

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN  
PUKULAN LURUS PESILAT AMPUSILANG  
MAN 2 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**MAIZENDRA LIADI  
NIM. 08308**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Lurus  
Pesilat Ampusilang MAN 2 Padang**

Nama : Maizendra Liadi  
NIM : 08308  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

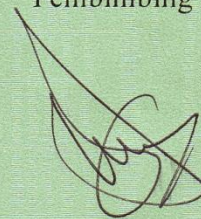
Disetujui Oleh

Pembimbing I



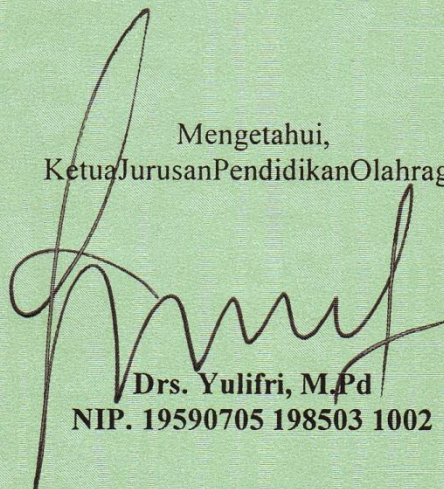
**Dra. Pitnawati, M.Pd**  
NIP. 19590513 198403 2 002

Pembimbing II



**Drs. Zulman, M.Pd**  
NIP. 19581216 198403 1 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705 198503 1002

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**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**

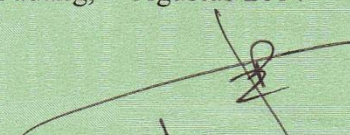
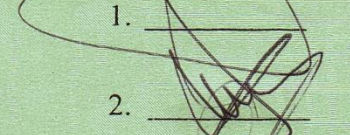
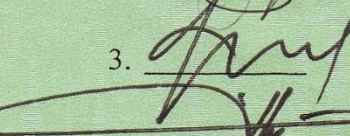
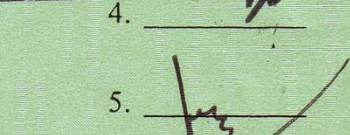
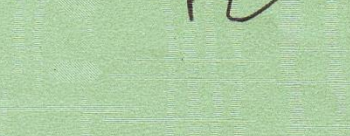
**Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan  
Pukulan Lurus Pesilat Ampusilang MAN 2 Padang**

Nama : Maizendra Liadi  
NIM : 08308  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Pitnawati, M.Pd  
2. Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd  
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd  
4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes  
5. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## **Persembahan**

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Apabila kamu telah selesai dengan suatu pekerjaan  
Maka kerjaulah dengan sungguh-sungguh  
Kepada Tuhan-mulak hendaknya  
Kamu berharap (Qs. Alam Nasyah 6-8 ).*

*Walaupun langkah tertatih-tatih bercucuran air keringat  
Dan segala rintangan, namun berkat kesabaran dan perjuanganku  
Walau hati dan jiwa merintik  
Karena aku yakin,,,,,  
Allah Maha Pemurah dan Maha Bijak sana,,,,,*

*Harapan dan impian yang selama ini kudambakan  
Ya Allah jadikanlah keringat orang tuaku  
Sebagai mutiara kemilau yang mengkilasi sepanjang hidupku  
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan bagiku  
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai embun penyejuk  
dikala aku dahaga.... ☺*

*Buat Ayahku (Yunadi, A.Ma)  
Setiap usaha dan do'a Ayah, menjadi cambuk bagi aku  
Agar bisa segera mewujudkan cita-citamu ...  
Buat Ibundaku tersayang (Asmalinda, S.Pd)  
Tetes air mata dalam setiap do'a Ibu menjadi semangat bagi aku  
Tuk menggapai cita-cita dan harapan. ...  
Dan Buat Uebri Rizkika, S.Pd*

*Penulisan Skripsi Ini ,,,,,,  
Kusadari.....  
Keberhasilanku kali ini.....  
Bukanlah akhir dari segalanya  
Tapi.....  
Awal menuju Cita dan Bahagia dalam hidup ini.....*

*By. Maizendra Liadi*

## ABSTRAK

### **Maizendra Liadi : Hubungan Kekuatan Otot lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pesilat Ampusilang MAN 2 Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan pukulan pesilat Ampusilang MAN 2 Padang, hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor, diantaranya kekuatan otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan (metode) korelasional.

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Korelasi merupakan teknik analisis yang termasuk dalam salah satu teknik pengukuran asosiasi atau hubungan (*measures of association*). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pesilat Ampusilang MAN 2 Padang yang berjumlah 30 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *Purposive sampling* yaitu hanya pesilat laki-laki saja yang dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Product Moment*.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, dari hasil yang diperoleh kekuatan otot lengan mempunyai hubungan terhadap kemampuan pukulan lurus pesilat Ampusilang MAN 2 Padang sebesar  $t_{hitung}$  2.118 sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  yaitu 1.711.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pesilat Ampusilang MAN 2 Padang”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Pitnawati, M.Pd, sebagai pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Drs. Zulman. M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah. M.Kes selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pembina, Pelatih dan atlet pencak silat Ampusilang MAN 2 Padang.
9. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2008 yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

### PERSEMBAHAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Masalah .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori .....	9
1. Pencak Silat .....	9
2. Kekuatan Otot Lengan .....	11
3. Kemampuan Pukulan .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis Penelitian .....	18

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Defenisi Operasional Variabel .....	20
D. Instrumen Penelitian .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
F. Teknik Analisis Data .....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	30
C. Pengujian Hipotesis .....	30
D. Pembahasan .....	31

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	34
B. Saran .....	34

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	19
2. Norma standarisasi daya tahan Kekuatan otot lengan .....	22
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan otot lengan (X) .....	27
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Pukulan Lurus (Y) .....	28
5. Uji Normalitas data dengan uji lilliefors .....	30
6. Analisis Korelasi Antara kekuatan otot lengan terhadap Kemampuan Pukulan Lurus (X-Y) .....	31

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Otot tepi atas sisi anterior lengan .....	15
2. Otot disisi lengan serta lengan bawah .....	15
3. Kerangka Konseptual .....	17
4. Bentuk pelaksanaan tes <i>push-up</i> .....	21
5. Tes pengukuran kemampuan pukulan lurus dalam pencak silat .....	22
6. Histogram Kekuatan Otot Lengan .....	28
7. Histogram Kemampuan Pukulan Lurus .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Pukulan Lurus .....	36
2. Uji Normalitas Variabel .....	37
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data .....	40
4. Perhitungan Koefisien Korelasi .....	41
5. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z .....	43
6. Daftar Xix (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	45
7. Tabel Dari Harga Kritik Dari Product-Moment .....	46
8. Dokumentasi Penelitian .....	47
9. Surat Izin Penelitian .....	49
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebar luaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan oalahraga untuk mencapai prestasi.”

Untuk mencapai tujuan di atas, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontiniu, perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat.

Berdasarkan kutipan di atas menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan pembangunan nasional sangat berpengaruh dengan pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa kearah kesatuan dan persatuan bangsa dalam mencapai tujuan pembangunan Nasional yakni masyarakat aman, adil dan makmur.

Dari sekian banyak kebudayaan Nasional yang dimiliki oleh bangsa Indonesia salah satunya adalah Pencak Silat. Pencak silat adalah seni bela diri bangsa Indonesia yang telah membudaya, secara turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluruh nusantara bahkan sudah berkembang keberbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Berkenaan dengan hal tersebut, Depdikbud dalam Zulman (1995:13) menjelaskan sebagai berikut :

“Pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat)”

Mengacu dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni petunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan

kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, PB IPSI terus berupaya meningkatkan prestasi Pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk mencapai prestasi yang optimal perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: fisik, mental, teknik, dan taktik. Berbicara empat elemen dasar dalam pencaksilat, tehnik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, salah satunya adalah tehnik pukulan karena pukulan merupakan serangan yang memiliki nilai.

Sebagaimana di kemukakan IPSI, dalam Yanuarno (1989:76), pukulan akan memperoleh nilai satu apabila memenuhi syarat sebagai berikut:

“1. dilakukan dengan mantap dan bertenaga, 2. adanya dukungan kuda-kuda dan kaki tumpu yang baik, 3. jarak jangkauan lintasan serangan benar, 4. tidak terhalang tangkisan atau belaan lawan,”

Pukulan merupakan serangan yang dapat menghasilkan nilai bahkan pukulan dapat membuat lawan tidak bisa melanjutkan pertandingan. Hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan didukung dengan tenaga (kekuatan). Di samping itu pukulan harus dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelakkannya.

Dalam olahraga pencak silat sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot lengan, terutama dalam melakukan pukulan. Tanpa adanya kekuatan otot lengan yang baik tidak akan menghasilkan pukulan yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang pesilat mempunyai kekuatan otot lengan yang baik akan menghasilkan kemampuan pukulan yang baik pula. Dengan ini kekuatan otot lengan dari pesilat dituntut untuk selalu kuat dan bagus terutama pada otot bagian lengan, sehingga pukulan dapat dilakukan dengan baik. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pukulan lurus, kekuatan, kecepatan, koordinasi gerak, keseimbangan dan kuda-kuda.

Dari hasil pengamatan peneliti pada pesilat Ampusilang MAN 2 Padang kemampuan pukulan seorang pesilat masih rendah, padahal mereka sudah mengikuti latihan dengan waktu yang lama, rendahnya kemampuan pukulan pesilat mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pertama dari aspek fisiologis yaitu daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik adalah tingkat daya tahan terhadap kelelahan yang dialami pesilat untuk menampilkan suatu gerakan, yang ditentukan oleh konsumsi oksigen

maksimal (*maximal oxygen consumption*) yang dapat dicapainya atau lebih dikenal dengan  $VO_2\text{max}$ . Kedua, dari aspek kondisi fisik, keberhasilan pesilat dalam menguasai pukulan harus didukung oleh kemampuan fisik yang prima. Oleh karena itu, dibutuhkan beberapa komponen kondisi fisik. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:97) “kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut ditambah dengan unsur kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*)”. Di samping itu faktor gizi juga merupakan faktor penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada seseorang yang melakukan aktivitas yang berat dalam kesehariannya. Apabila asupan gizi yang dikonsumsi sesuai dengan aktivitas yang dilakukan, maka seseorang akan sanggup melakukan aktivitas kesehariannya dengan baik. Begitu juga dengan pesilat Ampusilang MAN 2 Padang, yang harus memperhatikan asupan gizi keseharian yang mereka konsumsi untuk dapat melakukan latihan dengan baik.

Faktor kekuatan otot lengan sangat dominan dibutuhkan dalam melakukan pukulan, untuk meningkatkan kekuatan otot lengan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dapat dilakukan oleh pesilat Ampusilang MAN 2 Padang. Apabila kekuatan otot lengan sudah dilatih dengan baik, maka pukulan yang dihasilkan oleh pesilat Ampusilang MAN 2 Padang akan baik. Di samping itu koordinasi gerak tangan juga

merupakan faktor yang harus diperhatikan oleh pesilat Ampusilang MAN 2 Padang .Kedua faktor ini saling berkaitan untuk menghasilkan pukulan yang bagus dan sempurna.

Faktor lainnya yang juga mendukung yaitu kekuatan otot tungkai, untuk menopang gerakan yang baik otot tungkai haruslah kuat, untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai juga banyak bentuk latihan yang dapat dilakukan. Apabila otot tangkai sudah bagus maka kuda-kuda yang dihasilkan juga akan kuat dan bagus.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan lurus seorang pesilat. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Gizi
2. Kekuatan otot lengan
3. Koordinasi gerak tangan
4. Kekuatan otot tungkai
5. Kuda-kuda

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran

yang di inginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan dibahas hanya menyangkut “Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus dalam Pencak silat”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut ”Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus dalam Pencak Silat”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kekuatan otot lengan Pesilat Ampusilang MAN 2 Padang.
2. Mengetahui kemampuan pukulan lurus Pesilat Ampusilang MAN 2 Padang.
3. Mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pada Pesilat Ampusilang MAN 2 padang

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana kependidikan

2. Penulis dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
3. Para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih
4. Atlet dan mahasiswa untuk mengembangkan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus dalam pencak silat.
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, dari hasil yang diperoleh kekuatan otot lengan mempunyai hubungan terhadap kemampuan pukulan lurus pesilat Ampusilang MAN 2 Padang sebesar  $t_{hitung}$  2.118 sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  yaitu 1.711.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan pada pelatih agar dapat memberikan program latihan sesuai dengan intensitas, volume dan tujuan latihan yang mampu meningkatkan kekuatan otot lengan kepada pesilat, khususnya kekuatan otot lengan karena merupakan kemampuan yang dominan saat melakukan pukulan lurus.
2. Kepada pesilat agar lebih giat lagi dalam latihan demi meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat.
3. Untuk mendapatkan pukulan lurus yang maksimal, maka harus diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi, khususnya dalam penelitian ini maka kekuatan otot lengan dominan dapat mempengaruhi kemampuan pukulan lurus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang : FIK UNP
- Hadi, Sutrisno. (1990). *Statistik*.Yogyakarta : Andi Offset
- Iskandar.(1992). *Pengertian Pencak Silat*.PB.IPSI.Jakarta
- Lubis, Johansyah. (2004) *Instrument Pemanduan bakat Pencak Silat*.Direktorat olahraga Pelajar dan Mahasiswa. Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Lubis, Johansyah. (2004) *Pencak Silat Panduan Praktis*.Devisi buku Sport. Jakarata: PT raja Grafindo Persada
- M. Atok iskandar. (1989) *Pencak Silat*.Jakarta : DEBDIKBUD
- Pate dkk, (1993) *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*.Semarang. IKIP Semarang
- Sajoto, Muhamad (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta
- Sudjana.(1992). *Metode Statistik*.Bandung: Tarsito
- Suwirman.(1991). *Pencak Silat Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. DIP Proyek. UNP
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. FIK: UNP. Padang
- Syafruddin.(1996). *Pengantar Ilmu Melatih*.Padang : FPOK IKIP.
- UU RI. No. 3.(2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*.Bandung; Citra Umbara..
- Yanuarno.(1989). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. PB. IPSI.Jakarta
- Yatim.Wildan (2005).*Atlas Anatomi*.Jakarta: Djambatan
- Zulman. (1995) *Pembinaan Pencak Silat Disekolah Dasar* :PadangFPOK IKIP
- Dokumentasi Skripsi Yetridawati,FIK UNP (2008).