

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
PAT BAN BU KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Olahraga
Sabagai Salah Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**RONI PUTRA
NIM. 06966**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

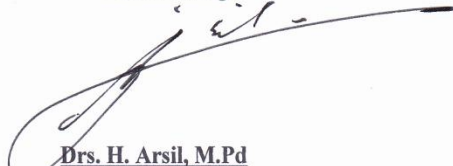
HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
PAT BAN BU KOTA PARIAMAN

Nama : Roni Putra
NIM : 06966
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012


Disetujui Oleh :

Pembimbing I



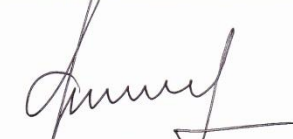
Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN 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 Daya Ledak Otot Tungkai Dengan
Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Pat
Ban Bu Kota Pariaman

Nama : Roni Putra

NIM : 06966

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. H. Arsil, M.Pd

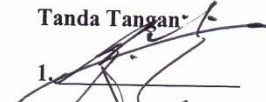
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd


3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd


4. Anggota : Drs. Zainul Johor, M.Pd


5. Anggota : Drs. H. Zulman, M.Pd


Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

درائتہ مذہب تہذیب

*Dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena
Dan lautan menjadi tinta ditambahkan menjadi tujuh
Lautan (lagi) setelah keringnya, Niscaya tidak akan
Habis-habisnya (di tuliskan) kalimat ALLAH SWT
Sesungguhnya Allah maha perkasa dan maha bijaksana
(Luqman, ayat 27)*

*Apabila kamu ingin bahagia di dunia dengan
ilmunya Bila kamu ingin bahagia di akhirat dengan
ilmunya juga Bila kamu ingin bahagia keduanya,
dengan ilmu kedua Duanya. (AL-Madist Hr. Bucharî
Muslim)*

Alhamdulillah.....

**Takkan lelah bibir ini mengucap syukur pada-Nya
Mengatur sudut yang begitu dalam atas karunia-Nya
Setiap langkah dan harapan ku terwujud karena ridho-Nya
Terima kasih Ya Rabbi... Anugrah Mu begitu indah untukku.
Hari ini aku berdiri dengan kidung kemenangan-kemenangan ku
Ku lihat senyum tulus dari orang-orang yang mencintaiku
Cucuran keringat, air mata serta untalan do'a mereka
Adalah kekuatan ku untuk tetap melangkah meraih cita-cita**

*Karya kecil ini ku persembahkan buat Ibunda "Rosni"
tercinta, yang setiap tetesan keringat, air mata dan
do'anya mohon agar aku berhasil dalam menyelesaikan
studi ini. Tak terukur pengorbanan dan kasih sayang
yang ibunda berikan kepada anakmu "Roni Putra" dalam
pengapai cita-cita dan masa depan. Roni yakin di setiap
kesulitan yang Roni hadapi pasti ada kemudahan yang
diberikan oleh Allah SWT. Roni janji tidak akan menyia-
nyikan pengorbanan ibunda selama ini. Di setiap
langkah Roni tanamkan dalam diri akan selalu berusaha
dan harus mampu membuat Ibunda bahagia dan bangga
terhadap Roni.*

*Buat Ayahanda "Nazir" makasih atas semua pengorbanan
yang telah ayah lakukan demi kami semua anak mu.*

Keberhasilan ini juga milik kakak2Ku....

Firmansyah, Delnianti, Zainal Wendri dan Zeprudin yang selalu memberikan semangat dan dorongan baik secara moril maupun materi agar skripsi ini selesai.

Terima kasih buat orang tua ku di Akademik Bapak Drs.H. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing I, Bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai pembimbing II dan Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Zainul Johor, M.Pd dan Drs. H. Zulman, M.Pd sebagai Tim Penguji Skripsi yang memberikan masukan, saran, bimbingan serta arahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNPSemoga amal yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT ... Amin.

Terimakasih Buat Ibu angkat Ku (ANITA, S.Pd) yang selalu mensupport ku, selalu setia mendengarkan keluh kesahku trimakasih banyak buk, serta tak lupa pula kepada Pembina Silat (Drs. Sabar Maris) dan kepada Pelatih Silat (Anto Tanjung dan Riki Mulyadi) yang telah bersedia mengizinkan ku untuk melakukan penelitian di perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu, serta untuk teman-teman dan adik di perguruan (Putra, Ibrahim dan Rahmat) yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan karya kecil ini.

Buat teman sejutaku DODI EKA PUTRA, S.Pd makasih banyak kanti.....
Fransisko, S.Pd, Jimi Zulfi, S.Pd, Edi Vernando, Zulfero, Baim, Febi Lesvaopendri dan Adik-adik Yang berada dikos yang tidak bias disebutkan satu persatu
Engkaulah pemberi semangat dan dorongan agar skripsi ini selesai, tak lupa
Pula untuk kekasihku Tersayang INDAH WAHYU FAUZIAH LATIF
yang selalu mengingatkan aku Agar tetap semangat dalam menyelesaikan karya kecil ini, hanya dirimu Tempat ku berbagi suka dan duka, Trim's Ya Sayangku.....



Roni Putra, S.Pd

ABSTRAK

Roni Putra 2008 : HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PAT BAN BU KOTA PARIAMAN.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap atlet Pat Ban Bu Kota Pariaman dalam mengikuti latihan, banyak di antara mereka yang kurang memiliki tendangan depan yang baik. Diduga faktor yang mempengaruhi salah satunya daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Pat Ban Bu Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, yakni melihat hubungan dua variabel yakni daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan tendangan depan sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Pencak silat Pat Ban Bu Kota Pariaman yang berjumlah 30 orang, sedangkan sampel ditetapkan sebanyak 20 orang yang diambil dengan teknik *Purposive sampling*. Data daya ledak otot tungkai dilakukan tes vartical jump dan kemampuan tendangan depan dengan tes tendangan depan dalam rentangan waktu 30 detik. Setelah itu data dianalisis dengan rumus korelasi *produc moment*.

Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan. Hal ini ditandai dengan X (daya ledak otot tungkai) memberikan hubungan terhadap Y (kemampuan tendangan depan) sebesar $r_{xy} = 0.60$

Kata Kunci (Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai)

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta salawat dan salam bagi nabi Muhammad SAW yang telah mewariskan kitab dan sunahnya sebagai pedoman hidup bagi umat-Nya. Alhamdulillah atas segenap berkah dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu Kota Pariaman”**. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, arahan dan petunjuk dari berbagai pihak, oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai pembimbing I.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan FIK UNP.
3. Drs. Suwirman , M.Pd sebagai pembimbing II.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Zainul Johor, M.Pd dan Drs. H. Zulman, M.Pd sebagai Tim penguji ujian skripsi.
5. Kedua Orang tua (Nazir dan Rosni) dan saudara (Firmansyah, Delni Yanti, dan Zainal) yang selalu mensupport dan memberi masukan.
6. Pelatih, Anto Tanjung yang telah memberikan dukungan dan suport untuk melakukan penelitian di perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman.

7. Rekan-rekan Mahasiswa yang telah memberikan dukungan dan perhatiannya.

Semoga bantuan, arahan, bimbingan, petunjuk dan masukan yang diberikan kepada penulis dapat menjadi amal kebaikan dan memperoleh balasan yang setimpal dari Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamiin.

Penulis menyadari *tak ada gading yang tak retak, tak ada jalan yang tak berkelok, tak ada laut yang tak bertepi*. Begitu juga dengan penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GRAFIK	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Pencak Silat	8
2. Teknik Tendangan Ke Depan	10
3. Daya Ledak.....	13
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis Penelitian	19
III. METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisa Data	25

IV. HASIL PENELITIAN	26
A. Deskripsi Data.....	26
1. Daya Ledak Otot Tungkai	26
2. Kemampuan Tendangan Depan.....	28
B. Pengujian Syarat Analisis	29
1. Uji Normalitas Dan Uji Lilliefort	29
2. Pengujian Hipotesis	30
3. Pembahasan.....	31
V. KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Populasi	20
2. Ditribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	26
3. Ditribusi Frekuensi Kemampua Tendangan Depan	28
4. Ditribusi Uji Normalitas Sebaran Data	29
5. Ditribusi Pengujian Hipotesis	31

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai	27
2. Grafik Kemampuan Tendagan Depan	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Sampel Atlet	38
2. Data Lengkap Variabel Penelitian	39
3. Uji Normalitas Variabel (X)	40
4. Uji Normalitas Variabel (Y)	41
5. Analisis Korelasi.....	42
6. Analisis Pengujian Hipotesis	43
7. Foto Tes Tendangan Depan	44
8. Foto Tes Vartical Jump Daya Ledak Otot Tungkai	45
9. Foto Bersama Atlet Pencak Silat Perguruan Pat Ban Bu	46
10. Nilai Kritis L Uji Lilliefors	47
11. Wilayah Luas Dibawah Kurva Normal	48
12. Surat Penelitian Dari FIK UNP	49
13. Surat Penelitian Dari Perguruan Pat Ban Bu	50

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga sekarang ini mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional, mulai dari tingkat usia dini sampai dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 (dalam Suwirman 2011:1)

”Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kopetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi, baik secara individu maupun berkelompok.

Pencak silat meruapakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional, mulai pertandingan usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Perkembangan pencak silat cukup membanggakan yang dibuktikan dengan makin tersebarnya perguruan pencak silat salah satunya yaitu perguruan pencak silat Pat Ban Bu yang ada di Kota Pariaman.

Olaraga ini membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang lebih luas. Sebagaimana yang di kemukakan oleh Januarno (dalam Hidayat 2010:1) Pencak silat tidak hanya mempunyai unsur bela diri yang di dasari oleh keyakinan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, tapi juga memiliki unsur olahraga dan kesenian sebagai budaya bersumber di Bumi Indonesia yang mempunyai peranan dan rasa cinta kepada tanah air sebagai bagian dari ketahanan nasional.

Organisasi yang menaungi dan mengkoordinir seluruh aktivitas yang berhubungan dengan pencak silat yaitu: Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang selalu berupaya dalam meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan iven-iven baik tingkat daerah maupun tingkat Nasional.

Pat Ban Bu merupakan sebuah perguruan pencak silat yang di naungi oleh IPSI Sumbar. Perguruan ini berdiri pada tahun 1971 yang pada mulanya merupakan sebuah sasaran bela diri yang dilatih oleh Bapak Makmur Hendrik yang mencoba buka perguruan ini di Taman Budaya Padang dan bela diri ini di namakan Pat Ban Bu yang artinya patah banting bunuh yang mana jurus yang di gunakan adalah gabungan dari berbagai aliran bela diri impor seperti silat, tinju, karate, judo (STKJ). Pada saat observasi wawancara, menurut Bapak Drs. Sabar Maris yang membuka perguruan ini pada tahun 1985 yang mana saat itu perguruan ini memakai pakaian seragam putih-putih.

Bapak Jendral Awaludin Jamil yang merupakan seorang Kapolda Sumbar yang mempunyai perhatian terhadap perkembangan bela diri ini maka dirubah namanya menjadi EMPAT BANDING BUDI yang bermakna sebagai budi pekerti agar dapat mengikuti iven yang ada di lingkungan IPSI maka pada tahun 1976

resmilah perguruan Pat Ban Bu menjadi sebuah perguruan yang berada di bawah naungan IPSI, semenjak diresmikan perguruan ini telah mengukir prestasi seperti Porda V Padang Panjang, kejuaran antar mahasiswa, Porda Batusangkar dan kejuaran Semen Padang terbuka yang diadakan Pat Ban Bu dan sampai sekarang sudah banyak cabang yang berada di daerah lain, Kota Pariaman, Kota Bukittingi, Kota Payukumbuh, Kota Padang, Pasaman Barat dan Kab.Padang Pariaman.

Beberapa atlet-atlet yang pernah mengukir prestasi yang membanggakan perguruan Pat Ban Bu yaitu; 1). Surya Nelly, mulai masuk perguruan pada tahun 1988, terakhir pemegang sabuk hitam, pernah menjuarai kejuaraan (PORWIL Pakanbaru tahun 1988 dan Lmpung tahun 1988, PON XII Jakarta tahun 1989 dan 1993, SEAGEMES Manila tahun 1991 dan Singapura tahun 1993, KEJURNAS Dewasa tahun 1991 dan 2002 di Jakarta. 2). Afida Yanti, mulai masuk perguruan pada tahun 1983, terakhir pemegang sabuk hitam, pernah menjuarai kejuaraan (Juara I KEJURDA PRA Remaja tahun 1985 dan 1986, Jaura I Jurus Beregu Galanggang Silih Berganti di Solok tahun 1988 dan di Padang Panjang tahun 1989, Juara I KEJURDA Tingkat Sumbar tahun 1994 dan 1995, Juara III KEJURWIL Sumatera tahun 1999 di Batusangkar, dan PORWIL Sumatera tahun 1999 di Jambi) serta beberapa pesilat lainnya. Perguruan ini bertujuan untuk menghasilkan atlet yang berprestasi dibidang pencak silat dan dapat mengharumkan nama baik perguruan dan Kota Pariaman di lingkungan organisasi IPSI.

Perguruan pencak silat Pat Ban Bu memiliki teknik andalan dalam pertandingan kategori laga yaitu tendangan depan. Sebagaimana yang kita ketahui

fisiologi dan anatomi dan pelaksanaan teknik tendangan depan badan harus lurus serta tangan melindungi daerah sasaran tendangan-tendangan lawan dan mengangkat paha serta pemusatan kekuatan otot tungkai depan dengan dorongan sehingga memiliki power yang lebih dari pada teknik tendangan lain.

Dalam mengikuti pertandingan merupakan barometer pembinaan perestasi olahraga yang dilakukan suatu perguruan. Kegagalan yang sering dilakukan oleh atlet Pat Ban Bu akhir-akhir ini dalam mengikuti turnamen baik antar perguruan maupun seleksi PORDA merupakan indikator ketertinggalan pembinaan perestasi atlet perguruan silat Pat Ban Bu Kota Pariaman.

Dalam rangka pencapaian perestasi yang tinggi pada cabang olahraga pencak silat harus didukung oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental, keempat komponen ini saling berkaitan dapat di realisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik, seperti teknik tendangan, pukulan, hindaran dan bantingan, putaran pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak. Setiap babak berlangsung selama dua menit (tidak termasuk perhentian oleh wasit) dan diantara babak di berikan waktu istirahat selama satu menit.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam waktu dua menit seorang atlet harus mampu melakukan serangan yang berkualitas tinggi dengan gerakan yang berulang-ulang dan sasaran yang tepat. Sebagai ketentuan serangan yang dinilai adalah serangan yang bertenaga, cepat, tepat sasaran dan didukung oleh posisi kuda-kuda atau kaki tumpuan yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar tanpa terhalang oleh bagian tubuh lawan seperti tangkisan

dan elakan dari pertuaran yang telah di paparan dapat ditarik kesimpulan daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

Menurut pengamatan peneliti dalam waktu dua menit saat bertanding seorang atlet harus mampu melakukan serangan secara berulang-ulang selama pertandingan yang menggunakan dua menit dimana terjadi gerakan serangan dan belaun yang terputus-putus namun tidak mempengaruhi kondisi fisik atlet tersebut.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam pertandingan, atlet merasa kesulitan dalam melakukan serangan menggunakan teknik tendangan depan sering tidak tepat sasaran. Saat pertandingan, teknik tendangan yang seharusnya sebagai andalan atlet perguruan ini ternyata mudah di tangkap oleh lawan. Padahal teknik tendangan ini sangat paraktis dan mudah dilakukan dalam hal ini atlet di tuntutan memiliki daya ledak kekuatan otot tungkai agar mampu mempertahankan teknik dalam bertandinng.

Rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat berkemungkinan di pengaruhi oleh beberapa faktor anantara lain: kondsi fisik terdiri atas: (1) *kekuatan*, (2) *kecepatan*, (3) *power*, (4) *kelentukan*, (5) *daya tahan*, (6) *daya tahan kekuatan*, (7) *daya tahan kecepatan*, (8) *koordinasi*, (9) *keseimbangan*, (10) *kelincahan*, (11) *reaksi*, (13) *program latihan*, (14) *metode latihan (kedisiplinan dalam latihan,)* (16) *gizi*, dan *lain-lain*. Karena banyak faktor yang mempengaruhi atlet dalam melakukan tendangan depan seperti yang di kemukakan, tentunya menimbulkan berbagai pertanyaan dan penafsiran.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah permasalahan diatas ,banyak faktor yang dapat mempengaruhi tendangan depan di antaranya:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan
3. Koordinasi
4. Kekuatan otot
5. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka ada factor yang mempengaruhi tendangan depan. Banyaknya faktor masalah diatas maka penelitian ini di batasi pada variabel daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Apakah terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan tendangan depan atlet Pencak Silat Pat Ban Bu di Kota Pariaman tahun 2011.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Pat Ban Bu Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai pedoman untuk titik acuan berlatih pencak silat
3. Pelatih Sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melatih pencak silat
4. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman.
5. Bahan bacaan di perpustakaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan diuraikan pada bab sebelumnya, maka dikemukakan kesimpulan yaitu “ Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Pat Ban Bu Kota Pariaman. Hal ini diperoleh berdasarkan hasil temuan melalui analisis korelasi dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{xy} = 0,60$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Pat Ban Bu Kota Pariaman sebagai berikut:

1. Kepada pelatih diharapkan agar dapat memberikan program latihan yang baik agar mampu meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet dalam Cabang Olahraga Pencak Silat.
2. Kepada atlet untuk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.
3. Pengurus Cabang IPSI Kota Pariaman agar lebih memperhatikan dan memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada para atlet demi

tercapainya prestasi yang baik untuk Cabang Olahraga Pencak Silat Kota Pariaman.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang kemungkinan berhubungan dengan kekuatan otot tungkai dengan peningkatan tendangan depan dalam Cabang Olahraga Pencak Silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media: Malang
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik Padang* : FIK UNP
- Bompa, (1999). *Periodurdon Theory And Methodology Of Training*. Fourth Edition. Canada Kendal: Hunt Publishers.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi. Universitas Negeri Padang
- Bunyamin, (2006). *Hubungan Power Terhadap Keterampilan Olahraga Pencak Silat*. (Skripsi). Padang: FIK UNP
- Haff e, (1982). *Priciples Of Sport Training Introduction To Theory And Method Training*. Berlin: Sport Verlag
- Ismaryati, (2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press
- Jonath Ulrich und Rolt Krempel, (1981). *Condition Training*. Hanburg: Rowohlt Taschenbunch Verlag GMBH
- Joko Subroto, (1996). *Pembinaan Pencak Silat*. Solo: Took Buku Agensi
- Lubis Johansyah, (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: PB.IPSI
- Poerdarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Sudjana, (1996). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito Bandung
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suwirman, (1999). *Pencak Silat Dasar*. Padang: FIK UNP
- _____, (2011). *Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin, (1996). *Pengaturan Ilmu Melatih*. FPO & IKIP Padang
- Umar Nawawi, (1994). *Anatomi I Osteology, Artology, Miology*: FPOK IKIP Padang