukittinggi pada tahun 2008.

Selain itu ada pula yang berprestasi di bidang silat olahraga atau silat yang berkembang pada saat sekarang ini dan banyak dipertandingkan. Silat Olahraga merupakan unsur beladiri yang memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya, dengan teknik dan taktik yang efektif. Unsur olahraga mengembangkan kegiatan jasmani untuk mendapatkan kebugaran, ketangkasan, maupun prestasi olahraga.

Beberapa prestasi di bidang silat olahraga yang pernah diraih oleh atlet camar putih, diantaranya:

Tabel 1. Prestasi yang pernah diraih oleh atlet Perguruan Pencak Silat Camar Putih

No	Nama Atlet	Prestasi yang pernah di raih
1.	Drs. Muasri	Juara III pada kejuaraan dunia di Singapura pada tahun 1984, dll.
2.	Hendrizar, SE	Juara I Porda IV di Batu Sangkar tahun 1990
3.	Yenti	Juara III tingkat remaja nasional tahun 1992
4.	Mira Wati	Juara III tingkat nasional tahun 1992
5.	Ruslaski	Juara II sekaligus pemain terbaik tingkat nasional tahun
6.	Toni Ariza	Juara I Porda Pasaman Barat tahun 1991 Juara I remaja tahun 1999

7.	Yudi Kurniawan	Juara I Porda Sawahlunto tahun 2006 Juara I Sijori ke 5 kab Karimun tahun 2007
8.	Shabran Jamil	Juara I Popnas di Samarinda tahun 2007
9.	Khalil Ahmad	Juara II Kejurnas PPLP tahun 2002 Juara III Popnas di Yogyakarta tahun 2009
10.	Ronal Effendi	Juara I Popwil di Jambi
11.	Wais Alqorni	Juara III Popwil Sumatera di Bangka Belitung tahun 2011
12.	Elsa Mayori	Juara I Kejurnas PPLP

Prestasi yang diraih seorang atlet tidak lepas dari peranan seorang pelatih. Perguruan pencak silat Camar Putih mempunyai pelatih yang sudah berpengalaman seperti Idris Chan, Drs. Muasri. Mereka membina atlet-atletnya dengan sabar, pola latihan yang diberikan terstruktur dan terprogram. Jadwal latihan diadakan 2 kali dalam seminggu. Satu atau dua bulan menjelang perlombaan, atlet-atlet yang akan bertanding diberikan latihan khusus mulai dari persiapan fisik, teknik-teknik dalam menghadapi lawan. Tapi tidak semua atlet yang bisa mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh pelatih, bisa saja hal itu terjadi karena tidak adanya kepercayaan diri dari atlet tersebut atau bisa saja lawan yang dihadapi lebih tangguh. Untuk itu perlu dilakukan pembenahan dari segala bidang, diantara hasil yang dicapai adalah minimnya poin atau angka yang dihasilkan oleh atlet dan kurangnya memanfaatkan peluang untuk secepatnya membuat angka.

Berdasarkan uraian di atas, bagi para atlet dan pelatih Perguruan pencak silat Camar Putih itu merupakan masalah, karena sebelum bertanding mereka

telah melakukan latihan dengan tekun, tetapi sebuah prestasi dapat diraih apabila mendapatkan poin dari lawan yang sebanyak-banyaknya. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seorang atlet untuk dapat bertanding dengan baik.

Dari hasil pengamatan peneliti dari beberapa kejuaraan yang diikuti oleh atlet-atlet perguruan pencak silat camar putih, masih ada diantara atlet tersebut yang belum bisa menerapkan teknik-teknik atau pola-pola latihan yang telah diajarkan dan dilatih diperguruan selama ini. Ini terlihat dari menurunnya prestasi atlet camar putih beberapa tahun belakangan ini.

Salah satu faktor internal yang besar pengaruhnya adalah kemampuan tendangan lurus (tendangan depan) atlet pencak silat camar putih tergolong rendah bahkan pesilat hanya mampu melakukan serangan dengan baik pada ronde pertama saja, ronde-ronde berikutnya serangan semakin menurun sehingga jarang menghasilkan poin atau nilai dari tendangannya, karena kurangnya daya tahan kekuatan otot tungkai. Permasalahan tersebut terjadi mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti koordinasi gerak, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, keseimbangan, dan kuda-kuda.

Untuk masalah tersebut harus dicarikan solusinya, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlanjut, maka akan menghambat tujuan kedepan para atlet camar putih dalam meraih prestasi yang diharapkan. Menyikapi hal tersebut maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Camar Putih”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi tendangan lurus, yaitu:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Kekuatan Otot Tungkai
3. Daya ledak otot
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi gerak

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini lebih terarah dan jelas, maka perlu adanya batasan masalah demi tercapainya tujuan yang diinginkan. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah daya tahan kekuatan otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang ada, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat camar putih?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Camar Putih.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1, pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Serta sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Peneliti untuk menambah wawasan dibidang penelitian dan bekal untuk melaksanakan proses belajar mengajar ketika menjadi pelatih yang akan datang.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pengurus perguruan silat Camar Putih dalam upaya meningkatkan kualitas dan prestasi atlet di masa mendatang dan sebagai pedoman dalam melaksanakan kegiatan latihan.
4. Sebagai pedoman bagi atlet untuk latihan meningkatkan daya tahan kekuatan otot tungkai dan meningkatkan prestasi pencak silat.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat mengembangkan pengetahuan tentang mengatasi permasalahan dalam ilmu beladiri khususnya pencak silat.

BAB V

PENUTUP

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet sebesar 0,63, yang berarti apabila daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik akan berdampak terhadap kemampuan tendangan lurus atlet yang lebih baik juga.

F. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan tendangan lurus, yaitu:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang daya tahan kekuatan otot tungkai dalam program latihan, di samping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam melakukan tendangan lurus.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam daya tahan kekuatan otot tungkai, penulis menyarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus untuk mengembangkan kemampuan daya tahan kekuatan otot tungkai bagi para atletnya.
3. Para atlet pencak silat agar memperhatikan faktor-faktor daya tahan kekuatan otot tungkai yang dilakukan dalam latihan kondisi fisik agar menunjang pencapaian daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- IPSI Sumbar. 2001. *Galanggang Siliah Baganti (GSB) IPSI Sumatera Barat Presentasi – Konsep dan Peraturan*. Padang: Unit Khusus PP. GSB IPSI Sumbar.
- Johor, Zainul. 2004. *Pencak Silat*. Padang : FIK UNP.
- Jonath Ulrich and Rolt Krempel, 1981. *Condition Training*. Hanburg: Rowohlt taschench Verlag GMBH.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat Direktorat Pelajar dan Mahasiswa*. Jakarta; Ditjen Dikti Depdiknas.
- Nelson, Jack K., dkk. 1986. *Practical Measurement for Evaluation In Physical Education*. Macmillan Publishing Company, New York. Collier macilla Publishere, London.
- PB IPSI. 1999. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta : Pengurus Besar IPSI.
- PB IPSI. 2001. *Pedoman Penyelenggaraan Festival Pencak Silat*. Jakarta : PB IPSI Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Riduwan. 2009. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru- Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suwirman. 1999. *Pencak Silat Dasar*. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. 1990. *Permainan Bolavoli Internasional (Training, Teknik dan Taktik)*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- Syafruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli. Training-Teknik-Taktik..* Padang: FIK UNP.
- Tim Pencak Silat FIK UNP. 2006. *Pencak Silat*. Padang : FIK UNP.
- UNP. 2009. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP