

**POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP  
KEMAMAPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PPLP –  
DAERAH KABUPATEN MERANTI.**

**Kamarudin, Zulraflı, Rudi Hanafi**  
**Universtas Islam Riau**

*kamarudin@edu.uir.ac.id, zulraflı@edu.uir.ac.id, rudiboemel@gmail.com*

***Abstract** : This study aims to determine whether there is an influence of leg muscle power and flexibility on the ability of the Kick Sickle Athlete Pencak Silat Athlete Kick - Meranti Islands District. This type of research is a double correlation study with measurement techniques using correlational analysis techniques. The population and sample in this study were PPLP martial arts athletes in the Kepulauan Meranti Regency as many as 15 athletes. The sample is representative of the population studied as many as 15 people. The sampling technique is a total sampling. This research was carried out in the Multipurpose Building of the Local Government of Tebing Tinggi Subdistrict, Kepulauan Meranti Regency. Data collection techniques by performing Vertical Jump, Front Split, and Pencak Silat Sickle Kick Speed. Based on the analysis of data obtained using multiple correlations, the *r* count value was 0.86 and the *r* table at *n*15 was 0.514 in the range of 0.80 - 1,000 with a very strong category. Based on the analysis of the data in this study it can be concluded that there is the influence of leg muscle power and flexibility on the ability of the Kick Silat Athlete Sickle Athlete's Speed Kick - Meranti Regency by 74.65%.*

***Keywords**: Leg muscle power and determination of scythe kick*

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP–Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti. Meode penelitian ini adalah penelitian korelasi ganda dengan teknik pengukuran menggunakan teknik analisis korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat PPLP-Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti sebanyak 15 orang atlet. Sampel adalah sebagai wakil populasi yang diteliti jumlah sampel sebanyak 15 orang, teknik penarikan sampel adalah *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Serbaguna Pemerintah Daerah Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. Instrumen pengumpulan data dengan tes *Vertical Jump*, *Front Split* dan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. Berdasarkan analisa data yang diperoleh dengan menggunakan korelasi ganda, didapatkan nilai *r* hitung sebesar 0,86 dan *r* tabel pada *n* 15 adalah 0,514 berada pada rentang 0,80-1,00 dengan kategori sangat kuat. Berdasarkan analisa data dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yaitu Terdapat Pengaruh *Power* otot tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP-Daerah Kabupaten Meranti sebesar 74,65%.

**Kata Kunci** : *Power* otot tungkai dan kelentukan terhadap tendangan sabit.

## **PENDAHULUAN**

Pencak Silat merupakan seni beladiri tradisional yang berasal asli dari nusantara dan pencak silat bagian dari kebudayaan yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluruh nusantara bahkan sudah berkembang diberbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam. Berkenaan dengan hal tersebut

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di pahami 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 pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, budi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Secara umum teknik dasar pencak silat antara lain adalah kuda-kuda, pukulan, tendangan, kunci, tangkisan hindaran dan sikap pasang. Setiap teknik dasar pencak silat terbagi lagi misalnya serangan menggunakan kaki atau tendangan. Tendangan terdiri dari tendangan lurus kedepan, tendangan ‘T’, tendangan sabit dan lain-lain. Salah

satu serangan yang mempunyai peran dalam pertandingan katagori tanding untuk mendulang nilai adalah tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. (Lubis, 2014:39). Sedangkan menurut Erwin (2015:74), “Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanyabagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki”. Pendapat lain mengatakan, “Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung kaki atau jari telapak kaki” (Sudiana, 2017: 55).

Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengambil posisi sikap pasang kuda – kuda. Dengan pandangan mata fokus ke arah sasaran yang ingin dituju, kemudian angkat lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari kaki yang menupu menghadap keluar. Kemudian kaki yang menendang diluruskan dengan bentuk sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tangan ditepatkan secara rileks untuk menjaga keseimbangan. Kaki tersebut ditempatkan pada posisi semula, Maimun Nusufi (Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M, 2019) tendangan sabit Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang

lintasannya setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul kearah bagian dalam, tendangan sabit dapat dilakukan dengan punggung kaki, pangkal telapak kaki dan punggung kaki. Dianalisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara lutut atas dan tungkai bawah yang di lecutkan pada lutut dengan perputaran pinggang searah gerakan kaki. Selain teknik dasar yang baik, yang menjaga kesempurnaan dalam melakukan tendangna sabit adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Karena kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernapasan dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik penguasaan teknik juga memerlukan latihan secara berulang terhadap teknik yang dipelajari. Pengulangan dalam latihan teknik selain bertujuan untuk memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang dimiliki, tapi juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan

teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan meralisasikan komponen taktik dan strategi. Di samping itu, penerapan taktik/strategi juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan aksi takti baik secara individu maupun kelompok. Hal ini sesuai dengan menurut Syafruddin (2011:76) “Prestasi seseorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (phisikis), karena prestasi yang ditampilkan/ diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut. Karena empat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan kinerja olahraga (*sport performance*)”

Salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat pada saat melakukan tendangan sabit adalah *power* otot tungkai. *power* otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepata maksimal, dimana otot – otot harus mengeluarkan kekuatan maksimal dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh pada saat melakukan gerakan. Syafruddin (2011: 102-103) menyatakan “*power* (daya ledak otot) merupakan perpaduan atau kombinasi antara

## **Kamarudin, Zulrafla, Rudi Hanafi**

*Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp – Daerah Kabupaten Meranti*

kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot dan sekelompok mengatasi badan dalam arti tubuh sendiri maupun badan dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi badan. Kombinasi kedua itu lah yang menghasikan kecepatan gerak secara *eksplisive*.

Faktor lain yang juga mempunyai peran penting dalam tendangan sabit adalah kelentukan. Kelentukan atau *fleksibility* adalah suatu kemampuan pergelangan persendian yang dapat melakukan suatu gerakan kesemua arah dengan *amplitude* gerakan (*range of motion*) besar serta luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan seseorang. Menurut Widiastuti (2011:153)“. Kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi , untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan. Menurut Syafruddin, (2013:130)“. Kelentukan merupakan suatu elemen kondisi fisik yang menentukan keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan daya tahan, kelincahan, dan koordinasi”.

Pengaruh dari komponen kondisi fisik tersebut sangatlah

dibutuhkan dalam setiap aktivitas cabang olahraga terkhususnya cabang olahraga beladiri pencak silat pada teknik tendangan sabit, dengan demikian bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan memiliki hubungan terhadap kualitas kecepatan tendangan sabit atlet, ini sangat menentukan suatu kualitas seseorang dalam pelaksanaan suatu teknik yang dilakuakn dalam pertandingan untuk mendapatkan nilai atau poin. Untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga salah satunya adalah olahraga beladiri pencak silat sangat memerlukan latihan kondisi fisik yang dilakukan secara terprogram untuk mendapatkan hasil tendangan sabit yang baik pada atlet PPLP Daerah (Pusat Pelatihan Atlet Pelajar) Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti. Untuk mencapai hasil akhir dalam memperoleh tendangan sabit yang baik ada cara-cara terprogram agar mencapai prestasi yang di inginkan, dari itu banyak faktor yang memperngaruhi dalam melakukan tendangan sabit seperti halnya teknik dasar dan kondisi fisik. Pada dasarnya teknik dasar merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pesilat, namun teknik tersebut harus ditunjang pula oleh kondisi fisik yang memungkinkan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Berdasarkan dari pengamatan dilapangan terhadap atlet PPLP Daerah Kabupaten Meranti pada kejuaraan Bupati Cup

II melalui observasi yang dilakukan, dan pengamatan, maka diperoleh keterangan dari atlet pencak silat sebagian belum maksimal dalam melakukan tendangan sabit. Pada saat melakukan tendangan sabit sering kali tendangan sabit atlet terbaca oleh lawan, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mendapatkan sasaran yang diinginkan dan tidak mendapatkan nilai, lintasan gerakan tendangan sabit yang dilakukan atlet masih belum terarah, ayunan kaki masih belum kuat serta perkenaan kaki dengan sasaran belum mencapai sasaran yang ditentukan. Untuk itu mendapat tendangan sabit yang kuat perlu kondisi fisik yang baik yaitu *power* otot kaki yang kuat pada saat lecutan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki tendangan sabit yang dilakukan.

Dengan demikian, atlet pencak silat PPLP Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti, pada pelaksanaan latihan teknik dan tarung khususnya teknik tendangan sabit harus memiliki kecepatan dan ketepatan serta kelentukan sehingga sasaran sesuai dengan aturan yang berlaku. Latihan teknik dan taktik yang kurang maksimal menyebabkan tendangan ini mudah tertangkap meskipun tidak terlalu sering di jatuhkan, menurut Listiana, S., & Isdaryono, I. (2019) model latihan digunakan sebagai pedoman perancang latihan dalam merencanakan dan melaksanakan

proses latihan, sehingga dengan demikian kegiatan atau proses latihan yang dilakukan baik di pendidikan formal maupun non-formal benar-benar dapat dipahami dengan baik dan merupakan suatu kegiatan bertujuan yang tertata secara sistematis. Padahal ditinjau dari ke efektifannya tendangan sabit ini yang paling mudah untuk dilakukan. Hal ini juga memerlukan beberapa unsur terkait yang dapat memicu tendangan yang baik dan benar.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk melakukan suatu penelitian (Muliawan, 2014:60). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan terikat (Arikunto, 2010:270), selain itu korelasi bertujuan untuk menurut Wahyuni, D., & Kurdi, F. N. (2018) semua anggota kelompok yang dipilih diukur mengenai kedua variabel yang diteliti, kemudian sama-sama di

cari koefisien korelasinya.

Variabel pada penelitian ini adalah *power* otot tungkai (X1), Kelentukan (X2) dan variabel kemampuan tendangan sabit (Y).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dalam pengumpulan data tersebut pada tes *power* otot tungkai terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit, dari sampel sebanyak 15 teste bahwanya dalam melakukan tes tersebut terdapat nilai tertinggi adalah 50 dan nilai terendah 41, Range (selisih) adalah 9, interval kelas adalah 4.88 dibulatkan (5), panjang kelas adalah 1.84 dibulatkan (2), mean (rata-rata) adalah 45,08 dan standar deviasi adalah sebesar 8.70.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tes *Power* Otot Tungkai

No	Kelas Interval	F	Fr
1	41 - 42	1	6.666666667
2	43 - 44	1	6.666666667
3	45 - 46	5	33.33333333
4	47 - 48	5	33.33333333
5	49 - 50	3	20
	Jumlah	15	100

Berdasarkan hasil data tes dan pengukuran dari 15 testee, dari kelas interval 41–42 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang, sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 3.33%. kelas 43–44 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 13.33%. Kelas 45–46 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 20%.

kelas 47–48 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 13.33% dan kelas 49 - 50 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 20%, dari hasil frekuensi relative diatas sebesar 100% dari 15 testee dalam penelitian tersebut.

Penelitian dalam pengumpulan data tersebut pada tes kelentukan terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit, dari sampel sebanyak 15 teste, dalam melakukan tes dan pengukuran tersebut hasil yang di peroleh dari penelitian terdapat nilai tertinggi adalah 24 dan nilai terendah 0, Range (selisih) adalah 20, interval kelas adalah 4.09 dibulatkan (5), panjang kelas adalah 4.88 dibulatkan (5), mean (rata-rata) adalah 9.53 dan standar deviasi adalah sebesar 8.76.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Kelentukan

No	Kelas Interval	F	Fr
1	0 - 4	3	20%
2	5 - 8	3	20%
3	9 - 12	4	26.67%
4	13 - 16	3	20%
5	17 - 20	2	13.33%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan hasil data tes dan pengukuran dari 15 testee. Dari kelas interval 0–4 terdapat Frekuensi sebanyak 3 orang, sedangkan Frekuensi Relatifnya sebesar 20%. Kelas interval 5–8 terdapat Frekuensi sebanyak 3 orang sedangkan Frekuensi Relatifnya sebesar 20%.



## Kamarudin, Zulraflı, Rudi Hanafi

Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp – Daerah Kabupaten Meranti

Kelas 9–12 terdapat Frekuensi sebanyak 4 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 26.67%. kelas 13-16 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 20% dan kelas 17–20 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang sedangkan frekuensi relatifnya sebesar 13.33%, dari hasil frekuensi relative diatas sebesar 100% dari 15 testee dalam peneleitian tersebut.

Hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit, dari sampel sebanyak 15 teste, dalam melakukan tes dan pengukuran tersebut hasil yang di peroleh dari penelitian terdapat nilai tertinggi adalah 23 dan nilai terendah 20, Range (selisih) adalah 3, interval kelas adalah 4.88 dibulatkan (5), panjang kelas adalah 0.62 dibulatkan 1, mean (rata-rata) adalah 21.2 dan standar deviasi adalah sebesar 8.61%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pengujian Tendangan Sabit

No	Kelas Interval	F	Fr
1	20	5	40
2	21	4	26.66666667
3	22	4	26.66666667
4	23	2	13.33333333
	Jumlah	15	100

Berdasarkan hasil data tes dan pengukuran dari 15 testee. Dari keles interval 20 terdapat Frekuensi sebanyak 5 orang, sedangkan Frekuensi Relatifnya sebesar 40%. Kelas interval 21 terdapat Frekuensi sebanyak 4 orang sedangkan

Frekuensi Relatifnya sebesar 26.67%. Kelas interval 22 terdapat Frekuensi sebanyak 4 orang sedangkan Frekuensi Relatifnya sebesar 26.67%. Kelas interval 23 terdapat Frekuensi sebanyak 2 orang sedangkan Frekuensi Relatifnya sebesar 13.33%, dari hasil frekuensi relative diatas sebesar 100% dari 15 testee dalam Pegujian Persyaratan Analisis

Berdasarkan dari hasil data tes dan pengukuran yang diperoleh dan didapatkan kemudian dianalisis, adapun hipotesis yang akan di uji : pengujian hipotesis penelitian *power* otot tungkai terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti.

Hasil yang didapatkan digunakan rumus korelasi “r” pada *product moment* ( $R_{xy}$ ) menunjukkan  $r$  hitung = 0,529 Nilai  $r$  hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel. Setelah dilihat pada tabel didapatkan nilai  $r$  tabel pada  $N$  sebesar 15 adalah 0,514. Nilai  $r$  yang didapatkan bahwa :  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel atau  $0,529 >$   $0,514$ . Dapat disimpulkan bahwa interprestasi nilai  $r$  nya Sedang pada kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP– Daerah Kabupaten Meranti. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel berikut:

**Kamarudin, Zulraflı, Rudi Hanafi**

*Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp – Daerah Kabupaten Meranti

Tabel 4. Hasil Penelitian *Power* Otot Tungkai Tendangan Sabit

Tes	R hitung	R tabel	Tingkat Kontribusi
<i>Power</i> otot tungkai	0,529	0,514	Sedang

Pengujian hipotesis penelitian kontribusi kelentukan (split samping) terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP daerah Kabupaten Meranti hasil yang didapatkan digunakan rumus korelasi “r” pada *product moment* ( $R_{xy}$ ) menunjukkan r hitung = 0,451 Nilai r hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Setelah dilihat pada tabel didapatkan nilai r tabel pada N sebesar 15 adalah 0,514. Nilai r yang didapatkan bahwa : r hitung r tabel atau 0,451 0,514. Dapat disimpulkan bahwa interpretasi nilai r nya sedang pada kontribusi kelentukan terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP – Daerah Kabupaten Meranti. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Penelitian Kelentukan terhadap Tendangan Sabit

Tes	R hitung	R tabel	Tingkat Kontribusi
<i>Kelentukan</i>	0,451	0,514	Sedang

Pengujian Hipotesis Penelitian Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan (Split Samping) terhadap Kemampaun Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti, hasil

yang didapatkan digunakan rumus korelasi “r” pada *product moment* ( $r_{xy}$ ) menunjukkan “r” hitung = 0,86 Nilai r hitung tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Setelah dilihat didapatkan nilai r tabel pada n sebesar 15 adalah = 0,514. Nilai r hitung dan r tabel didapatkan bahwa : r hitung r tabel atau 0,86 0,514. Dengan r hitung r tabel maka terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan (Split Samping) terhadap kemampaun kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP–Daerah Kabupaten Meranti yang tergolong pada kategori Sangat kuat.

Untuk mengetahui nilai kontribusinya maka digunakan rumus  $KD = R^2 \times 100\%$  sehingga diketahui bahwa nilai Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan (Split Samping terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP – Daerah Kabupaten Meranti.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Penelitian *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Tendangan Sabit

Tes	R hitung	Tabel	KD	Kontribusi	Ket
Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP–Daerah Kabupaten Meranti.	0,86	0,514	= 74,165%	Kuat	Terdapat kontribusi



## **Kamarudin, Zulrafla, Rudi Hanafi**

*Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp – Daerah Kabupaten Meranti*

Sesuai dengan hasil penelitian Sastra, I., Sukirno, S., & Yusfi, H. (2018) menunjukkan bahwa secara bersama-sama antara power otot lengan dan kelentukan togok berhubungan secara signifikan dengan hasil smash open hal ini menunjukkan bahwa kelentukan sangat berhubungan dengan kekuatan otot kaki

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi ganda maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a) Terdapat pada Kontribusi *Power* otot tungkai (XI) terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit (Y) pada atlet pecak silat PPLP – Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti yang tergolong pada kategori Cukup. Nilai  $r$  hitung (0,529)  $r$  tabel (0,514).
- b) Terdapat pada Kontribusi Kelentukan (XII) terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit (Y) pada atlet pecak silat PPLP – Daerah Kabupaten Kepulauan Meranti yang tergolong pada kategori Cukup. Nilai  $r$  hitung (0,451)  $r$  tabel (0,514).
- c) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP – Daerah Kabupaten

Kepulauan Meranti jauh sebesar 74.65% dengan  $r$  hitung = 0.82  $r$  tabel 0,514 sedangkan lebihnya sebesar 26.08% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan power otot tungkai dan kelentukan terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Listiana, S., & Isdaryono, I. (2019). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Bawah Pencak Silat Untuk Atlet Kategori Tanding Remaja. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).
- Kriswanto. Erwin Setyo, 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendra. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. PT Raja Grafindo Persada

**Kamarudin, Zulraflı, Rudi Hanafi**

*Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp – Daerah Kabupaten Meranti*

Muliawan, Unguh Jaya. 2014. Metodologi Penelitian Pendidikan. Yogyakarta : Gava Media

Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Rasydi, Sumetry. 2009. Pengaruh Metode Interval Intensif Dan Metode Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Power Tendangan Dalam Olahraga Pencak Silat. *Tesis*. PPs UNP

Sastra, I., Sukirno, S., & Yusfi, H. (2018). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).

Sudiana. I Ketut, 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press

Wahyuni, D., & Kurdi, F. N. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).

Widiastuti, 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.