

**PENGARUH METODE LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PENGURUS CABANG HIMSSI e-SA  
KECAMATAN BUKIT BATU KABUPATEN BENGKALIS**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S1  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**RANDI SAFRI YANTO**  
166610467

**PEMBIMBING**



**KAMARUDIN.S.Pd, M.Pd**  
NPK : 110802413  
NIDN. 1001019101

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH METODE LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PENGURUS CABANG HIMSSI e-SA KECAMATAN BUKIT BATU KABUPATEN BENGKALIS**

Dipersiapkan oleh

Nama : Randi Safri Yanto  
NPM : 166610467  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

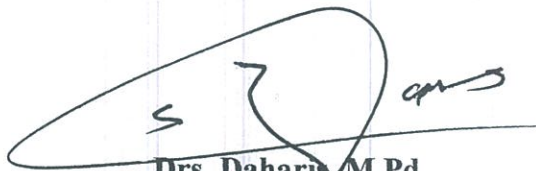
**PEMBIMBING**



**KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 15DK1102039**  
**NIDN. 1005048901**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi



**Drs. Daharis, M.Pd**  
**NIP.19611231 198602 1 002**  
**NIDN. 0020046109**

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**



**Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si**  
**NIP. 1970107 199803 2 022**  
**NIDN. 0007107005**

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Randi Safri Yanto  
NPM : 166610467  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“ Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu kabupaten Bengkalis”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.



**NIP. 15081102039**  
**NIDN. 1005048901**

## ABSTRAK

**RANDI ( 166610467 ) : Pengaruh Metode latihan Power Otot Tungkai Terhadap kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya melakukan tendangan sabit Atlet Pencak silat pengurus cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis sehingga lawan mudah menangkap dan menjatuhkan saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi anggota berjumlah 12 Orang. Latihan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Power* otot tungkai dan bentuk tes yang diberikan kepada sampel adalah tes tendangan sabit 10 detik. Hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kemampuan tendangan sabit dengan persentase 100% baik jumlah tendangan mencapai 20-21 tendangan selama 10 detik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis pada taraf yang baik dan diperoleh nilai t hitung lebih besar dari tabel  $79,93 > 1,80$  dengan selisih tes awal dan tes akhir adalah 8,13.

**Kata kunci : *Power Otot Tungkai, Kemampuan Tendangan Sabit***

## ***Abstract***

***RANDI ( 166610467 ) : The Effect of Leg Muscle Power training methods on the Ability of the Pencak Silat Sickle Kick of HIMSSI e-SA Branch Manager Bukit Batu District Bengkalis Regency.***

*The problem in this study is less than the maximum making the Atlet pencak silat Sickle Kick of HIMSSI e-SA Branch Manager of Bukit Batu District Bengkalis Regency so that the opponent is easy to catch and drop during the match. This study aims to determine the increase in the ability of Atlet pencak silat sickle kick of HIMSSI e-SA Branch Manager Bukit Batu District Bengkalis Regency. This type of research is an experiment with a population of 12 people. The exercise done in this study was leg muscle power and the form of the test given to the sample was a 10-second sickle kick test. The results of data analysis in this study showed that the ability of the sickle kick with a percentage of 100% both the number of kicks reached 20-21 kicks for 10 seconds. Based on the results of the research carried out, it can be concluded that the level of ability of pencak silat sickle kick of HIMSSI e-SA Branch Manager Bukit Batu District Bengkalis Regency at a good level and obtained a t-test value greater than  $t_{table} 79.93 > 1.80$  with the difference between the initial test and the final test is 8.13.*

***Keywords: Leg Muscle Power, Sickle Kick Ability***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

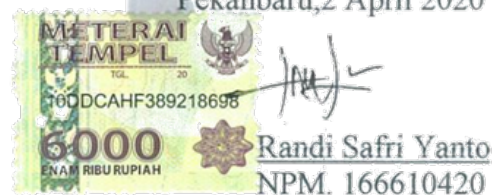
Nama : Randi Safri Yanto  
NPM : 166610467  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu kabupaten Bengkalis**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 2 April 2020



## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI


Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Randi Safri Yanto  
Npm : 166610467  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing : Kamarudin, S.Pd, M.Pd  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu kabupaten Bengkalis

| No | TANGGAL        | BERITA BIMBINGAN                          | PARAF  |
|----|----------------|---|--|
| 1  | 09 - 08 - 2019 | Pendaftaran Judul Proposal                |  |
| 2  | 15 - 10 - 2019 | Perbaikan Latar Belakang dan Penulisan    |  |
| 3  | 22 - 10 - 2019 | Penambahan Teori dan Jurnal               |  |
| 4  | 28 - 10 - 2019 | Perbaikan Gambar                          |  |
| 5  | 31 - 10 - 2019 | Perbaikan Daftar Pustaka                  |  |
| 6  | 07 - 11 - 2019 | Acc Proposal                              |  |
| 7  | 26 - 02 - 2020 | Melakukan Penelitian                      |  |
| 8  | 21 - 03 - 2020 | Mengolah Data                             |  |
| 9  | 24 - 03 - 2020 | Perbaikan Latar Belakang dan Tambah Teori |  |
| 10 | 26 - 03 - 2020 | Perbaikan Gambar dan Grafik               |  |
| 11 | 29 - 03 - 2020 | Perbaikan Pembahasan dan Tabel data       |  |
| 12 | 31 - 04 - 2020 | Lengkapi Syarat-syarat dan Lampiran       |  |
| 13 | 02 - 04 - 2020 | Acc Skripsi                               |  |



Pekanbaru, April 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

  
Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si  
NIP : 197010071998032022  
NIDN : 0071007005

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrihiim..

Puji Syukur Alhamdulillah mari kita panjatkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmatnya dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar serjana pendidikan pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi ( PENJASKESREK ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru dalam Skripsi ini penulis memperoleh pengalaman dalam menuang ilmu dan peroleh pada penjaskesrek dengan sebuah karya tulis.

Untuk menyelesaikan Skripsi ini penulis dapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak atas semua bantuan dan bimbingan tersebut Penulis ucapkan, Penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Kamarudin S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, Pengarahan, Masukan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs.Alzaber,M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian ini.
3. Bapak Drs.Daharis M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Ibu Merlina Sari,S, Pd,M,Pd Sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Teristimewa buat Bapak dan ibu Dosen tercinta serta yang senantiasa mendukung dan memotifasi penulis selama ini mengikuti pendidikan di FKIP Universitas Islam Riau hingga menyelesaikan Proposal dalam meraih gelar sarjana.
6. Semua pihak yang telah memberikan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan penulis Skripsi ini.

Penulis sangat mengharaokan agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada pihak – pihak yang telah membantu penelitian ini.Semoga segala bantuan yang di beriakan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, 11 April 2020

Penulis

**RANDI SAFRI YANTO**  
**NPM:166610467**

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>PENGESAHAN.....</b>                     | <b>i</b>       |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN.....</b>      | <b>ii</b>      |
| <b>SURAT KETERANGAN.....</b>               | <b>iii</b>     |
| <b>ABSTRAK.....</b>                        | <b>iv</b>      |
| <b>ABSTRACT.....</b>                       | <b>v</b>       |
| <b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....</b> | <b>vi</b>      |
| <b>SURAR PERNYATAAN.....</b>               | <b>vii</b>     |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>viii</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>ix</b>      |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>xiv</b>     |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                   | <b>xv</b>      |
| <b>DAFTAR GRAFIK.....</b>                  | <b>xvi</b>     |
| <b>DAFTARLAMPIRAN.....</b>                 | <b>xvii</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                   |                |
| A. Latar Belakang Masalah.....             | 1              |
| B. Identifikasi Masalah.....               | 6              |
| C. Pembatasan Masalah.....                 | 6              |
| D. Perumusan Masalah .....                 | 6              |
| E. Tujuan Penelitian.....                  | 6              |
| F. Manfaat Penelitian.....                 | 7              |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>               |                |
| A. Landasan Teori.....                     | 8              |
| 1. Hakikat Latihan.....                    | 8              |
| a. Pengertian Latihan.....                 | 8              |
| b. Prinsip-prinsip latihan.....            | 10             |
| c. Tujuan Latihan.....                     | 12             |
| d. Frekuensi dan lama Latihan.....         | 13             |
| e. Batasan Otot Tungkai.....               | 13             |

|   |    |
|---|----|
| 2. Hakikat Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 16 |
| a. Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai.....      | 16 |
| b. Bentuk Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai.....  | 18 |
| 3. Hakikat Tendangan Sabit.....                   | 21 |
| a. Pengertian Tendangan Sabit.....                | 21 |
| b. Teknik Tendangan Sabit.....                    | 23 |
| B. Kerangka Pemikiran.....                        | 24 |

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....        | 26 |
| B. Populasi dan Sampel.....     | 27 |
| 1. Populasi.....                | 27 |
| 2. Sampel.....                  | 27 |
| C. Definisi Operasional.....    | 27 |
| D. Pengembangan Instrumen.....  | 28 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 29 |
| F. Teknik Analisis Data.....    | 30 |

### **BAB IV PENGOLAHAN DATA**

|  |    |
|--|----|
| A. Deskripsi Data.....                 | 32 |
| 1. Data <i>Pree Test</i> .....         | 33 |
| 2. Data <i>Post Test</i> .....         | 35 |
| 3. Pengujian Hipotesis Penelitian..... | 38 |
| 4. Pembahasan.....                     | 39 |

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....42

B. Saran.....42

**DAFTAR PUSTAKA.....43**

**LAMPIRAN.....45**

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 1. Norma Penilaian Kecepatan Tendagan Sabit Atlet..... | 29             |
| Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pree Test</i> .....    | 33             |
| Tabel 3. Norma <i>Pree Test</i> .....                        | 33             |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> .....    | 36             |
| Tabel 5. Norma <i>Post Tes</i> .....                         | 36             |
| Tabel 6. Analisis Pengujian Hipotesis Penelitian.....        | 38             |

## DAFTAR GAMBAR

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 1 Struktur otot tungkai bagian atas..... | 15             |
| Gambar 2 Stuktur otot bagian bawah.....         | 16             |
| Gambar 3 Lompat Katak .....                     | 19             |
| Gambar 4 <i>Side To Side</i> .....              | 19             |
| Gambar 5 <i>Luging Drills</i> .....             | 20             |
| Gambar 6 <i>Skiping Drills</i> .....            | 21             |
| Gambar 7 <i>Leg Ektension</i> .....             | 21             |
| Gambar 8 Tendangan Sabit Lubis.....             | 24             |
| Gambar 9 Tendangan Sabit Lesmana.....           | 24             |

## DAFTAR GRAFIK

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Grafik 1 Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> ..... | 33             |
| Grafik 2 Histogram Notma <i>Pre Test</i> .....                     | 34             |
| Grafik 3 Histogram Distribusi Data <i>Post Test</i> .....          | 36             |
| Grafik 4 Histogram <i>Post Test</i> .....                          | 37             |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Program Latihan <i>Power</i> otot tungkai.....                      | 44             |
| Lampiran 2. Data <i>Pre Test</i> Tendangan Sabit .....                          | 48             |
| Lampiran 3. Data <i>Post Test</i> Tendangan Sabit.....                          | 49             |
| Lampiran 4. Selisih Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> .....             | 50             |
| Lampiran 5. Penghitungan Uji T.....   | 51             |
| Lampiran 6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre Test</i> .....  | 52             |
| Lampiran 7. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post Test</i> ..... | 53             |
| Lampiran 8. Distribusi Tabel .....  | 54             |
| Lampiran 9. Lampiran Gambar.....  | 55             |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam pembangunan kehidupan di zaman modern olahraga yang sudah menjadi tuntutan dan kebutuhan di suatu Negara dan tidak terlepas dari kualitas sumber daya manusia yang dimilikinya. dalam hal ini untuk menunjang pembangunan nasional termasuk pembangunan pada sektor olahraga saat ini diarahkan untuk mendukung peningkatan sumber daya manusia agar menjadi tenaga yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani.

Melalui olahraga ini dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur, dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah aktifitas yang menggunakan raga manusia yang diolah dan dibentuk untuk melakukan aktivitas-aktivitas, karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak.

Terkait dengan pembinaan olahraga yang didukung oleh pemerintah dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional pasal 27 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh

kembang sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan Undang-undang di atas, olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga sudah menjadi gaya hidup di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri dari lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan yang Maha Esa, Pada mulanya pencak silat diciptakan manusia-manusia memperoleh keamanan, karena masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan mempertahankan kelangsungan hidup dengan melawan para penjajah, Musuh, Binatang buas dan berburu dan pada akhirnya manusia menciptakan dan mengembangkan gerak-gerak bela diri, contohnya seperti salah satu perguruan yang ada di Indonesia yaitu Perguruan Pencak Silat HIMSSI e-SA ( Himpunan Seni Silat Indonesia e-Lang Sriwijaya Sakti ).

Pencak Silat HIMSSI e-SA ( Himpunan Seni Silat Indonesia e-Lang Sriwijaya Sakti ) adalah perguruan yang berdiri di Palembang ( Sumatra Selatan ). HIMSSI singkatan dari HIMPUNAN SENI SILAT INDOSEIA. Yang dimaksud dengan kata HIMPUNAN di atas adalah gerakan atau unsur seni beladiri yang ada di HIMSSI berasal dari berbagai aliran Pencak Silat yang ada di Indonesia.

Pencak silat dapat diartikan gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian dan suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, Didalam olahraga Indonesia pencak silat mempunyai unsur kekuatan , Kecepatan, Daya tahan, Kordinasi serta menguasai teknik-teknik yang benar, Dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerakan Kuda-Kuda, Pukulan, Tangkisan, Serangan, Tendangan, Jatuhan, Bantingan dan lain sebagainya, Tendangan terbagi menjadi tiga teknik yaitu Tendangan depan, tendangan Sabit dan Tendangan T.

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, Dengan sasaran seluruh bagian tubuh, Dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit dilakuakn dengan cara mengambil posisi sikap pasang kuda-kuda. Pandangan fokus kearah sasaran yang dituju, Kemudaian 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.Tendnagan ini sanagt disukai oleh pesilat karena melakukannya sangat mudah.

Dalam proses tersebut teknik dasar tendangan sabit sering dilakukan oleh pesilat, dan untuk dapat melakukan tendangan sabit ada beberapa aspek atau faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kekuatan, koordinasi gerak, keseimbangan, kuda-kuda dan *Power* otot tungkai dengan adanya *Power* otot tungkai akan dapat menimbulkan kecepatan tersebut khususnya tendagan sabit, Jadi perlu adanya suatu kebiasaan atau latihan dalam peningkatan *Power* otot tungkai.

*Power* otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan maksimal dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawak tubuh pada saat melakukan gerakan. Jadi *Power* otot tungkai merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan tendangan sabit, *Power* otot tungkai adalah segala macam dalam melakukan keterampilan gerakan dalam cabang olahraga pencak silat. Semakin kuat otot tungkai maka semakin bertenaga pulak tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet, dan semakin lincah seorang atlet akan semakin mudah pulak baginya untuk melakukan tendangan sabit yang tepat sasaran.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Pencak Silat HIMSSI e-SA Kabupaten Bengkalis, sebagian atlet masih terlihat kemampuan dalam tendangan sabit masih kurang baik, hal ini disebabkan kurang maksimalnya kemampuan tendangan yang dimiliki atlet. Kurangnya ketepatan sasaran pada saat melakukan tendangan sabit, masih belum sempurnanya teknik tendangan sabit pada atlet. Selain itu kurangnya latihan *Power* Otot Tungkai terhadap atlet juga mempengaruhi hasil tendangan sehingga gerakan yang dihasilkan masih lambat dan tidak mengenai sasaran.

Untuk mengetahui hasil latihan yang efektif perlu dilakukan penelitian tentang peningkatan hasil kecepatan dan kekuatan tendangan. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang kecepatan dan kekuatan tendangan sabit atlet dengan menggunakan metode latihan *Power* Otot Tungkai. *Power* Otot Tungkai adalah metode latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Metode latihan *Power* Otot

Tungkai merupakan suatu bentuk metode latihan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan atau disebut *power*, metode latihan *Power Otot Tungkai* untuk menahan kekuatan dinamis yang dapat meningkatkan daya ledak (*power*) yang lebih mengarah kepada *eksplosif* tubuh.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul “ **Pengaruh Metode Latihan *Power Otot Tungkai* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

#### **B. Indentifikasi Masalah**

Berdasarkan dari observasi dan bertitik tolak dari uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut.

1. kurang maksimalnya teknik tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.
2. kurangnya maksimalnya ketepatan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.
3. Kurangnya maksimalnya kemampuan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

4. Masih kurangnya latihan *Power* otot tungkai pada Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu “ Pengaruh metode latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

### **D. Perumusan Masalah**

Dalam latar belakang masalah dan indentifikasi masalah diatas, maka dalam tujuan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : Apakah Pengaruh metode latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian yang dilakukan penulis disarankan agar dapat memberikan manfaat diantaranya :

1. Pengalaman bagi anggota untuk dapat mendapatkan kemampuan tendangan sabit dengan baik dan benar melalui metode latihan *power* otot tungkai.
2. Meningkatkan kemampuan guru/pelatih dalam penggunaan metode yang efektif guna menyampaikan materi latihan khususnya tendangan sabit.
3. Sebagai sarana belajar untuk mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan dengan terjun langsung sehingga dapat melihat, merasakan, dan menghayati apakah praktik-praktik latihan yang dilakukan selama ini sudah efektif dan efisien.
4. Meningkatkan prestasi terutama dibidang olahraga khususnya pencak silat.
5. Bagi guru/pelatih untuk sumber informasi dan referensi dalam pengembangan penelitian dan penumbuhan budaya meneliti agar terjadi inovasi pembelajaran.
6. Bagi perguruan tinggi, diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk menjadikan acuan bagi sivitas akademika.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Latihan *Power* Otot Tungkai

###### a. Pengertian Latihan *Power* Otot Tungkai

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang secara sistematis dan beraturan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Latihan juga merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan berulang-ulang oleh setiap atlet untuk mencapai hasil yang maksimal agar bisa mencapai prestasi setinggi mungkin. Latihan juga didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, proses sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas kinerja olahragawan.

Menurut Hanif (2015: 38) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau berkerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis adalah, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Menurut Tangkudung (2012:42) dalam Amrullah menyatakan bahwa latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya memperoleh dan menyempurnakan teknik olahraga yang di pilih, memperbaiki dan menyempurnakan strategi, menanamkan kualitas kemauan, menjamin dan mengamankan persiapan secara optimal, untuk mencapai dan

memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, untuk mempertahankan keadaan kesehatan.

Menurut Jurnal Sudirman (2015: 59) metode latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga dan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan atau disebut *power*.

Berdasarkan kutipan diatas, latihan adalah proses yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang dengan menambah beban latihan atau pekerjaannya. Latihan juga didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, Proses sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas kinerja olahragawan.

Menurut Syafaruddin (2013:21) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi". Selanjutnya Menurut Irawadi (2011: 28) latihan adalah suatu proses yang sistematis, terencana, berulang-ulang dimana beban dan intensitas latihan makin lama makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsang secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama.

Berdasarkan kutipan diatas, latihan adalah suatu proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Latihan

merupakan hal-hal yang ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

### **b.Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan yang penting dalam aspek fisiologis dan psikologi atlet. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015:55) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Dengan kita memahami prinsip-prinsip latihan, akan sangat mendukung dalam meningkatkan kualitas latihan, Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama proses latihan berlangsung, Adapun Prinsip-prinsip latihan yang efektif antara lain:

#### **a. Prinsip Kesiapan**

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Artinya pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan atlet akan berbeda-beda antara anak satu dengan yang lainnya meskipun diantara atlet memiliki usia yang sama. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan selain itu akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan cedera selama latihan.

#### **b. Prinsip Individual**

Individual adalah salah satu syarat utama sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih kemampuan atlet, Potensi, dan karakteristik pelatihan dan kebutuhan cabang atlet. Setiap atlet memiliki ciri

fisiologis dan psikologis yang di butuhkan sebagai pengembangan sebuah rencana latihan. Setiap atlet memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap beban latihan yang berikan oleh pelatih.

c. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, Tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda, tergantung usia/umur, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihan.

d. Prinsip beban berlebih

Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus berikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Prinsip beban latihan adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

e. Prinsip Peningkatan

Latihan peningkatan artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang muda ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian keseluruhan, ringan keberat dan kuantitas ke kualitas, serta dilaksakam secara maju dan berkelanjutan. Peningkatan beban latihan ini akan memberikan rangsangan kepada organ-organ untuk lebih berkembang dalam mengatasi beban latihan yang di terimanya, kian hari kian meningkat,

Dari beberapa pendapat yang diatas, Dapat dirangkum bahwa latihan merupak sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka waktu yang panjang, dilakukan secara rutin dan berulang-ulang, meningkat, dengan sebuah program tertentu sesuai tujuan yang diinginkan.

### **C. Tujuan latihan**

Dalam perencanaan latihan haruslah di arahkan kepada tujuan-tujuan tertentu dalam waktu yang ditetapkan, terutama pada saat meghadapi suatu pertandingan atau kompotensi. Melalu penyusun program latihan yang sistematis, maka atlet akan mencapai prestasi yang optimal dalam sutau cabang olahraga.

Menurut Syafruddin (2013:175) pada dasarnya ada empat tujuan pokok perencanaan latihan:

1. Untuk memperbaiki kemampuan prestasi cabang olahraga khusus individu atlet.
2. Mencapai prestasi puncak.
3. Mempertahan atau memelihara prestasi puncak yang telah di raih. Hal ini ditemukan dalam cabang olahraga pemain yang memiliki rencana atau program kopotensi dengan waktu yang berdekatan. Untuk memperoleh prestasi puncak ini tidak tergantung dari kompotensi atau pertandingan.
4. Mencegah penurunan prestasi atlet secra tajam (*drastic*) setelah berakhirnya masa kopetensi.

Berdasarkan tujuan-tujuan yang diatas, dapat disimpulkan bahwa perencanaan latihan yang telah dilakukan secara terprogram untuk mencegah penurunan prestasi atlet saat bertanding.

#### **d. Frekuensi dan lama latihan**

Frekuensi latihan menunjukkan berapa lama seorang atlet melakukan latihan. Menurut Bafirman (2008 : 23-24) menyatakan bahwa frekuensi latihan menunjukkan berapa kali latihan dilakukan per minggu, dan lama latihan adalah berapa bulan atau berapa minggu program latihan dijalankan serta berapa lama latihan dilakukan dalam setiap kali latihan.(Bompa, 1993).Intensitas frekuensi dan lama latihan saling terkait dan mempengaruhi; bila intensitas tinggi (85% Vo<sub>2</sub>max) lama latihan boleh 15-12 menit, sebaliknya bila intensitas rendah, maka waktu latihan harus lama. Frekuensi latihan yang tinggi, biasanya lama latihan relative lebih singkat dari pada latihan dengan frekuensi rendah ( Soekarman, 1987). Annarino (1976) dan Bowers (1992), 3 kali latihan seminggu sudah dapat mengembangkan daya tahan, kekuatan dan kelentukan.

#### **E. Batasan Otot Tungkai**

Tungkai merupakan suatu bagian dari tubuh yang berperan penting aktifitas sehari – hari termasuk dalam melakukan olahraga, Tungkai terbentuknya dari tulang dan otot – otot yang merekat pada tulang penggerak, maka tanpa otot tubuh tidak mungkin dapat bergerak dengan leluasa, begitu pula dengan masa dan kekuatan otot di pengaruhi oleh besar kecilnya otot tungkai, maka semakin besar otot tungkai maka semakin bagus dalam melakukan aktifitas olahraga.

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia yang di maksud dengan otot tungkai adalah seluruh bagian kaki dari pangkal pada hingga telapak kaki. Pendapat lain mengatakan bahwa testi berdiri dengan posisi anatomi pada lantai yang datar tanpa mengenakan alas kaki, panjang tungkai di ukur dari tulang

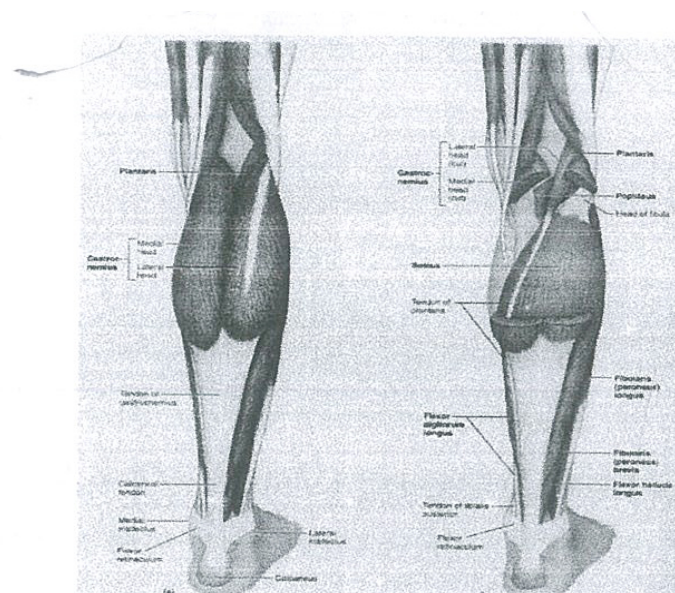
belakang terbawah atau dapat juga dari *trochanter* sampai kelatai. ( Ismaryanti, 2006 : 100 ).

Otot tungkai adalah salah satu otot rangka yang ada pada tubuh manusia. Otot tungkai ini berada dan membungkus tulang kaki dari pangkal paha sampai tumit. Otot tungkai terbagi menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang kuat dan di sebut *fasiolata* yang akan di bagi menjadi 3 golongan yaitu Otot *abductor*, Otot *muskulusekstensor* atau ( otot berkepala empat ) dan otot *fleksor femoris* ( yang terdapat di belakang paha ). Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari otot tulang kering depan otot *Muskulus ekstensor talagus longus* yang berfungsi memluruskan jari telunjuk, ketengah jari, jari manis dan kelingking, Otot kadang jempol fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki, Urat *arkiles* ( tendo *arhkiles* ) fungsinya meluruskan kaki disendi rumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, Otot kentul empuk kaki panjang ( muskulus *falagus longus* ) fungsinya membengkokkan empuk kaki, Otot tulang betis belakang ( muskhulus *ibialis posterior* ) dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telpak kaki dalam, Otot kadangjeri bersama ( Muskhulus *ekstensor falagus* ) dapat meluruskan jari kaki. ( Setiadi, 2007 : 272 ).

Khusus untuk membahas tentang otot tungkai, otot tungkai terbagi menjadi 2 bagian secara garis besar yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah, Setiadi ( 2007: 250 ) Menjelaskan otot tungkai atas mempunyai atas selaput pembungkus yang sangat kuat dan di sebut *fasiolata* yang terbagi dua golongan yaitu otot *abductor*, *muskulus eksentor* atau berkepala empat yaitu :

- 1) Otot *abductor* terdiri dari : a) *Muskulus abductor maldanus* sebelah dalam sebelah dalam, b) *Muskulus abductor brevis* sebelah tengah, c) Muskulus *abductorvlongus* sebelah luar. Ketiga otot ini salah satu yang di sebut *muskulus abductor femoralis* yang berfungsi menyelenggarakan gerakan *abduksi* dari *femur*.
- 2) *Muskulus ekstensor* atau otot berkepala empat, yang terdiri dari : a) *Muskulus rektus femoralis*, b) *Muskulus vastus lateralis eksternal* , c) *Muskulus rektusfemoralis internal*, d) *Muskulus vastus lateralis eksternal*, e) *otot fleksot femoris*.

Gambar struktur otot tungkai atas yang di terangkan sebagai berikut yaitu.



**Gambar 1. Struktur Otot Tungkai Bagian atas (Setiadi, 2007 : 273)**

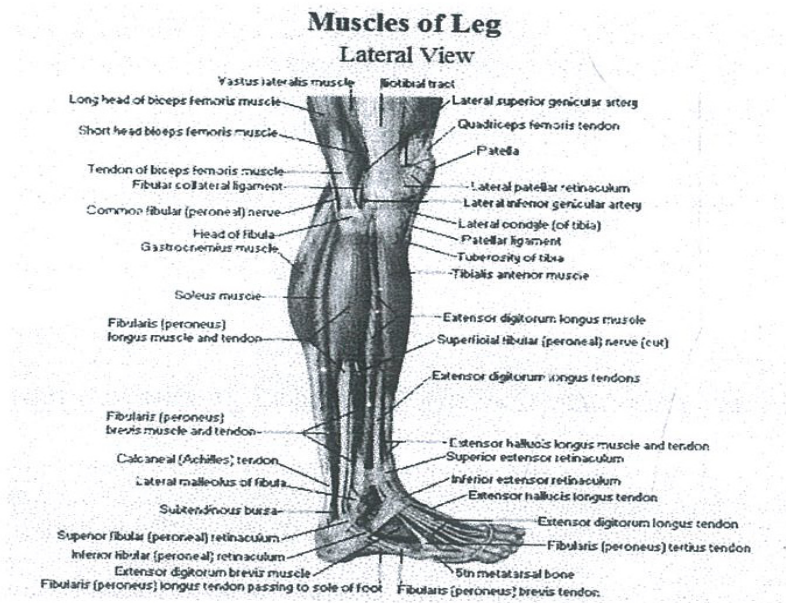
Otot Tungkai bagian bawah sebagai mana di jelaskan oleh setiadi ( 2007 : 273 )

Terdiri dari :

- a ) Otot tulang kering deoan tibialitas anterior mulkulus, mengangkat pinggir kaki sebelah tangan den membengkokkan kaki.
- b ) Mulkulus talagus ekstensor longus, fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah, jari manis dan jari kelingking kaki.

- C ) Otot kendang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
- D)Urut *arkiles*. Fungsi untuk meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- E ) Otot kentul empu kaki panjang fungsinya untuk membengkokkan empu kaki.
- F ) Otot betis tulang belakang fungsinya untuk dapat untuk membengkokkan kaki sendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam.
- G ) Otot kendang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan kaki.

Gambar struktur otot tungkai bawah sebagai mana di terangkan di atas sebagai berikut :



**Gambar 2. Struktur Otot tungkai bawah (Setiadi, 2007 : 275)**

## 2. Hakikat Latihan *Power* Otot Tungkai

### a. Pengertian Latihan *Power* Otot Tungkai

*Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosif* (Pyke dan Watson, 1978). *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya, Batasan yang baku dikemukakan oleh Halfied

(1989) yaitu: *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga *power* dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu (Kirkendall,1987). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur power seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. Dalam Ismaryati (2008:59).

Menurut Bafirman dan agus (2012:84) *power* (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosif* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendakinya. Menurut Atmojo (2010: 59) *power* adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim, angkat besi adalah contoh penggunaan *Power*. Menurut Jurnal Kayono (2016:59) *power* otot tungkai merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dilakukan seseorang. *Power* otot tungkai merupakan unsur yang sangat penting, sebab *power* otot tungkai merupakan dasar pembentukan kelincahan, kekuatan dan kecepatan yang lebih baik.

Menurut Widiastuti (2019: 58) daya ledak otot *MuscularPower* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Menurut Ismaryati (2006: 59) *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosif power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Menurut Jurnal Hartanto (2009:116) *Power* atau daya ledak merupakan hasil dari

bahan utama yang secara khusus dihasilkan oleh kekuatan, kecepatan dan kelincahan yang tinggi. *Power* didapat atau dihasilkan dari gabungan kekuatan dan kecepatan serta kelincahan yang tinggi yang dilakukan secara bersamaan.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *Power* otot tungkai adalah merupakan suatu komponen *biometric* yang penting dalam olahraga dan dalam daya ledak akan menentukan hasil seberapa keras seorang dalam melakukan pukulan, menendang, melompat, melempar, berlari dan sebagainya. Apabila dilakukan secara bersamaan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot *eksplosif power* yang besar atau kecil maka atlet tersebut mempunyai *Power* otot tungkai yang baik dan tergantung pada individu masing-masing dalam mengikuti program latihan.

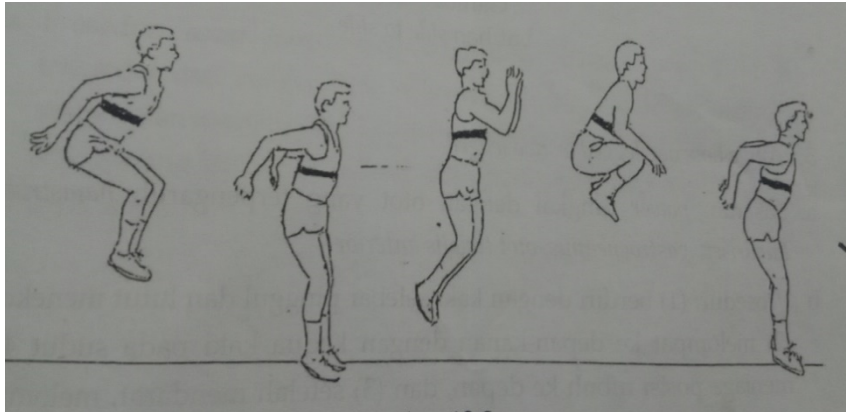
## **b. Bentuk- Bentuk Latihan *Power* Otot Tungkai**

### 1. Lompat Katak

a. Sasaran : *Power* Tungkai

b. Prosedur :

- (1) Posisi awal kedua kaki rapat, lutut ditekuk dengan sudut kira-kira 110°, badan condong kedepan, kedua lengan disamping badan, (2) Menolak tungkai kedepan-atas bersama dengan ayunkan kedua lengan didepan atas sejauh-jauhnya, (3) Saat mendarat lutut sedikitditekuk seperti pemulaan sebagai awalan untuk melakukan lompatan yang sama, (4) Lompatan dilakukan dengan jarak yang telah ditentukan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 3. Lompat Katak(Mylsidayu,2015: 139)**

## 2. Side To Side

a. Sasaran :*Power* otot tungkai dengan otot terpengaruh *hamstring, kuadrisep, gastrocnemius, otot tibialis anterior, abdominal.*

b. Prosedur :

(1) Atlet dapat menggunakan satu baris, (2) Berdiri dengan kaki dengan selebar pinggul dan lutut sedikit di tekuk, (3) Mulai lah melompat dengan kaki kesamping kanan, kiri, kanan, kiri, dan seterusnya dengan menggunakan kedua kaki. Latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki, Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 4.Side To Side (Mylsidayu,2005:140)**

### 3. *Luging Drills*

a. Sasaran : *Power* tungkai dengan otot yang terpengaruh *hamstring*, *kuandrisip*, *gastrocnemius*, otot *tibialis anterior*, otot punggung.

b. Prosedur :

(1) Berjalan dengan menekuk lutut dengan tangan diletakkan dibelakang kepala,

(2) Lakukan secara bergantian. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini.



**Gambar5 *Luging Drilss* (Mlysidayu, 2015:144)**

### 5. *Skipping Drills*

a. Sasaran : *Power* tungkai dengan otot terpengaruh *hamstring*, *kuadrisep*, *gastrocnemius*, otot *tibialis*, otot dada, *infraspinatus*.

b. Prosedur :

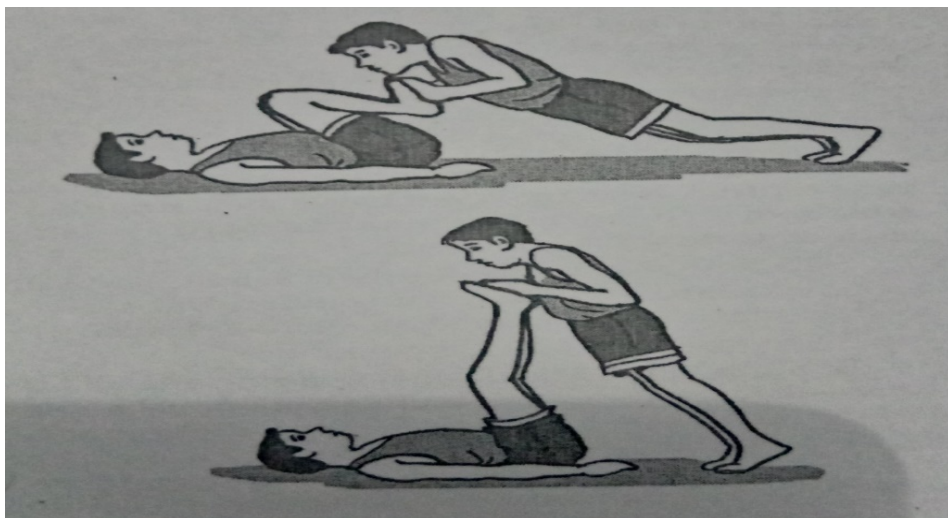
(1) Kaki kiri diangkat rata-rata air dan tangan diayunkan kedepan, (2) Angkat kaki kanan tanpa ayunan lengan (tangan kiri pasif), (3) Kemudian ulangi lagi kaki kiri dengan ayunan tangan kanan. Latihan ini merupakan latihan timbal balik dengan pendaratan yang cepat. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 6. *Skiping Drilss* (Mylsidayu, 2015:145)**

### 6. *Leg extension*

*Leg extension* gerakan mendorong tungkai dalam posisi telentang. Beban yang digunakan ialah berat badan teman dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai.



**Gambar 7. *Leg Extension* (Husdarta, 2010:32)**

## 3. Hakikat Tendangan Sabit

### a. Pengertian Tendangan Sabit

Selain menggunakan pukulan, kaki juga dapat dipakai saat melakukan serangan dan serangan juga dapat menggunakan kaki, saat melakukan serangan

dengan menggunakan kaki sangatlah efektif untuk memperoleh point dan nilai dalam olahraga pertandingan pencak silat pada kejuaraan resmi pencak silat, jumlah point atau nilai yang didapatkan dengan melakukan serangan tersebut apabila kena sasaran dengan tepat maka seorang atlet mendapat nilai tendangan dua point dari setiap juri menilai pada saat pertandingan pencak silat.

Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki yang ingin menendang setinggi sasaran, kemudian badan atau pinggul diputar sehingga kaki pada bagian tumpu diikuti berputar menghadap keluar dan telapak kaki tendangan segarais dengan tubuh pada saat melakukan tendangan, kemudian kaki tendangan diluruskan badan agak miring kebelakang dengan tendangan menggunakan punggung kaki.

Menurut Kriswanto ( 2015:71 ) dalam pencak silat, serangan juga dapat dilakukan dengan, menggunakan tungkai, Serangan tungkai lebih sering dikenal dengan tendangan, Berikut adalah teknik dasar tendangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan : tendangan lurus, tendangan jejag, tendangan T, tendangan belakang, tendangan sabit.

Menurut Johansyah (2004: 39) tendangan sabit, tendangan yang lintasanya setengah lingkaran kedalam sasaran keseluruh tubuh, dengan punggung kaki telapak kaki atau jari telapak kaki, Menurut Suidiana ( 2017: 55 ) tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Dari berbagai teknik dasar tendangan yang dijelaskan diatas, tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar tendangan yang memegang peranan

sangat penting dalam pertandingan olahraga pencak silat. Serangan ini lebih efektif dilakukan karena memiliki kekuatan dan kecepatan yang lebih besar dan jangkauan lebih jauh.

#### **b. Teknik Tendangan Sabit**

Teknik penguasaan kaki untuk melakukan serangan disebut dengan tendangan, dilakukan dengan benar, tendangan memiliki daya serang yang lebih besar dari pada pukulan. Tendangan sangat tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki postur tubuh yang lebih tinggi dan besar. Tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar tendangan yang memegang peranan sangat penting dalam pertandingan olahraga Pencak Silat.

Menurut Hariyadi (2003:75) tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Menurut Nosution (2017: 22) merupakan tendangan dengan posisi kaki menendang kesamping. Cara melakukannya adalah salah satu kaki diangkat keatas menyamping dengan hentakan punggung kaki kearah lawan, jari-jari kedepan dan kaki satunya lagi lurus menompang berat badan.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan sebelah kaki dari arah samping mengarah kedalam yang gerakannya mirip dengan sabit atau clurit, dengan perkenaan punggung telapak kaki dan jari-jari.



**Gambar 8. Tendangan Sabit (Lesmana 2012:127)**



**Gambar 9. Tendangan Sabit (Lubis 2014:39)**

## **B. Kerangka Pemikiran**

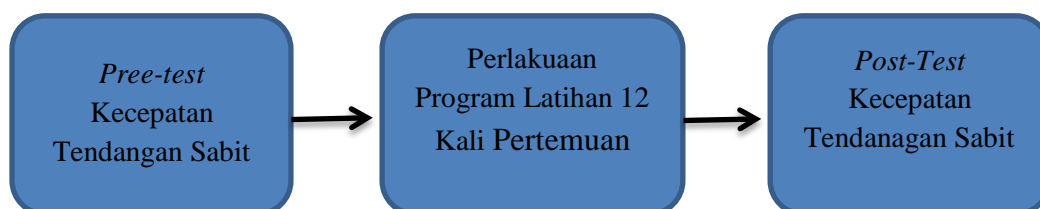
Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik serta dengan menggunakan metode-metode latihan yang tepat, seorang atlet akan mendapatkan kecepatan tendangan sabit pada saat bertanding.

Latihan *Power Otot Tungkai* adalah suatu dari kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan maksimal dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawak tubuh pada saat melakukan gerakan bahwa setiap gerakan mempunyai keletukan merupakan bagian dari sendi-sendi dan otot-otot dan merupakan bagian dari suatu elemen kondisi fisik yang menentukan keterampilan bergerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan serta kekuatn, kelincahan, daya tahan dan kecepatan. Serta koordinasi pada setiap atlet dan olahragawan. Maka semakin

kuat otot tungkai yang dimiliki, dan semakin lincah seorang atlet maka akan semakin mudah bagianya untuk melakukan tendangan sabit tepat sasaran.

Tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis stengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam dengan mengunkan punggung kaki. Faktor kondisi fisik yang berpengaruh dalam tendangan sabit adalah kekuatan, keketukan, dan kecepatan.

Dari uraian diatas, maka penulis dapat mengansumsikan bahwa dengan latihan *Power* otot tungkai yang terprogram akan mempengaruhi kecepatan tendangan sabit, Semakain baik latihan *Power* otot tungkai, maka semakin baik pula kemampuan tendangan sabit Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.



### C. Hipotesis Penelitian

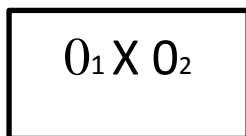
Berdasarkan teori diatas dan kerangka pemikiran diatas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, Terdapat Pengaruh metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengrus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperiment*. Menurut Sugiyono (2008: 7) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variable tertentu terhadap variable yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, dimana menurut Sugiyono (2008: 83) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut.



$O_1$  = Nilai *Pre test*

$O_2$  = Nilai *Post test*

Sumber : Sugiyono ( 2008: 83 )

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, Menurut Sugiyono (2008: 90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis berjumlah 12 Orang Putra.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti”, Menurut Sugiyono (2008: 91) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi tersebut, dan penelitian tidak mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* ( mewakili ). Tetapi Populasi ini adalah peserta lebih banyak pria maka yang menjadi sampel dari penelitian ini adalah seluruh Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis Putra yang berjumlah 12 orang.

## **C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah pengertian tentang istilah yang digunakan dalam judul proposal ini maka penulis akan menjelaskan istilah tersebut sebagai berikut :

1. Latihan adalah merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, dan latihan harus dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya bertambah.
2. Latihan *Power* otot tungkai adalah merupakan pengarahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif

power yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada olahraga pencak silat. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan sabit.

3. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan sabit. Berikut ini adalah tes, tes kecepatan tendangan sabit Pencak Silat ( Lubis : 171 ):

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

Peralatan : 1. Samsak ( diharapkan 50 ) / target ( Hand box )  
 2. Meteran  
 3. *Stopwatch*

Petugas : 1. Pengukur ketinggian samsak/ target  
 2. waktu  
 3. Penjaga sandsack

Pelaksanaan : 1. Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang sandsaj/target dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 50 cm ( Putri ) 60 cm ( Putra ).

2. Pada sat aba-aba “ Ya” atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendagan kanan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
3. Pelakasanaan dapat dilakuakn tiga kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm ( Putri ) dan 100 cm ( Putra ).
4. Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

**Tabel 1. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet.**

| <b>Kategori</b> | <b>Putra</b> |
|-----------------|--------------|
| Baik Sekali     | > 25         |
| Baik            | 20-24        |
| Cukup           | 17-19        |
| Kurang          | 15-16        |
| Kurang Sekali   | < 14         |

( Lubis dan Wardoyo, 2014 : 171 )

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah pekerjaan yang sangat penting dalam penelitian, diamana pengumpulan data yang dilakukan harus maksimal dan ahrus ditangani dengan serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaanya. Untuk menunjukan hasil penelitian yang diinginkan, maka digunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu :

### 1) Observasi

Adalah pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah lapangan SMAN 1 Bandar Laksamana Kabupaten Bengkalis.

### 2) Teknik Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori-teori dari para ahli yang berhubungan dengan masalah yang diteliti agar dapat digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

### 3) Tes dan Pengukuran

Tes yang dilakukan untuk mengambil data yang peneliti bahkan untuk mengetahui pengaruh hasil tendangan sabit dengan melakukan *Pre-test* dan *Post-test* kecepatan tendangan sabit.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah cara untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Data yang diperoleh melalui lembar pengamatan maupun tes tendangan sabit kemudian dianalisis. Analisis data yang dilakukan adalah uji “t” Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui uji signifikan perbedaan antara variable X dan variable Y yaitu antara metode latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis. Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan uji “t” yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 86) dengan rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean ( rata-rata ) dari perbedaan *pree-test* dengan *post-test*

$\Sigma$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%

Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila t-hitung  $\geq$  dari t-tabel, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila t-hitung  $<$  dari t-tabel, hipotesis nihil diterima.

## **BAB IV**

### **PENGOLAHAN DATA**

#### **A. Deskripsi Data**

Pada Bab IV ini diuraikan mengenai Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis, yaitu data tes awal (*Pre test*) dan tes akhir (*Post test*) sampel yang berjumlah 12 orang Putra untuk lebih jelasnya tertera berikut:

#### **1. Data *Pre test* (Tes awal) Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

*Pre test* kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh 12 orang atlet diperoleh dengan nilai tertinggi adalah 15, nilai terendah 11, nilai *mean* (rata-rata) adalah 13,92, nilai *median* adalah 14 dan nilai *Modus* adalah 14, dan *standar deviasi* adalah 1,16.

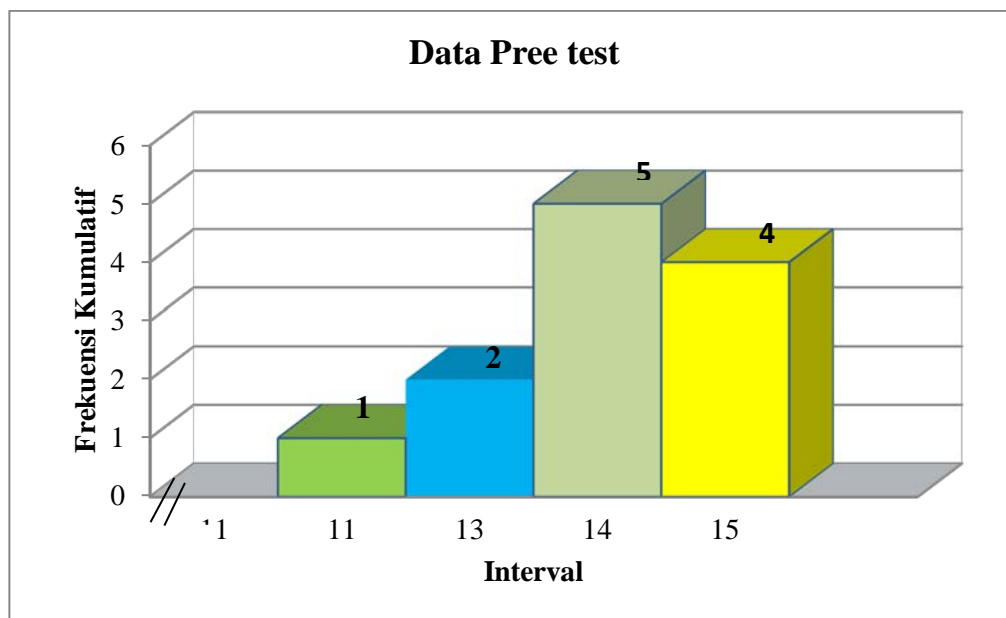
Dari tabel distribusi dibawah ini, dari 12 orang sampel penelitian yang melakukan *pre test* kemampuan tendangan sabit diperoleh 1 orang sampel memiliki frekuensi relatife 8,33% pada interval 11, 2 orang sampel memiliki frekuensi relatife 16,67% pada interval 13, 5 orang sampel memiliki frekuensi relatife 41,66% pada interval 14, 4 orang sampel memiliki frekuensi relatife 33,33% pada interval 15. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Pre test* (tes awal) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

| No     | Interval | Frekuensi | Frekuensi relative |
|--------|----------|-----------|--------------------|
| 1      | 11       | 1         | 8,33%              |
| 2      | 13       | 2         | 16,67%             |
| 3      | 14       | 5         | 41,66%             |
| 4      | 15       | 4         | 33,33%             |
| Jumlah |          | 12        | 100%               |

**Hasil data penelitian *Pre test* (tes awal) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

Dari tabel di atas, maka untuk lebih jelasnya mengenai Distribusi Frekuensi data *Pre test* (tes awal) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis dapat dilihat pada diagram.



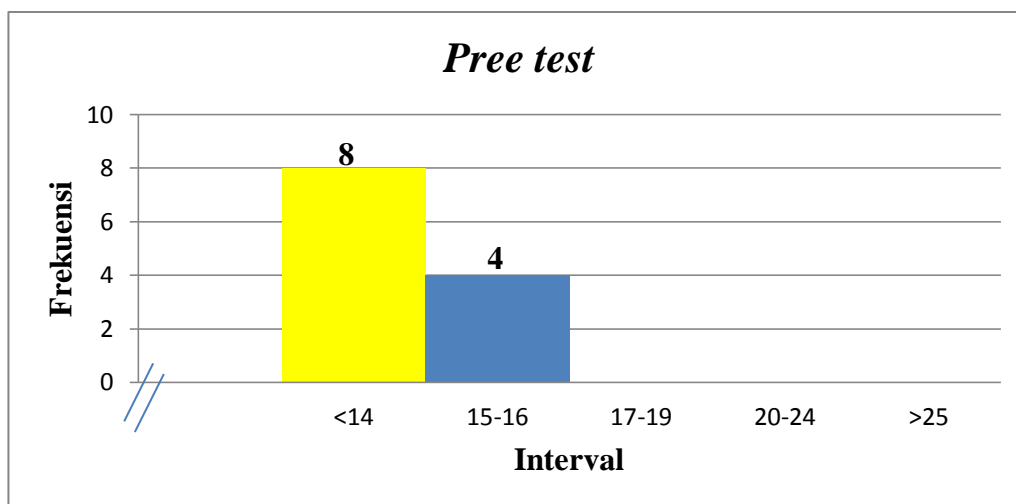
**Grafik 1. Grafik distribusi Frekuensi data *Pre test* (test awal)** Untuk mengklasifikasikan data diatas sesuai dengan norma, maka tertera pada tabel dibawah ini

**Tabel 3. Norma *Pre test* (tes awal) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

| No     | Klasifikasi Tendangan | Score | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------------------|-------|-----------|------------|
| 1      | Baik sekali           | >25   | 0         | 0          |
| 2      | Baik                  | 20-24 | 0         | 0          |
| 3      | Sedang                | 17-19 | 0         | 0          |
| 4      | Kurang                | 15-16 | 4         | 33,33%     |
| 5      | Kurang Sekali         | <14   | 8         | 66,66%     |
| Jumlah |                       |       | 12        | 100%       |

**Hasil Data Penelitian *Pre Test* Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

Berdasarkan tabel diatas, dari 12 orang sampel penelitian yang melakukan *pre test* Kemampuan Tendangan Sabit, diperoleh 0 orang sampel dalam kategori baik sekali, 0 orang dalam kategori baik, 0 orang dalam kategori sedang, 4 orang dalam kategori kurang, 8 orang dalam kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut.



**Grafik 2. Grafik Histogram Norma *Pre test* (tes awal) Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

## **2. Data *Post test* (Tes akhir) Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

*Post test* kemampuan tendangan sabit yang dilakukan oleh 12 orang atlet diperoleh dengan nilai tertinggi adalah 21, nilai terendah 13, nilai *mean* (rata-rata) adalah 16,66, nilai *median* adalah 16 dan nilai *Modus* adalah 14, dan *standar deviasi* adalah 2,64.

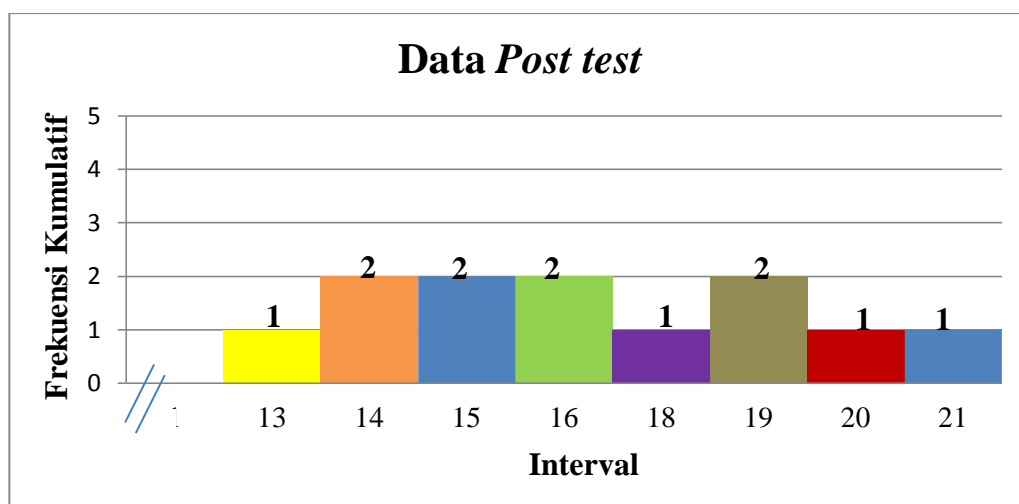
Dari tabel distribusi dibawah ini, dari 12 orang sampel penelitian yang melakukan *post test* kemampuan tendangan sabit diperoleh 1 orang sampel memiliki frekuensi relatife 8,33% pada interval 13, 2 orang sampel memiliki frekuensi relatife 16,66% pada interval 14, 2 orang sampel memiliki frekuensi relatife 16,66% pada interval 15, 2 orang sampel memiliki frekuensi relatife 16,66% pada interval 16. 1 orang sampel memiliki frekuensi relatife 8,33% pada interval 18. 2 orang sampel memiliki frekuensi relatife 16,66% pada interval 19. 1 orang sampel memiliki frekuensi relatife 8,33% pada interval 20. 1 orang sampel memiliki frekuensi relatife 8,33% pada interval 21. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi data *Post Test* (tes akhir) Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkulu.**

| No     | Interval | Frekuensi | Frekuensi relative |
|--------|----------|-----------|--------------------|
| 1      | 13       | 1         | 8,33%              |
| 2      | 14       | 2         | 16,66%             |
| 3      | 15       | 2         | 16,66%             |
| 4      | 16       | 2         | 16,66%             |
| 5      | 18       | 1         | 8,33%              |
| 6      | 19       | 2         | 16,66%             |
| 7      | 20       | 1         | 8,33%              |
| 8      | 21       | 1         | 8,33%              |
| Jumlah |          | 12        | 100%               |

**Hasil Data Penelitian *Post Test* (tes akhir) Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkulu.**

Dari tabel di atas, maka untuk lebih jelasnya mengenai Distribusi Frekuensi data *Post test* (tes akhir) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkulu dapat dilihat pada diagram.



**Grafik 3. Grafik distribusi Frekuensi data *Post test* (test akhir)**

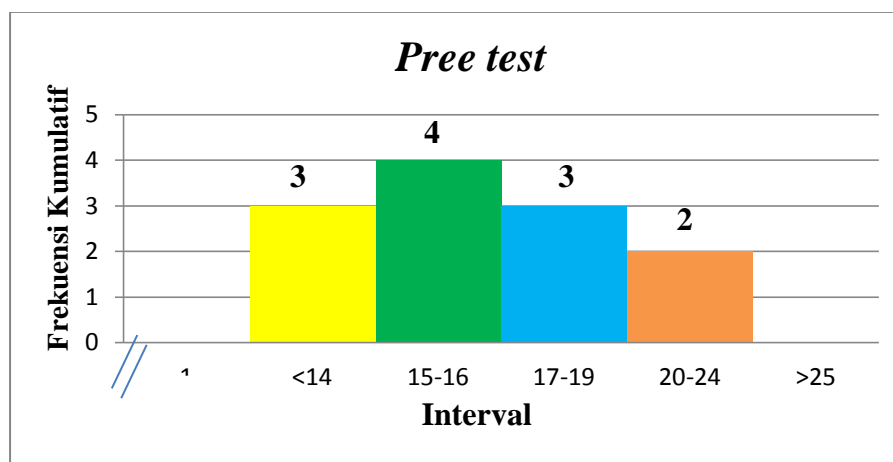
Untuk mengklasifikasikan data diatas sesuai dengan norma, maka tertera pada tabel dibawah ini.

**Tabel 5. Norma *Post test* (tes akhir) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

| No     | Klasifikasi Tendangan | Score | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------------------|-------|-----------|------------|
| 1      | Baik sekali           | >25   | 0         | 0          |
| 2      | Baik                  | 20-24 | 2         | 16,66%     |
| 3      | Sedang                | 17-19 | 3         | 25%        |
| 4      | Kurang                | 15-16 | 4         | 33,33%     |
| 5      | Kurang Sekali         | <14   | 3         | 25%        |
| Jumlah |                       |       | 12        | 100%       |

**Hasil Data Penelitian *Post Test* Tendangan Sabit Atlet Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

Berdasarkan tabel diatas, dari 12 orang sampel penelitian yang melakukan *pre test* Kemampuan Tendangan Sabit, diperoleh 0 orang sampel dalam kategori baik sekali, 2 orang dalam kategori baik, 3 orang dalam kategori sedang, 4 orang dalam kategori kurang, 3 orang dalam kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut.



**Grafik 4.** Diagram Norma *Post test* (tes akhir) kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis

### 3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Dengan diperolehnya data-data dari hasil kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis melalui teknik-teknik statistic untuk mengetahui apakah ada pengaruhnya maka dilakukan hipotesis penelitian yaitu:

Ha: Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengrus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis, jika lebih besar. Berarti Ha diterima dan Ho ditolak.

Ho: Tidak terdapatnya Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis, jika lebih besar. Berarti Ho diterima dan Ha ditolak.

Untuk menjawab hipotesis diatas dapat dilihat pada hasil pengolahan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 6. Analisis Pengujian Hipotesis Penelitian**

| Mean            |                  | Df<br>n-1 | Tarf<br>Signifikan | $t_{\text{tabel}}$ | $t_{\text{hitung}}$ | Kesimpulan |
|-----------------|------------------|-----------|--------------------|--------------------|---------------------|------------|
| <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> |           |                    |                    |                     |            |
| 13,92           | 16,66            | 11        | 0,95               | 1,80               | 9,93                | Signifikan |

**Hasil Data Penelitian *Pre Test* dan *Post Test***

Berdasarkan tabel diatas, terlihat dengan nilai  $t_{tabel}$  1,80 pada taraf signifikan 0,95 (df  $n-1=11$ ) dan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $9,93 > 1,80$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Berarti terdapat Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis,

#### **4. Pembahasan**

Berdasarkan deskripsi data dan pengujian hipotesis penelitian diperoleh hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis. Yang mana  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa data yang peneliti teliti diterima. Latihan *Power* otot tungkai yang diterapkan selama berjalan dengan baik dan benar.

Tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat yang menggunakan tungkai untuk melakukan serangan dan pertahanan terhadap lawan. Tendangan sabit juga dapat dilakukan dengan berbagai macam kuda-kuda tengah, serong dan samping sekalipun. Tendangan sabit juga merupakan yang paling mudah dilakukan diantara tendangan lainnya dan tendangan sabit juga tendangan yang paling mudah ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan apabila tidak memiliki kecepatan yang baik.

Dari uraian di atas, hal ini disebabkan masih kurang efektif anggota HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis dalam melakukan teknik tendangan sabit, masih banyak yang salah dalam melakukan gerakan, dan terlihat kaku sehingga banyaknya anggota yang kurang maksimal dalam

melakukan latihan dengan kondisi lelah karna aktivitas sekolah dari pagi hingga sore dan dilanjut latihan disore sehingga anggota tidak dapat istirahat dengan waktu yang cukup yang mengakibatkan anggota tidak serius dan tidak semangat dalam melakukan latihan. Anggota sebenarnya mampu melakukan latihan dengan baik dan maksimal hanya terkendala oleh beberapa hal di atas, pelatih bisa saja tegas terhadap anggota yang terlihat semangat dalam melakukan latihan yang serius, namun pelatih juga berpikir akan kesehatan dan fisik anggota untuk selanjutnya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini, diantaranya yaitu semangat atlet dalam melakukan latihan, kemudian fasilitas yang memadai saat latihan, sehingga praktek bisa dilakukan dengan sangat maksimal. Kemudian faktor selanjutnya adalah perlengkapan latihan yang cukup memadai, dengan perlengkapan yang memadai, maka program latihan atlet akan berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan apa yang sudah diatur oleh pelatih. Selain dua hal tersebut, Koordinasi pelatih dan atlet menjadi sangat mudah. Karena atlet dan pelatih lebih sering bertemu sehingga mempermudah dalam hal koordinasi untuk kegiatan latihan dan juga kegiatan lainnya.

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah kecepatan tendangan atlet meningkat secara umum akan meningkat. Latihan *Power* otot tungkai merupakan bentuk latihan yang simple tapi bisa mendapatkan hasil yang maksimal bagi seorang atlet, dengan adanya latihan *power* otot tungkai ini

kesiapan otot atlet menjadi lebih baik dan bertambahnya program latihan yang baru bagi atlet sehingga atlet memiliki program latihan yang bervariasi.

Dari pengertian diatas telah jelas tergambar bahwa untuk melakukan tendangan sabit harus memiliki kecepatan yang baik dan terlatih. Kerna semakin cepat tendangan sabit maka semakin sulit untuk ditangkap. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada Atlet Pencak Silat HIMSSI e-SA Kabupaten Bengkalis dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan Tendangan Sabitn Atlet Pencak Silat HIMSSI e-SA Kabupaten Bengkalis.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis peneliutian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yaitu : terdapat pengaruh Metode latihan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit Atlet pencak silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$   $9,93 > 1,80$  dengan selisih tes awal dengan tes akhir 8,13.

#### B. Saran

1. Kepada Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis disarankan lebih memotivasi diri dalam mengikuti latihan agar latihan yang diikuti merangsang peningkatan kemampuan tendangan sanit dan teknik pencak silat lainnya.
2. Kepada Pelatih, disarankan lebih mengembangkan kratifitasnya dalam dalam memberikan latihan yang terprogram dan dengan menerapkan latihan yang secara bervariasi untuk tiap-tiap latihan fisik dan teknik agar atlet memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam latihan untuk mengurangi rasa jenuh.
3. Bagi para peneliti lain yang hendak meneliti tentang kecepatan tendangan sabit diharapkan dapat memakai metode latihan yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

43

- Arikunto, S. 2006. *Produsur Penelitian S..... - ndekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Putra.
- Amrullah, R.2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 4 (1) 92.
- Atmojo, M. 2010. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakrta : PT LembagaPengembanganPendidikan (LPP).
- Bafirman, 2008, *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang :Falkultas Ilmu Kedokteran UNP.
- Hanif, A, 2015.*Kepelatihan Dasar Takraw*. Jakarta :Rajawali Press.
- Hartanto, R, 2018. Pengaruh Metode Latihan Dan *Power* Terhadap Kemamapuan *Jump Sevice* Bola Voli. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*. Vol 9 (2) 116.
- Harsono, 2001, *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Departermen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hendrayana, Y, 2014. *Bermain Atletik Prodi PJKR Jurusan pendidikan olahraga* Falkultas Pendidikan Olaghraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Husdarta, J. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahrga Dan Kesehatan*. Jakarta : PT Kementrian Pendidikan Nasional.
- Ismaryati,2016. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : PT UNS Pres.
- Karyono, T. 2016. Pengaruh Metode Latihan Dan *Power* Otot Tungkai Terdap Kelincahan Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 12 (1) 51.
- Kriwonto, E. 2015.*Pencak Silat*. Yogyakarta : PT PusakaBaru Press.
- Lesmana, F. 2012. *Panduan Pencak Silat*. Penerbit :Zanafa Publishing.
- Lubis, J. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Surakarta : UNS Press.

Nahasari, N. 2008. *Olahrag Pencak Silat*. Jakarta :PenerbitGaneca Exact.

Nosution, F, 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta : PT Anugrah.

Setiadi, 2007. *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta :GrahaBuku.

- Sudirman, 2015. Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat di Stkip Setia Budhi Rangka Sbitung. *Jurnal STIKIP Setia Budhi*. Vol 14 (1) : 59
- Sudiana, I, 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok : PT Rajasali Press.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung :Alfabeta.
- Undang-undang RI NO. 03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta :Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Widiastuti, 2011. *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT BumiTimur Jaya.

**PROGRAM LATIHAN *POWER* OTOT TUNGKAI**

| PERTEMUAN | JADWAL LATIHAN                    | TEMPAT LATIHAN                 | FASE LATIHAN | KEGIATAN LATIHAN         | REPETISI | SET | RECOVERY                     |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------|----------|-----|------------------------------|
| I         | Rabu, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)   | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pemanasan    | Pemanasan                | 10 menit |     |                              |
|           |                                   |                                | Inti         | <i>FREE TEST</i>         |          |     |                              |
|           |                                   |                                | Penutup      | Pendinginan              | 10 menit |     |                              |
| II        | Kamis. 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)  | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pendahuluan  | Pemanasan                | REPETISI | SET | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|           |                                   |                                | Inti         | 1. Lompat katak          | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 4   |                              |
| Penutup   | Pendinginan                       | 10 Menit                       |              |                          |          |     |                              |
| III       | Jum'at. 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI) | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pendahuluan  | Pemanasan                | REPETISI | SET | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|           |                                   |                                | Inti         | 1. Lompat katak          | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 4   |                              |
| Penutup   | Pendinginan                       | 10 Menit                       |              |                          |          |     |                              |
| IV        | Sabtu, 2020 (09.00 WIB-SELESAI)   | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pendahuluan  | Pemanasan                | REPETISI | SET | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|           |                                   |                                | Inti         | 1. Lompat katak          | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 4   |                              |
|           |                                   |                                |              | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 4   |                              |

|      |                                   |                                | Penutup     | Pendinginan              | 10 Menit |     |                              |
|------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------|----------|-----|------------------------------|
|      |                                   |                                | Pendahuluan | Pemanasan                | REPETISI | SET | RECOVERY                     |
| V    | Rabu 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)    | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 5   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|      |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                | Penutup     | Pendinginan              | 10 Menit |     |                              |
| VI   | Kamis, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)  | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 5   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|      |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                | Penutup     | Pendinginan              | 10 Menit |     |                              |
| VII  | Jum'at, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI) | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 5   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|      |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 5   |                              |
|      |                                   |                                | Penutup     | Pendinginan              | 10 Menit |     |                              |
| VIII | Sabtu, 2020 (09.00 WIB-SELESAI)   | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 6   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|      |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 6   |                              |
|      |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 6   |                              |
|      |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 6   |                              |
|      |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 6   |                              |
|      |                                   |                                | Penutup     | Pendinginan              | 10 Menit |     |                              |
|      |                                   |                                | Pendahuluan | Pemanasan                | REPETISI | SET | RECOVERY                     |

|         |                                   |                                |             |                          |          |     |                              |
|---------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------|----------|-----|------------------------------|
| IX      | Rabu, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)   | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 6   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|         |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                | Penutup     | Pendinginan              | 10 Menit |     |                              |
| X       | Kamis, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)  | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pendahuluan | Pemanasan                | REPETISI | SET | RECOVERY                     |
|         |                                   |                                | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 6   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|         |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 6   |                              |
|         |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 6   |                              |
| Penutup | Pendinginan                       | 10 Menit                       |             |                          |          |     |                              |
| XI      | Jum'at, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI) | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pendahuluan | Pemanasan                | REPETISI | SET | RECOVERY                     |
|         |                                   |                                | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 7   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|         |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 7   |                              |
|         |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 7   |                              |
|         |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 7   |                              |
|         |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 7   |                              |
| Penutup | Pendinginan                       | 10 Menit                       |             |                          |          |     |                              |
| XII     | Sabtu, 2020 ( 09.00 WIB-SELESAI)  | Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama | Pendahuluan | Pemanasan                | REPETISI | SET | RECOVERY                     |
|         |                                   |                                | Inti        | 1. Lompat katak          | 2        | 7   | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|         |                                   |                                |             | 2. <i>Side To Side</i>   | 2        | 7   |                              |
|         |                                   |                                |             | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2        | 7   |                              |
|         |                                   |                                |             | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2        | 7   |                              |
|         |                                   |                                |             | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2        | 7   |                              |
| Penutup | Pendinginan                       | 10 Menit                       |             |                          |          |     |                              |

|                |   |                                       |                    |                          |                 |            |                              |
|----------------|---|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------|------------|------------------------------|
| <b>XII</b>     | <b>Rabu, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)</b>  | <b>Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama</b> | <b>Pendahuluan</b> | <b>Pemanasan</b>         | <b>REPETISI</b> | <b>SET</b> | <b>RECOVERY</b>              |
|                |   |                                       | <b>Inti</b>        | 1. Lompat katak          | 2               | 7          | 30 detik/set dan 3 menit/pos |
|                |   |                                       |                    | 2. <i>Side To Side</i>   | 2               | 7          |                              |
|                |   |                                       |                    | 3. <i>Lunging Drills</i> | 2               | 7          |                              |
|                |   |                                       |                    | 4. <i>Skiping Drills</i> | 2               | 7          |                              |
|                |   |                                       |                    | 5. <i>Leg Extension</i>  | 2               | 7          |                              |
| <b>Penutup</b> | <b>Pendinginan</b>                      | 10 Menit                              |                    |                          |                 |            |                              |
| <b>XIII</b>    | <b>Kamis, 2020 ( 16.15 WIB-SELESAI)</b> | <b>Lapangan SMAN 1 Bandar Laksama</b> | <b>Pendahuluan</b> | <b>Pemanasan</b>         | <b>REPETISI</b> | <b>SET</b> | <b>RECOVERY</b>              |
|                |   |                                       | <b>Inti</b>        | <b>POST TEST</b>         |                 |            |                              |
|                |   |                                       | <b>Penutup</b>     | <b>Pendinginan</b>       | 10 Menit        |            |                              |

**Lampiran 2. Data *Pre test* Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

| No | NamaAtlit        | Kanan/10 Detik |    |    |         | Kiri/10 Detik |    |    |         | Hasil Tendangan Sabit Terbaik /10 Detik |
|----|------------------|----------------|----|----|---------|---------------|----|----|---------|---|
|    |                  | 1              | 2  | 3  | Terbaik | 1             | 2  | 3  | Terbaik |   |
| 1  | DzatulKahfi      | 14             | 13 | 13 | 14      | 11            | 10 | 8  | 11      | 14                                      |
| 2  | FikriSyahRiza    | 13             | 14 | 15 | 15      | 15            | 13 | 13 | 15      | 15                                      |
| 3  | Hamdani          | 12             | 14 | 12 | 14      | 10            | 11 | 10 | 11      | 14                                      |
| 4  | Hendi Chandra    | 11             | 13 | 11 | 13      | 13            | 12 | 10 | 13      | 13                                      |
| 5  | Imran Purwanto   | 11             | 9  | 10 | 11      | 10            | 10 | 10 | 10      | 11                                      |
| 6  | IrfanNamawi      | 12             | 12 | 11 | 12      | 15            | 10 | 9  | 15      | 15                                      |
| 7  | M.Qodri          | 13             | 13 | 12 | 13      | 11            | 9  | 10 | 11      | 13                                      |
| 8  | Mohd. Firdaus    | 15             | 14 | 12 | 15      | 13            | 8  | 10 | 13      | 15                                      |
| 9  | Mohd. Aidil      | 11             | 11 | 14 | 14      | 10            | 10 | 11 | 11      | 14                                      |
| 10 | Resthu H         | 14             | 13 | 14 | 14      | 11            | 11 | 11 | 11      | 14                                      |
| 11 | Surya Kridayanto | 14             | 14 | 15 | 15      | 10            | 10 | 9  | 10      | 15                                      |
| 12 | ZulfanEfendi     | 14             | 14 | 14 | 14      | 10            | 11 | 11 | 11      | 14                                      |

|        |       |
|--------|-------|
| Min    | 11    |
| Max    | 15    |
| Mean   | 13,92 |
| Median | 14    |
| Modus  | 14    |
| Stdev  | 1,16  |

**Lampiran 3. Data *Post test* Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

| No | NamaAtlet           | Kanan/10 Detik |    |    |         | Kiri/10 Detik |    |    |         | Hasil Tendangan Sabit<br>Terbaik |
|----|---------------------|----------------|----|----|---------|---------------|----|----|---------|----------------------------------|
|    |                     | 1              | 2  | 3  | Terbaik | 1             | 2  | 3  | Terbaik | /10 Detik                        |
| 1  | DzatulKahfi         | 13             | 14 | 13 | 14      | 13            | 14 | 12 | 14      | 14                               |
| 2  | FikriSyahRiza       | 14             | 15 | 15 | 15      | 15            | 15 | 14 | 15      | 15                               |
| 3  | Hamdani             | 13             | 12 | 11 | 13      | 12            | 12 | 11 | 12      | 13                               |
| 4  | Hendi Chandra       | 15             | 15 | 15 | 15      | 16            | 15 | 14 | 16      | 16                               |
| 5  | Imran Purwanto      | 11             | 13 | 13 | 13      | 13            | 15 | 14 | 15      | 15                               |
| 6  | IrfanNamawi         | 10             | 13 | 12 | 13      | 13            | 14 | 12 | 14      | 14                               |
| 7  | M.Qodri             | 15             | 16 | 15 | 16      | 13            | 13 | 15 | 16      | 16                               |
| 8  | Mohd. Firdaus       | 19             | 19 | 20 | 20      | 21            | 21 | 21 | 21      | 21                               |
| 9  | Mohd. Aidil         | 19             | 19 | 18 | 19      | 17            | 15 | 14 | 17      | 19                               |
| 10 | Resthu H            | 18             | 18 | 18 | 18      | 17            | 15 | 16 | 17      | 18                               |
| 11 | Surya<br>Kridayanto | 20             | 19 | 19 | 20      | 17            | 18 | 17 | 18      | 20                               |
| 12 | ZulfanEfendi        | 19             | 17 | 16 | 19      | 15            | 15 | 16 | 16      | 19                               |

|        |       |
|--------|-------|
| Min    | 13    |
| Max    | 21    |
| Mean   | 16,66 |
| Median | 16    |
| Modus  | 14    |
| Stdev  | 2,64  |

**Lampiran 4. Selisih Data *Pre test* dan *Post test* Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Pengurus Cabang Silat HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**

| No     | Nama Atlet       | Tes Tendangan Sabit |                  | Selisih ( <i>pre test</i> - <i>post test</i> ) d | Selisih ( <i>pre test</i> - <i>post test</i> ) d <sup>2</sup> |
|--------|------------------|---------------------|------------------|--|---|
|        |                  | <i>Pre Test</i>     | <i>Post Test</i> |  |   |
| 1      | Dzatul Kahfi     | 14                  | 14               | 0  | 0   |
| 2      | Fikri Syah Riza  | 15                  | 15               | 0  | 0   |
| 3      | Hamdani          | 14                  | 13               | 1  | 1   |
| 4      | Hendi Chandra    | 13                  | 16               | 3  | 9   |
| 5      | Imran Purwanto   | 11                  | 15               | 4  | 16  |
| 6      | IrfanNamawi      | 15                  | 14               | 1  | 1   |
| 7      | M.Qodri          | 13                  | 16               | 3  | 9   |
| 8      | Mohd. Firdaus    | 15                  | 21               | 6  | 36  |
| 9      | Mohd. Aidil      | 14                  | 19               | 5  | 25  |
| 10     | Resthu H         | 14                  | 18               | 4  | 16  |
| 11     | Surya Kridayanto | 15                  | 20               | 5  | 25  |
| 12     | Zulfan Efendi    | 14                  | 19               | 5  | 25  |
| Jumlah |                  | 167                 | 200              | 37   | 163   |
| Mean   |                  | 13.9                | 16,6             | 3.08   | 13,6  |
| Stdev  |                  | 1,16                | 2,64             |  |   |

### Lampiran 5. Penghitungan uji t

Untuk menganalisis hasil penelitian maka digunakan rumus uji t sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}$$

$$t = \frac{3,08}{\sqrt{\frac{13,66}{12(12-1)}}$$

$$t = \frac{3,08}{\sqrt{\frac{13,66}{12,11}}}$$

$$t = \frac{3,08}{\sqrt{\frac{13,66}{132}}}$$

$$t = \frac{3,08}{\sqrt{0,10}}$$

$$t = \frac{3,08}{0,31}$$

$$t = 9,93$$

Jadi,  $t_{hitung} = 9,93$  yang lebih besar dari ,  $t_{tabel} 1,80$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan} &= \frac{\text{post test} - \text{pre test}}{\text{pre test}} \times 100\% \\ &= \frac{200 - 167}{167} \times 100\% \\ &= 19,7 \end{aligned}$$

**Lampiran 6. Cara mencari distribusi frekuensi data hasil *pree test***

Mencari jumlah kelas =  $1 + 3,3 \times \text{Log}(n)$

$$= 1 + 3,3 \times \log(12)$$

$$= 1 + 3,3 \times (1,07)$$

$$= 1 + 3,533$$

$$= 4,537$$

$$= 5$$

Rentang = Nilai tertinggi - Nilai terendah

$$= 15 - 11$$

$$= 4$$

Panjang kelas =  $\text{Rentang} : \text{Banyak kelas}$

$$= 5 : 4$$

$$= 1,25$$

| No     | Interval | Frekuensi | Frekuensi relatif |
|--------|----------|-----------|-------------------|
| 1      | 11       | 1         | 8,33%             |
| 2      | 13       | 2         | 16,67%            |
| 3      | 14       | 5         | 41,66%            |
| 4      | 15       | 4         | 33,33%            |
| Jumlah |          | 12        | 100%              |

### Lampiran 7. Cara mencari distribusi frekuensi data hasil *post test*

Mencari jumlah kelas =  $1 + 3,3 \times \text{Log}(n)$

$$= 1 + 3,3 \times \log(12)$$

$$= 1 + 3,3 \times (1,07)$$

$$= 1 + 3,533$$

$$= 4,537$$

$$= 5$$

Rentang = Nilai tertinggi - Nilai terendah

$$= 21 - 13$$

$$= 8$$

Panjang kelas = Rentang : Banyak kelas

$$= 8 : 5$$

$$= 1,6$$

| No     | Interval | Frekuensi | Frekuensi relatif |
|--------|----------|-----------|-------------------|
| 1      | 13       | 1         | 8,33%             |
| 2      | 14       | 2         | 16,66%            |
| 3      | 15       | 2         | 16,66%            |
| 4      | 16       | 2         | 16,66%            |
| 6      | 18       | 1         | 8,33%             |
| 7      | 19       | 2         | 16,66%            |
| 8      | 20       | 1         | 8,33%             |
| 9      | 21       | 1         | 8,33%             |
| Jumlah |          | 12        | 100%              |

## Lampiran 8. Distribusi T tabel

| NU  | $t_{0,995}$ | $t_{0,99}$ | $t_{0,975}$ | $t_{0,95}$ | $t_{0,925}$ | $t_{0,90}$ | $t_{0,875}$ | $t_{0,85}$ | $t_{0,80}$ | $t_{0,60}$ | $t_{0,55}$ |
|-----|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 1   | 6,31        | 3,182      | 2,771       | 2,318      | 2,008       | 1,753      | 1,600       | 1,476      | 1,320      | 0,858      | 0,729      |
| 2   | 4,30        | 2,96       | 2,70        | 2,35       | 2,01        | 1,75       | 1,60        | 1,47       | 1,32       | 0,86       | 0,73       |
| 3   | 3,18        | 2,54       | 2,45        | 2,35       | 2,01        | 1,75       | 1,60        | 1,47       | 1,32       | 0,86       | 0,73       |
| 4   | 2,78        | 2,25       | 2,28        | 2,31       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 5   | 2,57        | 2,16       | 2,23        | 2,27       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 6   | 2,45        | 2,14       | 2,22        | 2,26       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 7   | 2,36        | 2,10       | 2,21        | 2,25       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 8   | 2,31        | 2,09       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 9   | 2,28        | 2,08       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 10  | 2,26        | 2,08       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 11  | 2,25        | 2,07       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 12  | 2,24        | 2,07       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 13  | 2,24        | 2,06       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 14  | 2,23        | 2,06       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 15  | 2,23        | 2,06       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 16  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 17  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 18  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 19  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 20  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 21  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 22  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 23  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 24  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 25  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 26  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 27  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 28  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 29  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 30  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 40  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 60  | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| 120 | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |
| ∞   | 2,23        | 2,05       | 2,21        | 2,24       | 2,00        | 1,74       | 1,59        | 1,46       | 1,31       | 0,85       | 0,72       |

Sumber: Statistical Tables for Biological, Agricultural and Medical Research, Fisher, R.A. dan Yates F. Table 111, Oliver & Boyd Ltd. Edinburgh.

$t_{0,995}$  untuk tes 2 ekor dengan  $t_{0,01}$

$t_{0,975}$  untuk tes dua ekor dengan  $t_{0,05}$

**Lampiran 9. Foto Sampel Melakukan tes awal ( *Pre test* )**



**Lampiran 10. Foto Sampel Melakukan Latihan *Power* Otot Tungkai**





Lampiran 11. Foto Sampel Melakukan Tes Akhir ( *Post Test* )



**Lampiran 12.Foto Sampel Melakukan Pendinginan**





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

F.A.3.08

1 Kahrudin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**FORMULIR PENUNJUKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR/SKRIPSI**

Dengan hormat, dengan ini kami menunjuk Bapak / Ibu Dosen yang tersebut di bawah ini:

Nama Dosen : kamarudin, m.pd  
NIDN : 1020108201  
Jabatan : Penata / IIC

**Bertindak** sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa berikut:

Nama Mahasiswa : Randi Syapri Janso  
NPM : 166610467  
Prodi : Fkip / Penjaskesrek  
Judul Tugas Akhir/Skripsi : Kontribusi Power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pencole silat himsr e-sa kabupaten banghalir

Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Dosen yang Bersangkutan

Nama dan ttd kamarudin.m.pd  
NIDN 1020108201



9-8-2019

Ketua Program Studi P.E.N.J.A.S

nama dan ttd  
NIDN 0020046109

\*Coret yang tidak perlu

**Formulir ini dikembalikan ke Ketua Prodi**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN**

Alamat : Jalan Kaharuddin Nasition No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL**

|   |   |   |
|---|---|---|
| Nama Mahasiswa  | : | Musa                                    |
| NIM   | : | 16 661 0314                             |
| Hari Tanggal Seminar  | : | Rabu/ 15 Januari 2020                   |
| Pembimbing Utama  | : | Dupri, S.Pd.,M.Pd                       |
| Pembimbing Pendamping   | : |   |
| <b>Judul Proposal Penelitian</b>  |   |   |
| Upaya meningkatkan hasil belajar teknik passing bawah bolavoli melalui metode bermain pada kelas XI IPA 2 SMA Serirama YLPI Pekanbaru |   |   |
| <b>REKOMENDASI HASIL SEMINAR</b>  |   |   |
| 1. Judul yang diterima  | : | Disetujui/Direvisi/ dirubah judul baru  |
| 2. Identifikasi Masalah   | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 3. Perumusan Masalah  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 4. Tujuan Penelitian  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 5. Teori Utama dan Teori Pendukung  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 6. Hipotesis Penelitian ( jika ada )  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian   | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 8. Metode dan Disain Penelitian   | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 9. Variabel Penelitian  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 10. Instrumen Penelitian  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 11. Prosedur Penelitian   | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 12. Teknik Pengambilan Data   | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 13. Teknik Pengolahan Data  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 14. Teknik Analisis Data  | : | Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah            |
| 15. Daftar Rujukan / Pustaka  | : | Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah |

**Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal**

| Dosen Pemrasaran            | Jabatan Dalam Seminar             | Tanda Tangan |    |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|----|
| 1. Dupri, S.Pd.,M.Pd        | Ketua/ Pembimbing Utama           | 1.           |    |
| 2.                          | Sekretaris/ Pembimbing Pendamping |              | 2. |
| 3. Drs. Daharis, M.Pd       | Anggota                           | 3.           | 4. |
| 4. Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd | Anggota                           |              |    |
| 5.                          | Anggota                           | 5.           |    |

Pekanbaru, ..... 2019

Ketua Program Studi

**Daharis, S.Pd.,M.Pd**

196112311986021002

Sertifikat Pendidik : 101345502295

Mengetahui,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah, S.Pd.,M.Pd**

NIP.1970 10071998 032002

Penata I/IIIc/Lektor

NIDN.0007107005

Sertifikat Pendidik : 13110100601134





**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENJASKESREK**

1 Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Randi SAFRI FANTO  
NPM : 1666 10967  
Tempat/Tgl. Lahir : Pangkajene Jambi 02-06-1997  
Alamat : Bengkalis  
No. Telp./HP : 0853-6967-1162

Bermaksud mengajukan judul skripsi sebagai berikut:

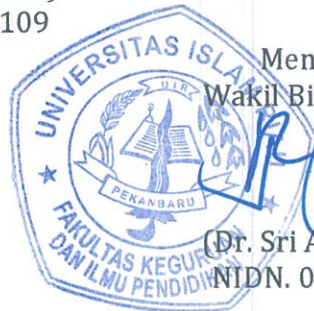
Judul I : Kontribusi Power otot tungkai dan kekuatan otot perut  
Judul II : Terkait kemampuan kecepatan Tendangan Sabit  
Judul III : Pencak Silat Himssi e-sa kabupaten bengkalis

Usulan Pembimbing (Ditentukan oleh Kaprodi) :

Pembimbing : 1. Kamarudin M.Pd ✓  
2.  
3.

Menyetujui.  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Penjaskesrek

(Drs. Daharis, M.Pd)  
NIDN.002056109



Mengetahui,  
Wakil Bid. Akademik

(Dr. Sri Amrah, M.Si)  
NIDN. 0007107005

Pekanbaru, 7 Agustus 2019  
Mahasiswa Yang  
Mengajukan

(Randi SAFRI FANTO)  
NPM. 166610967




Catatan apabila judul belum disetujui:

Pertimbangan Utama Ka. Prodi dalam menetapkan Pembimbing:

1. Judul ini merupakan penelitian Payung (Kolaboratif) dengan dosen yang bersangkutan
2. Kepakaran Dosen sesuai Rumpun Ilmu
3. Pemerataan Distribusi Pembimbing

## PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL

Nama : Randi Safri Yanto  
NPM : 166610467  
Judul Proposa : Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat HIMSSI e-SA Kabupaten Bengkalis.  
Dosen Pembimbing : Kamarudin,S.Pd.,M.Pd

| No | Nama Dosen Penguji      | Saran-Saran                                 | Paragraf  |
|----|-------------------------|---|---|
| 1  | Kamarudin,S.Pd.,M.Pd    | 1. Mcngikuti saran- saran dosen penguji     |  |
| 2  | Drs. Muspita, M.Pd      | 1. Jelaskan intensitas<br>2. HIMSSI itu apa |  |
| 3  | Rices Jatra, S.Pd.,M.Pd | 1. Ganti eksperimen                         |  |



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

### الجامعة الإسلامية الريفية

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: [edufac.fkip@uir.ac.id](mailto:edufac.fkip@uir.ac.id) Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id)

Pekanbaru, 15 Februari 2020

Nomor : 557 /E-UIR/27-FKIP/2020  
Hal : *Izin riset*

Kepada Yth Bapak Gubernur Riau  
C/q Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
Di –  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Randi Safri Yanto  
Nomor Pokok Mhs : 166610467  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Penjaskesrek

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Metode Latihan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat HIMSI e-se Kabupaten Bengkalis"**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam  
Dekan,



**Drs. Alzaber, M.Si**

NIPNPK : 19591 204 198910 1001  
Sertifikasi. 11110100600810  
NIDN.0004125903

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**NOMOR : 187 /FKIP-UIR/Kpts/2020**

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.  
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.  
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :  
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.  
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.  
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.  
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.  
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.  
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.  
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

| No. | Nama                     | Pangkat/Golongan       | Pembimbing            |
|-----|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1.  | Kamaruddin, S.Pd., M.Pd. | Lektor - Penata/ III/c | Pembimbing Utama      |
| 2.  |                          |                        | Pembimbing Pendamping |

|                |   |
|----------------|---|
| Nama Mahasiswa | Randi Safri Yanto   |
| NPM            | 166610467   |
| Program Study  | Penjaskesrek  |
| Judul Skripsi  | Pengaruh Metode Latihan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat HIMSI e-se Kabupaten Bengkalis |

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

- Kutipan** : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru  
Tanggal : 15 Februari 2020  
(Dekan,  
  
**Drs. Azaber, M.Si.**  
NIP. 19591204 198610 1001

**Tembusan disampaikan kepada :**

1. Yth. Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth. Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth. Ketua Program Study **Penjaskesrek** FKIP UIR Pekanbaru
4. Pritinggal..



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/31017  
TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 557/E-UIR/27-FKIP/2020 Tanggal 15 Februari 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : **RANDI SAFRI YANTO**
2. NIM / KTP : 166610467
3. Program Studi : **PENJASKESREK**
4. Jenjang : **S1**
5. Alamat : **JL. PASIR PUTIH**
6. Judul Penelitian : **PENGARUH METODE LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT HIMSSI E-SA KABUPATEN BENGKALIS**
7. Lokasi Penelitian : **KABUPATEN BENGKALIS**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 18 Februari 2020



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI RIAU**

**EVAREFITA, SE, M.Si**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19720628 199703 2 004

**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Bengkalis  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu di Bengkalis
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريفية

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

### BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 4 bulan Mei tahun 2020, Nomor : 675 /Kpts/2020, maka pada hari Senin tanggal 4 bulan Mei tahun 2020 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Randi Safri Yanto
2. Nomor Pokok Mhs : 16 661 0467
3. Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis
5. Tanggal Ujian : 4 Mei 2020
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3.50 A -
8. Prediket Kelulusan : DENGAN PUJIAN.
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua

(Kamarudin, S.Pd, M.Pd)

#### Dosen Penguji :

1. Kamarudin, S.Pd, M.Pd
2. Drs. Muspita, M.Pd
3. Rices Jatra, S.Pd, M.Pd

(  
(  
(

Pekanbaru, 4 Mei 2020

Dekan



Dr. Sri Annah, S.Pd, M.Si

NIP/NPK: 19701007 199803 2 002

NIDN : 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Randi Safri Yanto  
Npm : 166610467  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing : Kamarudin, S.Pd, M.Pd  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-SA Kecamatan Bukit Batu kabupaten Bengkalis

| No | TANGGAL        | BERITA BIMBINGAN                          | PARAF |
|----|----------------|---|-------|
| 1  | 09 - 08 - 2019 | Pendaftaran Judul Proposal                |       |
| 2  | 15 - 10 - 2019 | Perbaikan Latar Belakang dan Penulisan    |       |
| 3  | 22 - 10 - 2019 | Penambahan Teori dan Jurnal               |       |
| 4  | 28 - 10 - 2019 | Perbaikan Gambar                          |       |
| 5  | 31 - 10 - 2019 | Perbaikan Daftar Pustaka                  |       |
| 6  | 07 - 11 - 2019 | Acc Proposal                              |       |
| 7  | 26 - 02 - 2020 | Melakukan Penelitian                      |       |
| 8  | 21 - 03 - 2020 | Mengolah Data                             |       |
| 9  | 24 - 03 - 2020 | Perbaikan Latar Belakang dan Tambah Teori |       |
| 10 | 26 - 03 - 2020 | Perbaikan Gambar dan Grafik               |       |
| 11 | 29 - 03 - 2020 | Perbaikan Pembahasan dan Tabel data       |       |
| 12 | 31 - 04 - 2020 | Lengkapi Syarat-syarat dan Lampiran       |       |
| 13 | 02 - 04 - 2020 | Acc Skripsi                               |       |



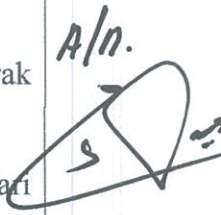
Pekanbaru, April 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si  
NIP : 197010071998032022  
NIDN : 0071007005

### PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Randi Safri Yanto  
NPM : 166610467  
Judul : **Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat HIMSSI e-Sa Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.**  
Dosen Pembimbing : Kamarudin.S.Pd, M,Pd

| No | Nama Dosen          | Saran – saran  | Paraf   |
|----|---------------------|--|---|
| 1  | Kamarudin.S.Pd,M,Pd | 1. Mengikuti saran-saran dosen penguji.  |           |
| 2  | Drs.Muspita, MP,d   | 1. Di pertajamkan indefikasi masalah<br>2. Metode di hafus<br>3. Perbaiki Tulisan  |          |
| 3  | Rices Jatra, M,Pd   | 1. Masih Banyak kata-kata yang kurang huruf<br>2. Tanggal Program Latihan<br>3. Lihat hasil dan Liat abstrak angkatnya berbeda<br>4. Uji meannya caba di pelajari lagi, Sigma X2d itu biasanya jumlah bukan rata-rata jumlah | A/n.<br> |



**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM**

Nomor : 314/A-UIR/661-PENJASKESREK/2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

|               |   |
|---------------|---|
| Nama          | Randi Safri Yanto                         |
| NPM           | 166610467                                 |
| Program Studi | Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |

Judul Skripsi :

“Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang HIMSSI e-Sa Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarisme 21% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana *bukti terlampir*. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.



Drs. Dataris, M.Pd  
NIDN 0020056109

**DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA**

Nama : RANDI SAFRI YANTO  
 Tempat/Tgl.Lahir : PANGKALAN JAMBI / 02 Juni 1997  
 NPM : 166610467  
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

| KODE MK | MATA KULIAH  | NILAI | AM   | K | KM   |
|---------|--|-------|------|---|------|
| PO12005 | BAHASA INDONESIA / <i>INDONESIAN LANGUAGE</i>  | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12101 | DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI / <i>BASICS OF PHYSICAL EDUCATION</i>                         | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12001 | LANDASAN PENDIDIKAN / <i>INTRODUCTION OF EDUCATION</i>                                       | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12102 | PEMBENTUKAN KONDISI FISIK / <i>PHESICAL BUILDING</i>   | B     | 3    | 2 | 6    |
| PO12001 | PENDIDIKAN AGAMA ISLAM / <i>ISLAMIC EDUCATION</i>  | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO12007 | PENDIDIKAN PANCASILA / <i>PANCASILA EDUCATION</i>  | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12104 | TEORI/PRAKTEK ATLETIK I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF ATHLETIC I</i>                         | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12108 | TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF VOLLEYBALL I</i>                     | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO12107 | TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF PENCAK SILAT I</i>                | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12105 | TEORI/PRAKTEK SENAM I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF GYMNASITC I</i>                          | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO12106 | TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF FOOTBALL I</i>                      | B+    | 3.33 | 2 | 6.66 |
| PO12103 | USAHA KESEHATAN SEKOLAH / <i>SCHOOL HEALTH EDUCATION</i>                                     | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO22002 | AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) / <i>AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)</i>                                 | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO12006 | BAHASA INGGRIS / <i>ENGLISH LANGUAGE</i>   | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO22004 | ILMU KEALAMAN / <i>NATURAL SCIENCES</i>  | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO22115 | ILMU KESEHATAN / <i>HEALTH SCIENCE</i>   | B     | 3    | 2 | 6    |
| PO32006 | KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN / <i>CURRICULUM AND LEARNING</i>                                  | B     | 3    | 2 | 6    |
| PO12008 | PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN / <i>CITIZENSHIP</i>  | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO22109 | TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF VOLLEYBALL II</i>                   | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO22113 | TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>              | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO22114 | TEORI/PRAKTEK RENANG / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SWIMMING</i>                              | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO22111 | TEORI/PRAKTEK SENAM II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF GYMNASITC</i>                           | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO22112 | TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF FOOTBALL II</i>                    | B+    | 3.33 | 2 | 6.66 |
| PO22110 | TEORI/PRAKTIK ATLETIK II / <i>THEORIES &amp; PRAKTIICE OF ATHLETIK II</i>                    | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO32005 | AL ISLAM 2 (FIQIH MU`AMALAT) / <i>AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT)</i>                           | B     | 3    | 2 | 6    |
| PO32124 | ANATOMI/ILMU URAI / <i>ANATOMY</i>   | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO32116 | BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / <i>TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK</i>            | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO32118 | ILMU GIZI / <i>NUTRITION SCIENCE</i>   | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO33117 | MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA / <i>PHYSICAL &amp; SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i> | B     | 3    | 3 | 9    |
| PO32121 | SENAM IRAMA/AEROBIK / <i>RHYTHMIC GYMNASITCS / AEROBIC</i>                                   | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO32146 | TAEKWONDO / <i>TAEKWONDO</i>   | A     | 4    | 2 | 8    |
| PO32119 | TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF BASKETBALL I</i>                   | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |
| PO32120 | TEORI/PRAKTEK TAKRAW I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>                       | A-    | 3.67 | 2 | 7.34 |

|         |  |    |        |      |        |
|---------|--|----|--------|------|--------|
| PO32122 | TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN / THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO32123 | TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA / THEORIES & PRACTICE OF TABLE TENNIS   | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO42007 | AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST) / AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)  | B  | 3      | 2    | 6      |
| PO42148 | CATUR / CHESS  | B+ | 3.33   | 2    | 6.66   |
| PO42010 | ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN / ETIC AND EDUCATION PROFESSION   | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO42130 | FISIOLOGI OLAHRAGA / PHYSIOLOGY OF SPORT   | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO42131 | PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA / INJURY PREVENTION & MAINTENANCE  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO42129 | PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA / EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA   | B+ | 3.33   | 2    | 6.66   |
| PO42009 | PENGELOLAAN PENDIDIKAN / MANAGEMENT OF EDUCATION   | A- | 3.67   | 2    | 7.34   |
| PO42008 | PSIKOLOGI PENDIDIKAN / EDUCATION PSYCHOLOGY  | A- | 3.67   | 2    | 7.34   |
| PO42126 | TEORI/PRAK.BOLA BASKET II / THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II  | A- | 3.67   | 2    | 7.34   |
| PO42128 | TEORI/PRAK.BULU TANGKIS / THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON   | B+ | 3.33   | 2    | 6.66   |
| PO42127 | TEORI/PRAK.TAKRAW II / THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II   | A- | 3.67   | 2    | 7.34   |
| PO42125 | TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA / TEST & MEASUREMENT IN SPORTS   | B+ | 3.33   | 2    | 6.66   |
| PO52138 | BIOMEKANIKA OLAHRAGA / BIOMECHANICS  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO53134 | EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK / EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P | A  | 4      | 3    | 12     |
| PO52011 | FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM / PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION  | B  | 3      | 2    | 6      |
| PO52135 | MASSAGE / MASSAGE  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO53132 | MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK / ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS   | B- | 2.67   | 3    | 8.01   |
| PO52137 | PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL / TRADITIONAL SPORT  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO52136 | PSIKOLOGI OLAHRAGA / PSYCHOLOGY OF SPORT   | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO53133 | TELAAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK      | B  | 3      | 3    | 9      |
| PO52150 | TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN / THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL  | A- | 3.67   | 2    | 7.34   |
| PO62141 | BELAJAR MOTORIK / MOTORIC LEARNING   | B- | 2.75   | 2    | 5.5    |
| PO62014 | BIMBINGAN DAN KONSELING / GUIDANCE AND COUNSELING  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO62144 | ILMU MELATIH / SCIENCE TRAIN   | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO62013 | KEWIRAUUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN / ENTERPRENEURSHIP EDUCATION   | B+ | 3.5    | 2    | 7      |
| PO62143 | MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA / SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT  | A  | 4      | 2    | 8      |
| PO62142 | PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF / ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION   | A- | 3.75   | 2    | 7.5    |
| PO63139 | PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK / PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH   | A- | 3.75   | 3    | 11.25  |
| PO62012 | STATISTIK PENDIDIKAN / EDUCATIONAL STATISTIC   | B  | 3      | 2    | 6      |
| PO63140 | TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK / THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK                       | B  | 3      | 3    | 9      |
| PO62153 | TEORI/PRAK.DAYUNG / THEORIES AND PRACTICE ROWING   | A- | 3.75   | 2    | 7.5    |
| PO74015 | KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KPLP) / EDUCATION FIELD AND PRACTICE   | A- | 3.75   | 4    | 15     |
| PO82145 | SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK / SEMINAR   | B  | 3      | 2    | 6      |
| PO86016 | SKRIPSI / UNDERGRADUATE THESIS   | A- | 3.75   | 6    | 22.5   |
|         |  |    | Jumlah | 150  | 545.98 |
|         |  |    | IPK    | 3.64 |        |



Pekanbaru, 12 Mei 2020  
Kepala BAAK

Akmar Efendi, S.Kom, M.Kom