

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER  
PENCAK SILAT SMP N 35 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S-1)  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau Pekanbaru*



**Disusun Oleh**

**RYAN ANGGARA**  
**126611023**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs.Daharis,M.Pd**

NIP.196611123119688021002

Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidik.1013455502295

**SASMARIANTO,M.Pd**

NIDN:1014038704

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER  
PENCAK SILATSMP N 35 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S-1)  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau Pekanbaru*



Disusun Oleh

**RYAN ANGGARA**  
**126611023**

Pembimbing Utama

**Drs. Dahayis, M.Pd**

NIP.196611123119688021002

Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidik.1013455502295

Pembimbing Pendamping

**SASMARIANTO, M.Pd**

NIDN:1014038704

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : RYAN ANGGARA  
NPM : 126611023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata 1 (S1)  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru

### TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

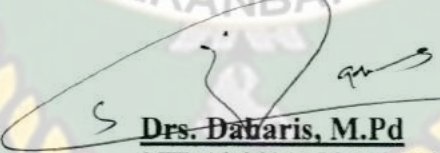
  
**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP.196611123119688021002  
Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala  
NIDN.0020046109  
Sertifikat Pendidik.1013455502295

Pembimbing Pendamping

  
**SASMARIANTO, M.Pd**  
NIDN: 1014038704

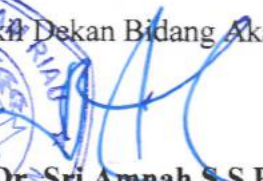
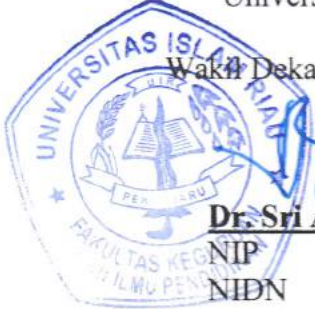
Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP.196611123119688021002  
Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala  
NIDN.0020046109  
Sertifikat Pendidik.1013455502295

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

Wakil Dekan Bidang Akademik

  
  
**Dr. Sri Amnah, S.S.Pd, M.Si**  
NIP : 197010071998032002  
NIDN : 0007107005

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : RYAN ANGGARA  
NPM : 126611023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata 1 (S1)  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru

### TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP.196611123119688021002

Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

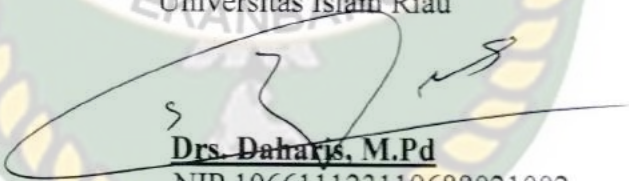
Sertifikat Pendidik.1013455502295

  
**SASMARIANTO, M.Pd**

NIDN: 1014038704

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP.196611123119688021002

Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidik.1013455502295

## SURAT KETERANGAN

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

Nama : RYAN ANGGARA  
NPM : 126611023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

**“Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus  
Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs.Daharis,M.Pd**

NIP.196611123119688021002

Pembina Tk.1/IVb/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidik.1013455502295

**SASMARIANTO,M.Pd**

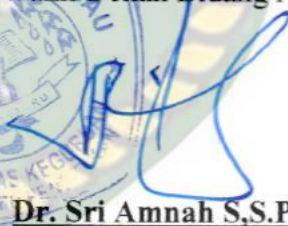
NIDN: 1014038704

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ryan Anggara  
 NPM : 126611023  
 Jenjang Prodi : Strata Satu (S.1)  
 Program Studi : Penjaskesrek  
 Fakultas : FKIP  
 Pembimbing Utama : Sasmarianto,M.Pd  
 Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuller SMP N 35 Pekanbaru..

| NO | Waktu      | Keterangan                                 | Paraf                                                                                |
|----|------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 03-04-2017 | ACC Judul Proposal                         |   |
| 2. | 04-04-2017 | Menentukan Pembimbing                      |   |
| 3. | 20-04-2017 | Perbaiki Bab I<br>Perbaiki Penulisan       |   |
| 4. | 03-05-2017 | Perbaiki Kata Pengantar<br>Perbaiki Bab II |   |
| 5. | 5-12-2017  | Perbaiki Penilisan Pada Bab 1,Bab II ,III  |   |
| 6. | 24-01-2018 | ACC Ujian Proposal                         |  |
|    |            |                                            |                                                                                      |
|    |            |                                            |                                                                                      |
|    |            |                                            |                                                                                      |
|    |            |                                            |                                                                                      |

Pekanbaru, Desember 2018  
 Wakil Dekan Bidang Akademik

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

NIP : 197010071998032002

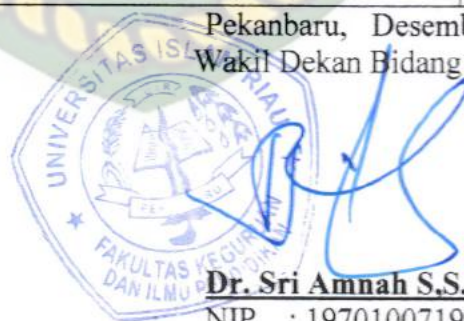
NIDN : 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ryan Anggara  
 NPM : 126611023  
 Jenjang Prodi : Strata Satu (S.1)  
 Program Studi : Penjaskesrek  
 Fakultas : FKIP  
 Pembimbing Utama : Drs.Daharis,M.Pd  
 Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler SMP N 35 Pekanbaru.

| NO | Waktu      | Keterangan                                                                                                    | Paraf                                                                                 |
|----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 03-04-2017 | ACC Judul Proposal                                                                                            |    |
| 2. | 04-04-2017 | Menentukan Pembimbing                                                                                         |    |
| 3. | 17-04-2017 | Perbaiki Latar Belakang Dan Identifikasi masalah                                                              |    |
| 4. | 27-04-2017 | Perbaiki dan tambah teori<br>Perbaiki Bab I                                                                   |    |
| 5. | 16-06-2017 | Perbaiki Kata Pengantar<br>Perbaiki Landasan Teori<br>Perbaiki Bab II                                         |   |
| 6. | 18-09-2017 | Perbaiki dan Tambah Gambar Bab II<br>Perbaiki Tentang Teori Tendangan Lurus<br>Perbaiki Metodologi Penelitian |  |
| 7. | 12-12-2017 | Perbaiki Bab II<br>Perbaiki Bab III                                                                           |  |
| 8. | 24-01-2018 | ACC Ujian Proposal                                                                                            |  |
| 9. | 06-03-2018 | Perbaiki Data<br>Perbaiki Gambar Grafik Batang<br>Perbaiki Bab III dan Bab IV                                 |  |
|    |            |                                                                                                               |                                                                                       |

Pekanbaru, Desember 2018  
 Wakil Dekan Bidang Akademik



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

NIP : 197010071998032002

NIDN : 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ryan Anggara  
NPM : 126611023  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap  
Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler SMP  
N 35 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat 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, Desember 2018

Penulis,



  
**Ryan Anggara**  
NPM : 126611023



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Form 1

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

Alamat: Jln. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru – Provinsi Riau, Kode Pos: 28284

Nomor : Registrasi Pendaftaran Proposal/Skripsi di Prodi

21168 / 601 4 / 4 2017

Perihal : Penunjukan Dosen Pembimbing Utama/Pembimbing Pendamping Proposal/Skripsi Mahasiswa

Kepada Yth.  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
FKIP Universitas Islam Riau  
Di Pekanbaru

Assallammualaikum ww. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami usulkan permohonan penunjukan Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama:

|                                      |                                                                                              |                 |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Nama Mahasiswa                       | :                                                                                            | Rizki Anggraeni |
| NPM                                  | :                                                                                            | 126611023       |
| Judul Proposal Penelitian (Tentatif) | Pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kecepatan lari sprint 100m Tri Sukma Pekanbaru. |                 |

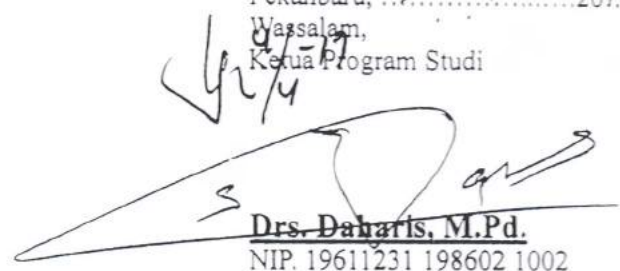
Kami mengusulkan calon Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama Mahasiswa tersebut adalah:

|                                                           |                             |                     |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Alternatif Pilihan 1                                      | Dosen Pembimbing Utama      | Drs. DAHARIS, M.Pd. |
|                                                           | Dosen Pembimbing Pendamping | SASMARIANTO, M. Pd. |
| Alternatif Pilihan 2                                      | Dosen Pembimbing Utama      | MERLINASARI, M. Pd. |
|                                                           | Dosen Pembimbing Pendamping | NOVRIGAZALI, M. Pd. |
| Alternatif Revisi<br>(hanya diisi oleh<br>Wadek Akademik) | Dosen Pembimbing Utama      |                     |
|                                                           | Dosen Pembimbing Pendamping |                     |

Demikianlah permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenanan diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 3-04-2017

Wassalam,  
Ketua Program Studi

  
Drs. Daharis, M.Pd.

NIP. 19611231 198602 1002

Pembina/TVb/Lektor Kepala

NIDN. 0020056109

PROSEDUR DAN TAHAPAN PENGAJUAN PROPOSAL PENELITIAN  
UNTUK PENULISAN SKRIPSI  
DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

=====

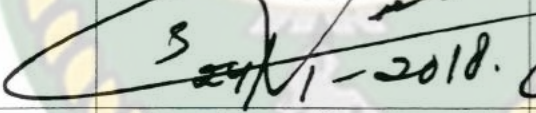
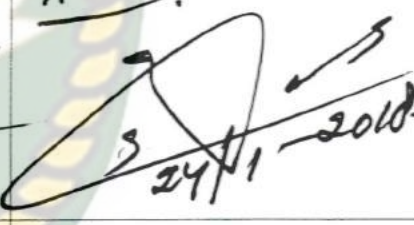
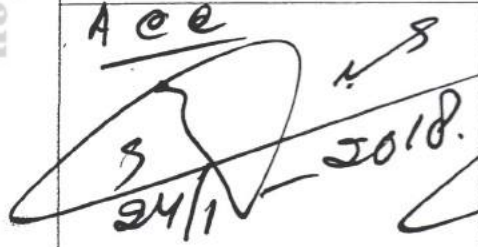
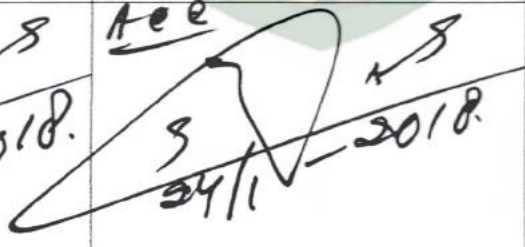
N a m a : Ryan Anggara

N P M : 126611023

Jurusan : Pendidikan

Program Studi : FKIP

Judul Proposal : Kontribusi Latihan Peningkatan Keterampilan Terhadap Kecepatan  
Pengajaran Kurikulum Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat  
SMP N 35 Pekanbaru

| Pendaftaran Judul pada<br>Sekretaris Jurusan                                                                 | Menentukan Pembimbing I<br>dan Pembimbing II<br>oleh Ketua Prodi                                                                                          | Catatan Pembimbing I                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                            | 2                                                                                                                                                         | 3                                                                                                               |
|                                                                                                              | 1. Drs. DAKARIS, M. Pd.<br>2. SASHARIANTO, M. Pd.<br><br>24/1 - 2018. | A e e.<br><br>24/1 - 2018. |
| Catatan Pembimbing II                                                                                        | Persetujuan Seminar oleh<br>Ketua Jurusan                                                                                                                 | Catatan / Sekretaris                                                                                            |
| 4                                                                                                            | 5                                                                                                                                                         | 6                                                                                                               |
| A e e<br><br>24/1 - 2018. | A e e<br><br>24/1 - 2018.                                             |                                                                                                                 |

Pekanbaru, .....

Persetujuan oleh Dekan,

**Drs. Alzaber, M.Si**

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi. 11110100600810

NIDN.0004125903

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

NOMOR : 174 /FKIP-UIR/Kpts/2018

**TENTANG: PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II PENULISAN SKRIPSI MAHASISWA FKIP  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**Menimbang :**

1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan Pembimbing II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut
2. Bahwa Saudara-saudara yang tersebut namanya 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
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 di Perguruan Tinggi
  - e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Daerah Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan :**

1. Menunjuk nama-nama tersebut di bawah ini sebagai Pembimbing skripsi

| No | N a m a             | Fangkat dan Golongan        | Pembimbing            |
|----|---------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1  | Drs. Daharis, M. Pd | Pembina/ Lek. Kep/ IV-b     | Pembimbing Utama      |
| 2  | Sasmariato, M. Pd   | Asisten Ahli / Penata III-b | Pembimbing Pendamping |

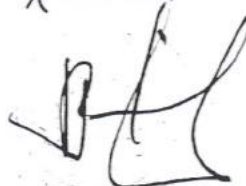
|                |   |                                                                                                                                      |
|----------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Mahasiswa | : | <b>Ryan Anggara</b>                                                                                                                  |
| N I M          | : | 12 661 1023                                                                                                                          |
| Program Studi  | : | Penjaskesrek                                                                                                                         |
| Judul Skripsi  | : | <b>Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 35 Pekanbaru</b> |

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman pada 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 kembali.

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

Ditetapkan : di Pekanbaru  
Pada Tanggal : 15 Oktober 2018

An. Dekan,



**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd**  
NIP/NPK : 1970 10071998 032002  
Penata I/IIIc/Lektor  
Sertifikasi. 13110100601134  
NIDN. 0007107005

**Tembusan : Disampaikan Kepada Yth:**

1. Rektor Universitas Islam Riau di Pekanbaru
2. Kepala Biro Keuangan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
3. Ketua Program Studi Pendidikan **Penjaskesrek** FKIP Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Pertinggal



**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/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/14713  
T E N T A N G



182010

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

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 : 1714/E-UIR/27-Fkip/2018 Tanggal 15 Oktober 2018**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : **RYAN ANGGARA**
2. NIM / KTP : 126611023
3. Program Studi : **PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
4. Jenjang : **S1**
5. Alamat : **LABERSA**
6. Judul Penelitian : **Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 35 Pekanbaru**
7. Lokasi Penelitian : **SMPN 35 PEKANBARU**

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 17 Oktober 2018



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. Walikota Pekanbaru  
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



# PEMERINTAH KOTA PEKANBARU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. / FAX. (0761) 39399 PEKANBARU



## REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-REKOM/2018/3548

232018

- a. Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/14713 tanggal 17 Oktober 2018, perihal pelaksanaan kegiatan Skripsi.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru memberikan Rekomendasi kepada :

1. Nama : **RYAN ANGGARA**
2. Alamat : 126611023
3. Fakultas : FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU
4. Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
5. Judul Penelitian : **KONTRIBUSI LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMPN 35 PEKANBARU**
6. Lokasi Penelitian : DINAS PENDIDIKAN KOTA PEKANBARU

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 2 (dua) bulan terhitung mulai tanggal Rekomendasi ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika kantor/lokasi penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Menyampaikan hasil Riset 1 (satu) rangkap kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru sesuai pasal 23 PERMENDAGRI No. 64 Tahun 2011.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 6 November 2018

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA  
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU  
Kabid Politik dan Hubungan Antar Lembaga



**Drs. H. ZULNAWIRAWAN, M.Si**

NIP. 19690701 198909 1 001

### Tembusan

Di Sampaikan Kepada Yth :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
2. Yang Bersangkutan.



# PEMERINTAH KOTA PEKANBARU DINAS PENDIDIKAN

JALAN PATTIMURA NO. 40 A TELP. (0761) 42788, 855287 FAX. (0761) 47204  
PEKANBARU

website : [www.disdikpku.org](http://www.disdikpku.org) email : [disdikpku@yahoo.com](mailto:disdikpku@yahoo.com)

Pekanbaru, 28 November 2018

Nomor : 800/Sekretaris.1/XI/2018/7129  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Melaksanakan  
Riset / Penelitian**

Kepada Yth,  
Sdr. Kepala SMP Negeri 35  
Kota Pekanbaru  
di -  
Pekanbaru

Berdasarkan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Pekanbaru nomor : 071 / BKBP – REKOM / 2018 / 3548  
tanggal 6 November 2018 perihal Izin Riset/ Penelitian, atas nama :

Nama : **RYAN ANGGARA**  
NIM : 126611023  
Mahasiswa : FKIP UIR  
Judul Penelitian : **Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai  
terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa  
Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 35  
Pekanbaru.**

Pada prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan  
melaksanakan riset pada **SMP Negeri 35 Kota Pekanbaru**, sehubungan  
dengan itu diharapkan agar saudara dapat membantu kelancaran tugas  
yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan  
terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
KOTA PEKANBARU  
Sekretaris

  
H. MUZAILIS, S.Pd, MM

Pembina / NIP . 19650921 198902 1 001



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 35 PEKANBARU

NSS : 20.1.09.60.08.074  
NIS : 200740  
NPSN : 10495043  
AKREDITASI : A

Jl. T. Bey / Reformasi II Air Dingin Pekanbaru Telp. 0761 7876000. Fax : 0761 7876000  
Email : [smpn35pekanbaru@yahoo.com](mailto:smpn35pekanbaru@yahoo.com) / Website [WWW.smpn35pekanbaru.sch.id](http://WWW.smpn35pekanbaru.sch.id)

## SURAT KETERANGAN

NOMOR : 420 / SMPN35 / VII / 2019 / 089

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 35 Pekanbaru menerangkan :

Nama : RYAN ANGGARA  
N.P.M : 126611023  
Mahasiswa : FKIP Universitas Islam Riau  
Judul Penelitian : Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 35 Pekanbaru.

Bahwa nama tersebut diatas telah selesai melaksanakan Riset/Penelitian untuk mengumpulkan Informasi dan data guna penyusunan tugas Akhir/Skripsi di SMP Negeri 35 Pekanbaru pada tanggal 10 Maret 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 08 Juli 2019

Kepala Sekolah



**INDRAWATI, S.Pd**

NIP. 19650812 198803 2 005

## Perbaikan Ujian Seminar skripsi Penelitian

Nama : Ryan Anggara

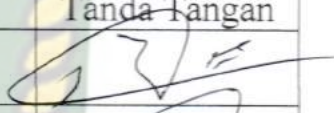
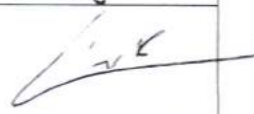
Npm : 126611023

Judul proposal : Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus

Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru

Pembimbing Utama : Drs.Daharis,M.Pd

Pembimbing Pedamping : Sasmariato,M.Pd

| No | Nama Dosen                                      | Saran-Saran                                                                                             | Tanda Tangan                                                                          |
|----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Dosen Pembimbing Utama<br>Drs. Daharis, M.Pd    | Lakukan perbaikan sesuai saran dosen penguji.                                                           |   |
| 2  | Dosen Pembimbing Pendamping<br>Sasmariato, M.Pd | Lakukan perbaikan sesuai saran dosen penguji.                                                           |  |
| 3  | Dosen Penguji<br>Drs.Zulrafli,M.Pd              | Lakukan perbaikan sesuai saran dosen penguji.                                                           |  |
| 4  | Dosen Penguji<br>Dupri, M.Pd                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Perbaiki Bab III</li><li>• Perbaiki dan Tambah Sample</li></ul> |  |
| 5  | Dosen Penguji<br>Romi Cendra, M.Pd              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Perbaiki Penulisan</li><li>• Perbaikan Daftar Pustaka</li></ul> |  |



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

### الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوْتِيَّةُ

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)

#### BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 16 bulan Mei tahun 2019, Nomor : 1149/Kpts/2019, maka pada hari Kamis tanggal 16 bulan Mei tahun 2019 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Ryan Anggara
2. Nomor Pokok Mhs : 12 661 1023
3. Program Study : Penjaskesrek
4. Judul Skripsi : Kontribusi latihan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 35 Pekanbaru
5. Tanggal Ujian : 16 Mei 2019
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 2,87 (B)
8. Prediket Kelulusan : Sangat memuaskan
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua  
  
(Drs. Daharis, M.Pd)

Sekretaris  
  
(Sasmariato, M.Pd)

#### Dosen Penguji :

1. Drs. Daharis, M.Pd
2. Sasmariato, M.Pd
3. Drs. Zulraflin, M.Pd
4. Dupri, S.Pd., M.Pd
5. Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
- 6.

()  
()  
()  
()  
()  
( )



Pekanbaru, 16 Mei 2019  
Dekan

Drs. Alfaber, M.Si  
NIP/NPK.19591204 1989 101001  
NIDN : 0004125903

  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Jl. kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Telp (0761) 72126 - 674884. Fax (0761) 674834 Pekanbaru - Riau, 28284

**DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA**

|                    |                                             |
|--------------------|---------------------------------------------|
| Nama               | : RYAN ANGGARA                              |
| Tempat/Tgl.Lahir   | : DALU-DALU / 09 Maret 1994                 |
| NPM                | : 126611023                                 |
| 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<br><i>INDONESIAN LANGUAGE</i>                                       | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO12101    | DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI<br><i>BASICS OF PHYSICAL EDUCATION</i>                | D     | 1  | 2 | 2  |
| PO22062    | ILMU ALAMIAH DASAR<br><i>BASIC NATURAL SCIENCE</i>                                   | A     | 4  | 2 | 8  |
| PO12001    | PENDIDIKAN AGAMA ISLAM<br><i>ISLAMIC EDUCATION</i>                                   | C     | 2  | 2 | 4  |
| PO12007    | PENDIDIKAN PANCASILA<br><i>PANCASILA EDUCATION</i>                                   | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO32064    | TELAAH BUKU TEKS PENJAS SMTA<br><i>STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS TEXTBOOK</i>   | B     | 3  | 3 | 9  |
| PO32063    | TELAAH KURIKULUM PENJAS SMTA<br><i>STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS CURRICULUM</i> | C     | 2  | 3 | 6  |
| PO12104    | TEORI/PRAKTEK ATLETIK I<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF ATHLETIC I</i>                | A     | 4  | 2 | 8  |
| PO12107    | TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF PENCAK SILAT I</i>       | A     | 4  | 2 | 8  |
| PO12105    | TEORI/PRAKTEK SENAM I<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF GYMNASTIC I</i>                 | C     | 2  | 2 | 4  |
| PO12106    | TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF FOOTBALL I</i>             | B     | 3  | 2 | 6  |
| FK22069    | AL ISLAM<br><i>AL ISLAM</i>                                                          | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO12006    | BAHASA INGGRIS<br><i>ENGLISH LANGUAGE</i>                                            | A     | 4  | 2 | 8  |
| PO12008    | PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN<br><i>CITIZENSHIP</i>                                     | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO12071    | PENGANTAR PENDIDIKAN<br><i>TEACHING PLANNING</i>                                     | A     | 4  | 3 | 12 |
| PO42072    | PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK<br><i>STUDENT DEVELOPMENT</i>                             | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO53170    | TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI<br><i>INFORMATION AND COMMUNICATION TEHNOLOGY</i> | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO22113    | TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>     | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO22114    | TEORI/PRAKTEK RENANG<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SWIMMING</i>                     | B     | 3  | 2 | 6  |
| POR6121207 | TEORI/PRAKTEK SENAM II<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF GYMNASTIC II</i>               | B     | 3  | 2 | 6  |
| PO22112    | TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF FOOTBALL II</i>           | B     | 3  | 2 | 6  |

|            |                                                                                                   |   |   |   |    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| PO22110    | TEORI/PRAKTIK ATLETIK II<br><i>THEORIES &amp; PRACTICE OF ATHLETIC II</i>                         | A | 4 | 2 | 8  |
| PEN6122203 | BELAJAR DAN PEMBELAJARAN<br><i>TEACHING AND LEARNING</i>                                          | B | 3 | 4 | 12 |
| PK52073    | FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM<br><i>PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION</i>                               | B | 3 | 2 | 6  |
| PO32118    | ILMU GIZI<br><i>NUTRITION SCIENCE</i>                                                             | B | 3 | 2 | 6  |
| PO33117    | MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAHA<br><i>PHYSICAL &amp; SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>     | B | 3 | 3 | 9  |
| PO42065    | MANAJEMEN PENINGKATAN MUTU BERBASIS SEKOLAH<br><i>SCHOOL-BASED QUALITY IMPROVEMENT MANAGEMENT</i> | B | 3 | 2 | 6  |
| PO53176    | MULTIMEDIA PEMBELAJARAN<br><i>MULTIMEDIA TECHING AND LEARNING</i>                                 | C | 2 | 2 | 4  |
| PO53175    | PERENCANAAN PENGAJARAN<br><i>TEACHING PLANNING</i>                                                | B | 3 | 2 | 6  |
| PO42065    | PROFESI KEPENDIDIKAN<br><i>EDUCATIONAL PROFESSION</i>                                             | B | 3 | 4 | 12 |
| PO32119    | TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF BASKETBALL I</i>                       | B | 3 | 2 | 6  |
| PO22174    | TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF VOLLEYBALL</i>                             | B | 3 | 2 | 6  |
| PO32120    | TEORI/PRAKTEK TAKRAW I<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>                           | B | 3 | 2 | 6  |
| PO32179    | ANATOMI/ILMU URAI<br><i>ANATOMY</i>                                                               | D | 1 | 2 | 2  |
| PO42130    | FISIOLOGI OLAHRAHA<br><i>PHYSIOLOGY OF SPORT</i>                                                  | B | 3 | 2 | 6  |
| PO22115    | ILMU KESEHATAN<br><i>HEALTH SCIENCE</i>                                                           | A | 4 | 2 | 8  |
| PK42066    | INTERAKSI BELAJAR MENGAJAR<br><i>TEACHING AND LEARNING INTERACTION</i>                            | A | 4 | 2 | 8  |
| PO42129    | PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA<br><i>EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA</i>                        | B | 3 | 2 | 6  |
| PO42126    | TEORI/PRAK.BOLA BASKET II<br><i>THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II</i>                           | B | 3 | 2 | 6  |
| PO42128    | TEORI/PRAK.BULU TANGKIS<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF BATMINTON</i>                              | B | 3 | 2 | 6  |
| PO42127    | TEORI/PRAK.TAKRAW II<br><i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II</i>                            | B | 3 | 2 | 6  |
| PO42125    | TES DAN PENGUKURAN OLAHRAHA<br><i>TEST &amp; MEASUREMENT IN SPORTS</i>                            | C | 2 | 2 | 4  |
| PO52138    | BIOMEKANIK OLAHRAHA<br><i>BIOMECHANICS</i>                                                        | C | 2 | 2 | 4  |
| PO52135    | MASSAGE<br><i>MASSAGE</i>                                                                         | D | 1 | 2 | 2  |
| PO12186    | PDDKN.KSHTN.SKLN./UKS<br><i>SCHOOL HEALTH EDUCATION ACTIVITIES</i>                                | C | 2 | 2 | 4  |
| PO42185    | PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA<br><i>INJURY PREVENTION AND MAINTENANCE</i>                       | C | 2 | 2 | 4  |
| PO63167    | PENELITIAN PENGAJARAN PENJAS I<br><i>PENJAS TEACHING RESEARCH I</i>                               | B | 3 | 2 | 6  |
| PO52136    | PSIKOLOGI OLAHRAHA<br><i>PSYCHOLOGY OF SPORT</i>                                                  | B | 3 | 2 | 6  |
| PO32181    | SENAM IRAMA/AEROBIK<br><i>RHYTHMIC GYMNASTICS / AEROBIC</i>                                       | C | 2 | 2 | 4  |
| PO62184    | TEORI/PRAK.PANAHAHAN<br><i>THEORIES AND PRACTICE ARCHERY</i>                                      | A | 4 | 2 | 8  |

|            |                                                                                                         |    |        |      |       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|------|-------|
| PO32182    | TEORI/PRAK.TENIS LAPANGAN<br><i>THEORIES &amp; PRACTICE OF LAWN TENNIS</i>                              | C  | 2      | 2    | 4     |
| PO32183    | TEORI/PRAK.TENIS MEJA<br><i>THEORIES &amp; PRACTICE OF TABLE TENNIS</i>                                 | C  | 2      | 2    | 4     |
| PO52150    | TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN<br><i>THEORIES &amp; PRACTICE OF HANDBALL</i>                                 | C+ | 2.33   | 2    | 4.66  |
| PO62141    | BELAJAR MOTORIK<br><i>MOTORIC LEARNING</i>                                                              | B  | 3      | 2    | 6     |
| PO53190    | EVALUASI PNGJRN.PENJAS<br><i>EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P</i> | B- | 2.67   | 3    | 8.01  |
| PBMI 33208 | MIKRO TEACHING<br><i>MICROTEACHING</i>                                                                  | B+ | 3.33   | 2    | 6.66  |
| PORN23234  | PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF<br><i>ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</i>                                        | C+ | 2.33   | 2    | 4.66  |
| PBM6143207 | PENEL.PNGJRN.PENJAS LANJUT<br><i>ADVANCED DANCE EDUCATION RESEARCH</i>                                  | B+ | 3.33   | 2    | 6.66  |
| PO62189    | PERKEMBANGAN MOTORIK<br><i>DEVELOPMENT MOTORIC</i>                                                      | B  | 3      | 2    | 6     |
| PO62143    | SARANA DAN PRASARANA<br><i>SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT</i>                          | B  | 3      | 2    | 6     |
| PBMI33205  | STATISTIK OLAHRAGA<br><i>SPORT STATISTIC</i>                                                            | C- | 1.67   | 2    | 3.34  |
| PO62153    | TEORI/PRAK.DAYUNG<br><i>THEORIES AND PRACTICE ROWING</i>                                                | B+ | 3.33   | 2    | 6.66  |
| PO52187    | TEORI/PRAK.SOFTBALL<br><i>THEORIES AND PRACTICE SOFTBALL</i>                                            | B+ | 3.33   | 2    | 6.66  |
| PO62192    | ILMU MELATIH<br><i>COACHING SCIENCE</i>                                                                 | B  | 3      | 2    | 6     |
| PO52193    | OLRG.RKREASI PRMINAN RKYT<br><i>TRADITIONAL SPORT</i>                                                   | C  | 2      | 2    | 4     |
| PBMN54110  | PROGRAM PENGALAMAN LAPANGAN<br><i>EDUCATIONAL FIELD AND PRACTICE</i>                                    | A  | 4      | 4    | 16    |
| PO82195    | SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK<br><i>SEMINAR</i>                                          | B+ | 3.33   | 3    | 9.99  |
| PO86016    | SKRIPSI<br><i>UNDERGRADUATE THESIS</i>                                                                  | B  | 3      | 6    | 18    |
|            |                                                                                                         |    | Jumlah | 152  | 439.3 |
|            |                                                                                                         |    | IPK    | 2.89 |       |



Pekanbaru, 11 Juli 2019

Kapala BAK

M. Nur Efendi, S.Kom, M.Kom

## ABSTRAK

### **Ryan Anggara 2018 Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru**

Berdasarkan kenyataan dilapangan bahwa siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP n 35 pekanbaru terlihat bahwa hasil kecepatan tendangan lurus siswa masih kurang maksimal,hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya power otot tungkai siswa kurang maksimal sehingga pada saat siswa melakukan tendangan lemahnya power otot tungkai siwa pada saat menendang pecing dan melakukan sparing patner sehingga mudah ditangkap lawan,faktor lain seperti kecepatan tendangan lurus masih kurang maksimal,sehingga dapat ditangkap pada saat sparing patner,selain itu masih banyak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP n 35 pekanbaru belum menguasai teknik dasar tendangan lurus dengan baik,tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP n 35 pekanbaru.

Jenis Penelitian ini adalah korelasi,populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP n 35 pekanbaru,teknik pengambilan sample yang digunakan adalah total sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan keseluruhan dari populasi sehingga dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini adalah 10 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP n 35 pekanbaru teknik analisa ini adalah uji r.

Dari hasil perhitungan koefisien, di peroleh nilai  $r_h$  ( koefisien korelasi) diperoleh nilai 0,81 pada taraf signifikan 5% (10) rt: 0,632. Dengan demikian  $r_h$  : 0,81 ) .t = 0,632. Sedangkan jika dilihat pada tabel Interpretasi Koefisien korelasi nilai r, 0,71 berada antara 0,60-0,799 dan ini berada pada tingkat hubungan yang kuat. ini berarti terdapatnya sumbangan yang berarti antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru,sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dari variabel X terhadap Variabel Y dengan nilai kontribusi sebesar 65,61%

**Kata Kunci : Power otot tungkai, kecepatan tendangan lurus**

## ABSTRACT

**Ryan Anggara. 2018. The Contribution of Leg Muscle Power to the Speed of Students' Straight Kick on Extracurricular Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru**

Based on the fact in the field that the students of the 35 junior high school pencak silat extracurricular showed that the results of the students' straight kick speed were still not maximal, this might be caused by a lack of student limb muscle power that is not maximal so that when the students do a weak leg muscle power kick when kicking pecing and doing partner sparing is easy to catch, other factors such as the straight kick speed is still not maximal, so it can be captured during partner sparing, besides that there are still many junior high school pencak silat extracurricular in the 35 week junior high school who have not mastered the basic straight kick technique. This is to find out the contribution of leg muscle power to the speed of the straight kick of the students of Pencak Silat Junior High School number 35 Pekanbaru.

The type of this research is correlation. The population of this study is the students of Pencak Silat Middle School extracurricular 35 Pekanbaru, the sampling technique used is total sampling, namely sampling based on the whole population so that the number of samples in this study is 10 students extracurricular pencak silat The junior high school 35 weeks new analysis technique is the r test.

From the results of the coefficient calculation, the value of  $r_h$  (correlation coefficient) is obtained by the value of 0.81 at a significant level of 5% (10)  $r_t$ : 0.632. Thus  $r_h$ : 0.81)  $.t = 0.632$ . Whereas if seen in the Interpretation table the correlation coefficient of the value of  $r$ , 0.71 is between 0.60-0.799 and this is at the level of a strong relationship. this means that there is a meaningful contribution between leg muscle power to the speed of a straight kick pencak silat extracurricular at SMP N 35 Pekanbaru, so that it can be concluded that there is a relationship of variable X to Y variable with a contribution value of 65.61%

**Keywords: Power of leg muscles, straight kick speed**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sedalam-dalamnya penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal yang berjudul **“Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru”** dapat diselesaikan dengan baik.

Penelitian dan penulisan proposal ini penulis akui banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak berupa data dan informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Pembimbing utama dan sekali gus ketua jurusan yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.
2. Bapak Sasmarianto, M.Pd sebagai Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.
3. Terima kasih kepada dosen penguji: yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.
4. Bapak Drs. Alzaber, M.Si selaku dekan Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.

5. Seluruh Dosen FKIP Universitas Islam Riau dan karyawan beserta staf tata usaha yang telah memberikan layanan administrasi sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
6. Kepada pihak sekolah smp n 35 pekanbaru yang telah memberikan izin dan kesempatan penulis melakukan penelitian.
7. Teristimewa buat Ayahanda Syafri dan Ibunda tercinta Lilis yang telah memberikan bantuan material, moral dan spritual tiada terhingga kepada penulis. Tidak lupa seluruh sanak keluarga yang senantiasa memotivasi penulis selama mengikuti pendidikan di FKIP Universitas Islam Riau ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan dan semua pihak yang turut memotivasi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan proposal ini telah diupayakan semaksimal mungkin, tetapi masih terdapatnya kekurangan oleh faktor keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Penulis mengharapkan saran dan kritikan dari berbagai pihak guna kesempurnaan hasil penelitian ini. Akhir kata, kepada Allah jualah penulis memohon agar kebaikan semua pihak mendapatkan imbalan pahala yang berlipat ganda, amin.

Pekanbaru, Desember 2018

Penulis,

## DAFTAR ISI

|                                                      |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>                       | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>             | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT KETERANGAN .....</b>                        | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRACK .....</b>                                | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                 | <b>v</b>    |
| <b>BERITA ACARA BIMBINGAN .....</b>                  | <b>vi</b>   |
| <b>BERITA ACARA BIMBINGAN .....</b>                  | <b>vii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN.....</b>                         | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                           | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>xi</b>   |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>                         |             |
| A. Latar Belakang .....                              | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                        | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....                          | 5           |
| D. Perumusan Masalah .....                           | 5           |
| E. Tujuan Penelitian .....                           | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....                          | 6           |
| <br><b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                     |             |
| A. Landasan Teori .....                              | 7           |
| 1. Hakekat Latihan Power Otot Tungkai .....          | 7           |
| a. Pengertian Power .....                            | 7           |
| b. Otot Tungkai.....                                 | 8           |
| c. Power Otot Tungkai.....                           | 11          |
| d. Faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai ..... | 14          |
| 2. Hakekat Tendangan Lurus .....                     | 14          |
| a. Pengertian Tendangan Lurus .....                  | 14          |
| b. Faktor Yang Mempengaruhi Tendangan Lurus.....     | 17          |
| B. Kerangka Pemikiran .....                          | 20          |
| C. Hipotesis Penelitian .....                        | 20          |
| <br><b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>             |             |
| A. Jenis Penelitian.....                             | 21          |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| B. Populasi dan Sampel .....          | 22        |
| a. Populasi.....                      | 22        |
| b. Sampel.....                        | 22        |
| C. Defenisi Operasional.....          | 23        |
| D. Pengembangan Instrumen .....       | 23        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....      | 26        |
| F. Teknik Analisa Data.....           | 27        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>        |           |
| A.Deskripsi Data .....                | 29        |
| B.Pengujian Hipotesis Penelitian..... | 32        |
| C.Pembahasan .....                    | 34        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>     |           |
| A.Kesimpulan .....                    | 36        |
| B.Saran.....                          | 36        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>           | <b>37</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                  | <b>38</b> |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang hanya sekedar untuk rekreasi, hiburan, menjaga kesehatan atau stamina samapai kepada pencapaian popularitas dan kepentingan ekonomi. pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan, Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa pembinaan prestasi sepenuhnya mendukung terhadap pembinaan olahraga dengan menetapkan kebijakan-kebijakan pendukung untuk tercapainya masyarakat yang sehat bugar. Dan berprestasi serta mampu membentuk kuatitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia serta mengangkat harkat dan martabat bangsa indonesia, dan

salah satu dari olahraga yang menanamkan kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia adalah olahraga Pencak silat.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat dapat diartikan sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama serta untuk menghindarkan manusia dari bencana atau bahaya. Pencak silat juga olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi serta menguasai teknik-teknik yang benar. Dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerak larian, menghindaran, tangkisan, serangan, jatuhkan dan lain sebagainya. Salah satu serangan yang ada dalam Pencak silat yaitu tendangan lurus.

Tendangan lurus adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kedepan dan kenaannya pada ujung kaki, pangkal telapak kaki dan telapak kaki. Tendangan lurus dilakukan dengan cara mengambil posisi siap untuk melakukan tendangan atau dengan sikap kuda-kuda. Pandangan mata fokus kearah sasaran yang dituju, angkat kaki tendangan, kemudian badan lurus kedepan sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap keluar dengan kedua tangan melindungi badan, yakni dada dan perut. Salah satu kaki menjadi penumpu badan dengan mempertahankan keseimbangan badan yang baik dan kokoh. Lakukan gerakan menendang ini secara berulang-ulang dengan menggunakan kaki kanan sebagai

penumpu sampai melakukan teknik dengan benar. Setelah itu lakukan dengan menggunakan kaki kiri sebagai penumpu beberapa kali sampai terbuka juga.

Untuk mendapatkan hasil tendangan lurus yang maksimal diperlukan suatu model latihan kecepatan yang baik dan tepat serta penguasaan teknik yang benar. Di samping itu kondisi fisik yang baik juga akan mempengaruhi hasil tendangan lurus atlet seperti 1) Daya tahan (*Endurance*), 2). Kecepatan (*speed*) 3). Kekuatan otot (*Masculer Strenght*), 4). Kelincahan (*Agility*) 6). Ketepatan (*Acucuration*) 7), Keseimbangan (*Balance*), 8). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) dan 9). Koordinasi (*Coordination*). disamping itu penguasaan teknik tendang depan Pencak silat juga sangat menentukan hasil tendangan lurus.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan pada ekstrakurikuler pencak silat SMPN 35 Pekanbaru terlihat bahwa kecepatan tendangan lurus yang diperoleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMPN 35 Pekanbaru masih kurang baik, hal tersebut disebabkan kondisi fisik atlet yang kurang terlatih untuk bergerak dengan cepat. Selain itu kurang baiknya hasil tendangan lurus yang dicapai oleh atlet mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan dalam penguasaan teknik kecepatan tendangan lurus yang benar diberikan oleh pelatih sehingga membuat para atlet tidak menguasai teknik kecepatan tendangan lurus dengan baik. Kurangnya pengetahuan atlet terhadap teknik kecepatan tendangan lurus mengakibatkan atlet tidak dapat memanfaatkan kekuatan yang dimiliki untuk menambah kecepatan tendangan menjadi maksimal, ditambah lagi dengan kondisi fisik atlet yang kurang terlatih.

Berdasarkan pengamatan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul "Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru ".

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih kurang penguasaan teknik terhadap kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru
2. Masih kurang koordinasi gerak terhadap tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru
3. Masih kurang power otot tungkai terhadap siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang ada agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian pada apakah terdapat Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru?

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalahnya pada apakah terdapat Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru?

## F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat di antaranya:

1. Sebagai pedoman guru olahraga untuk masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga pencak silat (ilmu bela diri).
2. Sebagai penambah ilmu tentang olahraga pencak silat ilmu bela diri siswa SMP N 35 Pekanbaru.
3. Fakultas sebagai bahan bacaan oleh mahasiswa di Perpustakaan.
4. Bagi peneliitian selanjutnya, dapat di jadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga pencak silat.
5. Sebagai bahan memenuhi guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan penjasokesrek Universitas Islam Riau.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Landasan Teori

#### 1. Hakikat Power Otot Tungkai

##### a. Pengertian Power Otot Tungkai

Power otot tungkai merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. power otot tungkai adalah suatu kemampuan atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. power otot tungkai ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya pada siswa melempar, tendangan tinggi atau tendangan jauh.

Power otot tungkai adalah suatu kemampuan seseorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Power otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal, yang diserahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Power adalah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak. Power otot tungkai merupakan salah satu dari komponen, gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat. Power otot tungkai adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak dalam

berbagai cabang olahraga. Power otot tungkai juga sebagai kekuatan eksplosif power yang menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Menurut ismaryati (2006:47) bahwa Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kebanyakan cabang olahraga membutuhkan kekuatan dan kecepatan atau power. Kekuatan kecepatan terutama dibutuhkan dalam cabang olahraga yang menuntut ledakan (*eksplosif*) tubuh, seperti cabang tolak, lempar dan lompat dalam atletik, lompat dan smash dalam bolavoli, bulu tangkis, servis tenis, lari sprint, karate, judo dan lain-lain. Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama untuk meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, dapat ditarik suatu pengertian bahwa Power adalah suatu kombinasi gerakan antara kekuatan dan kecepatan yang kuat dan cepat untuk menghasilkan tenaga

### **b. Otot Tungkai**

Otot tungkai adalah adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot

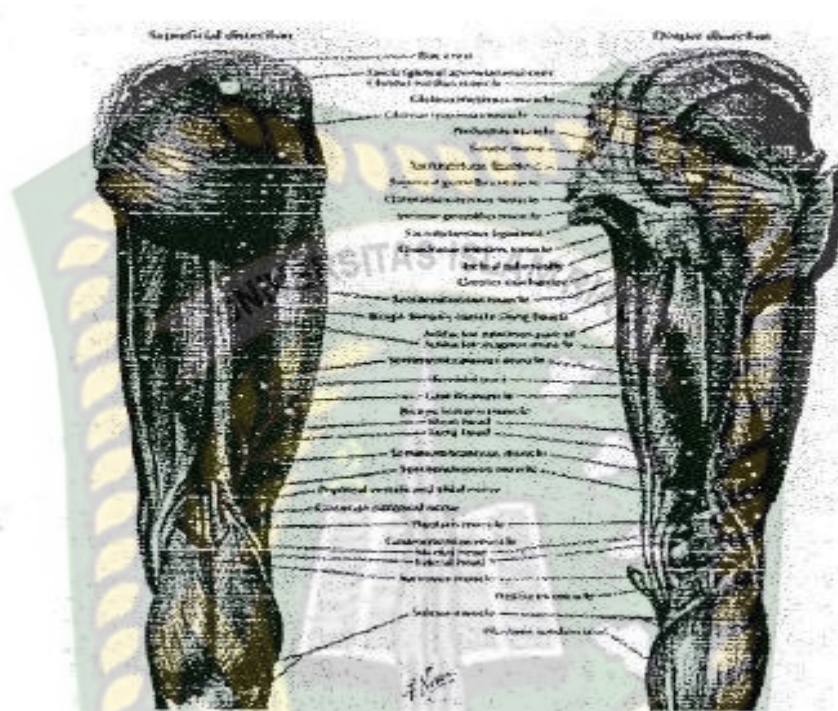
yang digunakan tubuh serta melawan tahanan beban dalam aktivitas olahraga atau aktivitas tertentu.

Otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi, dengan demikian gerakan terlalu sana. Otot terdiri atas serabut silindris yang mempunyai sifat yang sama dengan sel jaringan lain, semua ini diikat menjadi berkas-berkas kecil oleh sejenis jaringan ikat yang mengandung kontraktil. Setiadi (2007:19).

Otot tungkai merupakan satu faktor penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti pencak silat kekuatan sangat penting karena di dalam teknik dasar pencak silat tendangan gerakan yang diperlukan. Maka tidak mungkin seseorang pesilat akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam pertandingan pencak silat.

Khusus membahas tentang otot tungkai, otot tungkai terbagi menjadi 2 secara garis besar yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Setiadi (2007:250) menjelaskan otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasia lata yang terbagi menjadi 3 golongan yaitu : otot abduktor, muskulus ekstensor atau otot berkepala empat.

Gambar struktur otot tungkai atas sebagaimana diterangkan di atas sebagai berikut:



Gambar 1. Struktur otot tungkai bagian atas  
Setiadi (2007:273)

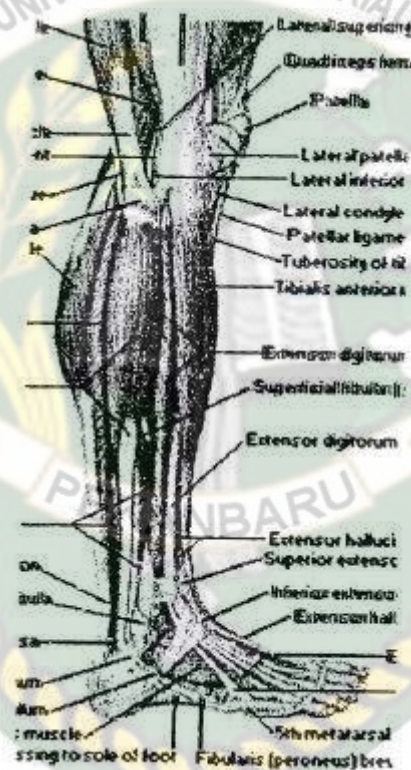
Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi 2007:273)

terdiri dari

- a. Otot Tulang Kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tangan dan membengkokkan kaki.
- b. Muskulus ekstensor talagus longus, fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengahh jari. Jari manis dan kelingking kaki
- c. Otot kendangjempol, fungsinya dapat meluruskan iburjari kaki.
- d. Urat arkiles, fungsinya untuk meluruskan kaki disendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- e. Otot ketul empu kaki paqjang fungsinya untuk membengkokkan empu kaki.

- f. Otot tulang betis belakang fungsinya untuk dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam
- g. otot kendang jari bersama fungsinya dapat meluruskan kaki.

Gambar struktur otot tungkai bawah sebagaimana diterangkan di atas sebagai berikut :



Gambar 2. Struktur otot tungkai bagian bawah  
Setiadi (2007:275)

### c. Power Otot Tungkai

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik secara unsur pendukung dalam suatu gerakan tertentu dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah power otot tungkai.

power otot atau sering dengan istilah muscular power adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang singkat-singkatnya.

Power tersebut juga sebagai kekuatan eksplosive power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosive, eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Pyke dan waston, dalam Ismaryati (2008:59).

Dengan demikian Power otot tungkai adalah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi , agar dapat membawa tubuh atau objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak. Power otot tungkai merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat. Power otot tungkai adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Sedangkan besar kecilnya power otot dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif' Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa power otot terdapat dua komponen fisik yang bekerja

secara bersamaan yaitu kekuatan dan kecepatan, sehingga otot yang bekerja mampu menampilkan gerakan yang kuat dan cepat.

Power disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, Power menyangkut dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Ismaryati, (2008 :60)

Dalam kehidupan sehari-hari otot manusia hampir setiap saat melakukan kerja secara eksplosif, baik itu memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh dari suatu tempat ke tempat lainnya. Demikian pula dalam aktifitas fisik seperti olahraga, kerja otot atau sekelompok otot akan bekerja secara eksplosif pada saat akan melakukan gerakan melompat. Pentingnya Power otot tungkai pada saat melakukan gerakan menendang pada saat melakukan tendangan lurus pada pencak silat, di karenakan pada saat tolakan menendang untuk mencapai suatu kecepatan yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. Adapun maksud Power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga maksimal dalam waktu relatif singkat bagian kaki pada saat melakukan tendangan lurus dalam pencak silat.

Power otot tungkai di ukur menggunakan vertical jump sesuai dengan petunjuk tes dan pengukuran (Ismaryati, 2008:60). Perbedaan atlet melompat itulah yang disebut kemampuan vertical jump kemampuan Power otot tungkai dinyatakan dalam centimeter.

#### **d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Power otot Tungkai**

Faktor yang turut menentukan baik tidaknya Power otot tungkai adalah (1) Besar kecilnya fibril otot, banyaknya fibril otot yang ikut serta dalam tua (30 lebih) kekuatannya akan berkurang. (4) Pengaruh psikis dari dalam maupun luar. Ismaryati (2008:39)

Faktor lain yang mendukung power otot tungkai adalah faktor kecepatan, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk pekerjaan yang sama dan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka Power otot tungkai adalah merupakan selalu perpaduan komponen faktor kondisi fisik kekuatan dan kecepatan yang dikerahkan secara maksimal dalam situasi serentak untuk menghasilkan suatu tenaga yang eksplosive (kuat dan cepat).

## **2. Hakikat Tendangan Lurus**

### **a. Pengertian Tendangan Lurus**

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah, (Depdiknas 2004:1). Pencak silat mempunyai arti khusus, begitu juga dengan kata silat. Pencak mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang digunakan untuk membela dan mempertahankan diri dari ancaman yang datang dari luar, Suwirman (2011:10). Pada dasarnya merupakan perpaduan kerohanian, akal, kehendak, kesadaran, pada kodratnya sebagai makhluk pribadi dan sosial ciptaan Tuhan

Yang Maha Esa, meliputi empat aspek meliputi yaitu: akhlak/rohani, bela diri seni dan olahraga. Sesuai dengan aspek-aspek tersebut, fungsi pencak silat adalah Yang Maha Esa, meliputi empat aspek meliputi yaitu: akhlak/rohani, bela diri, seni dan olahraga. Sesuai dengan aspek-aspek tersebut, fungsi pencak silat adalah seni membela diri, pendidikan, akhlak/rohani dan olahraga. Teknik-teknik pencak silat tidak bisa dikuasai sekaligus, melainkan harus dilatih tahap demi tahap. Materi latihan dasar pencak silat ini terdiri dari gerakan-gerakan tunggal yang dirangkakan ini lazim disebut senam atau senam dasar.

Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan rohani. Sikap jasmaniah, ialah kesiapan fisik tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik, Suwirman, (2011:18). Sebagai tahap awal dalam mempelajari pencak silat, berbagai sikap dan gerak dasar perlu dipahami dan mantapkan. Dengan memahami dan menguasai dan menguasai sikap dan gerak dasar yang baik, maka akan memudahkan dalam mempelajari dan melakukan gerakan pembelaan dan serangan

Dari uraian diatas pencak silat mempunyai peran sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang seutuhnya, sehat jasmani (kuat, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, percaya pada diri sendiri dan memiliki akhlak mulia). Tendangan merupakan salah satu jenis serangan yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan. Serangan ini lebih efektif dilakukan karena memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih jauh dibandingkan dengan , pukulan, Suwirman, (2011:67). Tendangan merupakan suatu teknik

serangan yang sering dipergunakan dalam pertandingan. Tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat. Tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan dalam suatu pertandingan baik pertandingan seni maupun laga gerakan tendangan yang mendapat nilai dua. Menurut Hariyadi (2003:71) tendangan dalam pencak silat tanding mempunyai banyak variasi. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk eksplosifitas tendangan”.

Dianalisa dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah lurus menuju kedepan, dengan perkenaan pada pangkal jari. Hariyadi (2003:75) mengatakan efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki, karena arah serangan yang datang dari depan, tendangan lurus ini mudah ditangkap lawan. Mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah melakukan tendangan dilakukan.

Dalam proses melakukan tendangan, pertama-tama yang dilakukan adalah mengangkat lutut setinggi sasaran. Mengangkat lutut setinggi sasaran sebelum menendang, diperlukan untuk menjaga agar tenaga lecutan yang bersumber pada lutut benar-benar efektif kerjanya. Jika lutut lebih rendah dari sasaran, akibatnya tendangan menjadi tidak bertenaga dan kecepatannya menjadi berkurang Hariadi, (2003: 71).

Keterampilan tendangan lurus dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan yang ada dalam tendangan yakni mempunyai tenaga (power) dan arah sesuai

dengan sasaran yang hendak dituju (badan lawan). Dalam sistem penilaian dalam suatu pertandingan baik pertandingan seni maupun laga gerakan tendangan yang mendapat nilai bagus adalah tendangan yang sesuai dengan teknik dan untuk mendapatkan tendangan yang bagus haruslah ditunjang dengan latihan, baik itu latihan fisik maupun dengan latihan teknik dan seorang pelatih tentu sudah mengetahui dengan baik bagaimana program latihan yang hendak diberikan kepada atletnya agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai dengan baik nantinya. Sehingga melahirkan suatu prestasi yang membanggakan bagi sekolah.

#### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Tendangan lurus**

Tendangan merupakan salah satu keterampilan dalam pencak silat. Tendangan adalah teknik serangan dalam pertandingan pencak silat yang menggunakan kaki, dan dilakukan dengan kuat dan cepat salah satu kaki menjadi tumpuan. Tendangan dapat dibedakan melalui bentuk dan cara pelaksanaannya salah satu diantaranya adalah tendangan lurus.

Menurut Hariyadi (2003:75) mengemukakan tendangan lurus merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis lurus, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan tendangan T yaitu diayun dari depan menuju lurus.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mempelajari tendangan lurus. Di analisa dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah lurus menuju arah depan, dengan perkenaan pada pangkal jari. Hariyadi (2003:75) mengatakan efisiensi gerak serta tendangan maksimal

diperoleh melalui koordinasi antar tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

Dari pendapat diatas dapat kita pahami bahwa koordinasi gerak merupakan faktor yang penting dalam melakukan tendangan lurus. Koordinasi gerak yang baik akan membuat seorang atlet lebih mudah melakukan tendangan lurus, sebaliknya atlet yang tidak memiliki koordinasi gerak yang baik diduga akan kesulitan melakukannya. Selain koordinasi yang baik, kelincahan juga menentukan dalam melakukan tendangan lurus. siswa yang memiliki kelincahan yang baik akan memiliki gerakan yang baik dan cepat sehingga lawan akan sulit untuk menangkap tendangannya.

Dalam melakukan tendangan lurus, gerakannya dilakukan dengan cepat dan adanya lecutan dari tungkai bawah. Dalam hal ini Power otot tungkai sangat berperan. Power otot tungkai yang baik akan membuat lecutan kaki akan lebih cepat sehingga lawan akan sulit untuk mengantisipasinya. Hal ini akan memberi keuntungan sendiri bagi atlet karena lawan akan merasa kesulitan dan peluang untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

### **c. Teknik Tendangan Lurus**

Tendangan lurus merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis lurus. atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan depan, yaitu diayun dari lurus menuju kedepan dalam. Dianalisa dari teknik geraknya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah lurus menuju arah depan, dengan dengan perkenaan pada pangkal jari – jari kaki. efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai

atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan lurus searah gerakan kaki. Karena arah serangan datang dari depan, tendangan ini mudah untuk ditangkap lawan. Mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah melaksanakan tendangan.

Tendangan lurus atau tendangan lurus adalah tendangan yang lintasannya lurus, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan pangkal ujung jari-jari atau jari telapak kaki.

Uraian diatas selaras dengan pcnjelasan (Hariyadi, 2002:75), yang menyatakan bahwa kesemua gerakan tendangan sabit itu memiliki unsur gerak yang sama. Unsur gerak itu terdiri atas:

Proses pelaksanaan tendangan lurus menurut Haryadi (2003:74) “Pertama yang dilakukan adalah berdiri pada posisi sikap pasang yang baik, kemudian angkat lutut setinggi pinggang. Kedua julurkan tungkai bawah ke depan diikuti oleh dorongan pinggul searah tendangan. Kunci lutut dan rasakan bahwa kaki telah benar – benar berada pada posisi lurus. Selanjutnya tarik tungkai bawah anda dan kembali pada posisi semula. Perkenaan tendangan lurus adalah pada pangkal jari – jari kaki”.

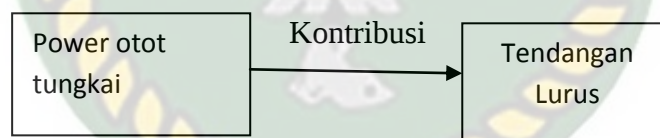


Gambar 3. Tendangan Lurus  
Hariyadi (2003:74)

## B. Kerangka Pemikiran

Menurut Syafruddin, (2011:136) metode latihan kecepatan bahwa berdasarkan pengalaman menunjukan bahwa memang sulit sekali untuk memperbaiki atau meningkatkan kecepatan maksimal. Bahkan untuk meningkatkan kecepatan maksimal lebih sulit dari meningkatkan kemampuan kekuatan. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kecepatan maksimal perlu dilakukan terlebih dahulu identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan., maksimal tersebut yang dapat dilatih dan dikembangkan. Selain itu perlu diidentifikasi macam atau jenis kecepatan yang dibutuhkan, karena ada bermacam-macam bentuk kecepatan sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya.

Bahwa teknik tendangan lurus dalam Pencak silat harus dilakukan secara cepat dan tepat. Ketika menendang terdapat saat-saat semua kaki menendang lurus dan jauh. Gerakan tendangan lurus menjadi teknik dasar dalam Pencak Silat.



Garnbar 6. Bagan kerangka pemikiran.

## C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan dan perumusan pada penelitian ini,; Terdapatnya Kontribusi Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuller Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini yang digunakan adalah Penelitian korelasional. Arikunto (2006: 4) Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Sebagaimana tergambar pada pola dibawah ini:



Di dalam design penelitian korelasional ini X tidak mempengaruhi Y, atau sebaliknya X mempengaruhi Y. Dua kemungkinan ini terjadi dalam model hubungan simetris. Model hubungan simetris variabel prediktornya diketahui setelah penelitian dilakukan.

Dari penjelasan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu power otot tungkai (X) sebagai variabel bebas dan hasil kecepatan tendangan lurus (Y) sebagai variabel terikat.

## B. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Maka populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru yang berjumlah 30 orang putra.

Tabel 1. Populasi Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

| No | Atlet                                                 | Putra | Jumlah |
|----|-------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1  | Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru | 30    | 30     |

Tata Usaha SMP N 35 Pekanbaru

### b. Sampel

Menurut pendapat Arikunto (2006:135) mengemukakan bahwa “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.”. Selanjutnya Arikunto (2006:135) mengemukakan “sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti”. Mengingat sumber data serta objektifnya hasil penelitian ini, maka penulis menetapkan semua populasi dijadikan sampel adalah sebanyak 30 orang Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

### C. Defenisi Operasional

1. Power Otot tungkai adalah kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (force) dalam waktu yang singkat. (Arsil,2001:71)
2. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak di masa prasejarah. (Depdiknas, 2004 : 1)
3. Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. (Depdiknas, 2004 : 12)

### D. Pengembangan Instrumen

Arikunto (2006:160) menyatakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes latihan *power* otot tunggai untuk mengukur kecepatan tendangan lurus, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh atlet. Tes yang digunakan untuk mencapai sasaran atau objek yang akan dievaluasi untuk mengetahui hasil kecepatan tendangan lurus Siswa Ekstrakurikuller Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

a. Tes Power Otot Tungkai

Untuk mengukur Power otot tungkai adalah dengan menggunakan tes *vertical jump test* dalam buku tes dan pengukuran olahraga (Ismaryati, 2008:60)

Cara testnya sebagai berikut:

1. Tujuan :Mengukur power otot tungkai.
2. Sasaran :Laki-Laki yang berusia 11 tahun keatas.
3. Perlengkapan :Papan bermeteran yang diatas di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm tingkat ketelitiannya 1cm
  - a).Bubuk kapur
  - b).Dinding sedikitnya setinggi 365 cm
- 4.Pelaksanaan :c).Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat , telapak kaki menempel penuh dilantai,ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur
  - d).Satu tanga testi yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
  - e).Testi meloncat keatas setinggi mungkin dan menyentuh papan, lakukan tiga kali lompatan.
  - f).Posisi awal ketika meloncat adalah: telapak kaki tetap menempel dilantai,lutut ditekuk,tangan lurus agak dibelakang badan.

g).Tidak boleh melakukan awalan ketika akan melompat keatas.

5. Penilaian :a).Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.

b).Nilai yang diperoleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi lompatan dan tinggi raihan dari ketiga lompatan yang dilakukan.

b. Tes pengukuran kecepatan tendangan lurus pencak silat

1. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat atlet.

2. Peralatan :

- a. Sandsack (diharapkan 50 Kg) / target (Hand Box)
- b. Meteran
- c. Stop watch

3. Petugas :

- a. Pengukur ketinggian sandsack/target
- b. Pencatat waktu
- c. Penjaga sandsack

4. Pelaksanaan :

Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada dibelakanggaris sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra). Pada saat aba-aba ‘Ya’, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali keposisi awal dengan menyentuh rantai yang berada dibelakang

garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri selama 10 detik. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Tabel 2. Norma kecepatan tendangan lurus.

| Kategori      | Putri   | Putra   |
|---------------|---------|---------|
| Baik Sekali   | >23     | >25     |
| Baik          | 19 – 22 | 20 – 24 |
| Cukup         | 14 – 18 | 15 – 19 |
| Kurang        | 8 – 13  | 10 – 14 |
| Kurang Sekali | <7      | <9      |

Depdiknas, (2004:49)

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah :

##### 1. Observasi

Adalah pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui secara konkrit Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

##### 2. Kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang olahraga pencak silat dan yang berhubungan dengan latihan *power* dan pengukurannya

### 3. Tes dan pengukuran

Tes dilakukan untuk mengambil data yang peneliti butuhkan untuk mengetahui kontribusi hasil tendanagn lurus. Adapun tes dan pengukuran yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Tes kecepatan tendangan lurus dengan test power otot tungkai

### F. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah cara untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa statistik, karena tabel yang diperoleh angka-angka serta statistik dapat meringkas data yang besar kedalam bentuk yang lebih mudah diketahui. Untuk mengetahui pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus, Maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis “*T-test*”, setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak.

Adapun rumus tersebut sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

|           |                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------|
| $r_{xy}$  | = Angka indeks korelasi “r” product momen         |
| $n$       | = Sampel                                          |
| $\sum xy$ | = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y |
| $\sum x$  | = Jumlah seluruh skor x                           |

$\sum y$  = Jumlah seluruh skor y  
Sugiyono (2014: 228)

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot tungkai yaitu dengan rumus koefisien determinasi, Sugiyono (2014: 231) sebagai berikut :

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD = Koefisien determinasi

$r^2$  = Koefisien korelasi



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah dibuat dan dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan dijabarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya.

Adapun hasil diskripsi data dari hasil tes pengukuran antara kontribusi power otot tungkai ( variabel X ) dengan kecepatan tendangan lurus ( variabel Y ) adalah sebagai berikut:

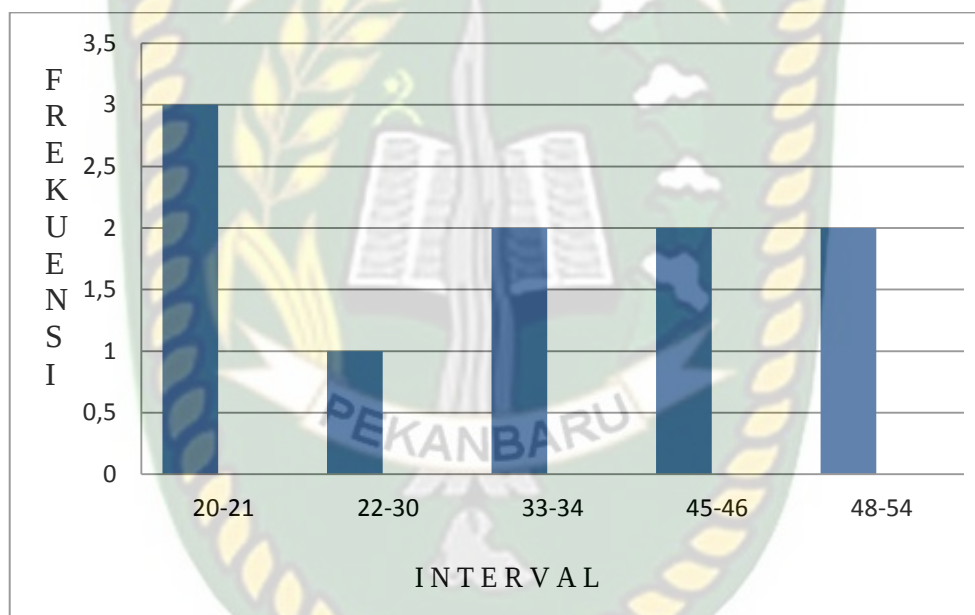
##### **1. Distribusi Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru**

Dari hasil tes power otot tungkai yang dilakukan oleh 10 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru, diperoleh data hasil pada interval 20-21 sebanyak 3 orang dengan persentase sebanyak 30%. pada interval 30 sebanyak 1 orang dengan persentase 10% pada interval 33-34 dengan persentase 20%, pada interval 45-46 sebanyak 2 orang dengan persentase 20%, dan Pada interval 48-54 sebanyak 2 orang dengan persentase 20% , maka dari tes power otot tungkai diperoleh data tertinggi yaitu 54 dan Data terendah 20, dengan menghasilkan rata – rata(mean) 35,1, nilai tengah (median) 33,5 dan nilai yang sering muncul (modus) 20 pada interval 20-21. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tes power otot tungkai siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 pekanbaru.

| No     | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------|-----------|------------|
| 1      | 20-21    | 3         | 30%        |
| 2      | 22-30    | 1         | 10%        |
| 3      | 33-34    | 2         | 20%        |
| 4      | 45-46    | 2         | 20%        |
| 5      | 48-54    | 2         | 20%        |
| Jumlah |          | 10        | 100%       |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar grafik dibawah ini:



Grafik 4. Grafik Batang Distribusi Frekuensi Data power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMP N 35 Pekanbaru .

## 2. Hasil Tes Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler SMP N 35 Pekanbaru

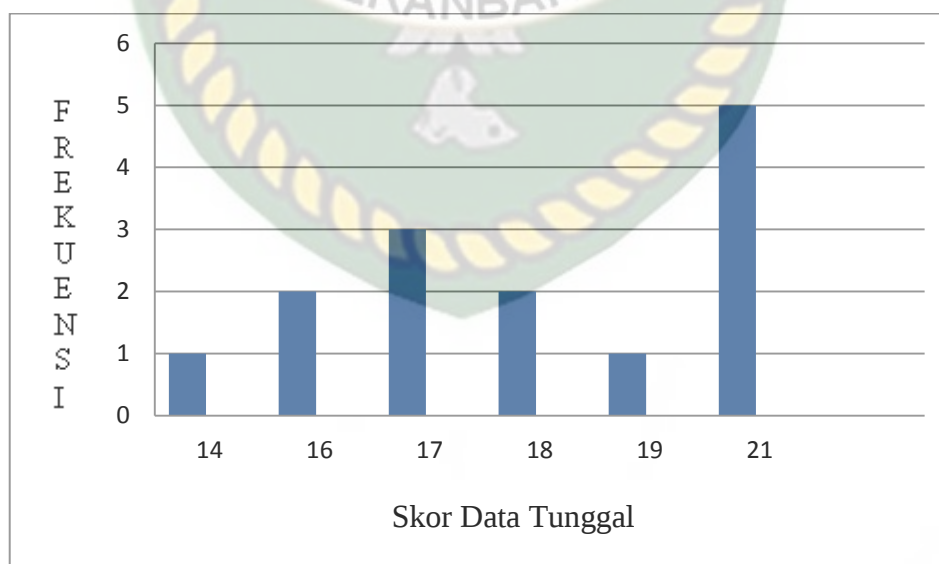
Dari hasil tes kecepatan tendangan lurus yang dilakukan 10 orang ekstrakurikuler pencak silat siswa SMP N 35 pekanbaru didapat hasil tes kecepatan pada interval 14,16 masing –masing sebanyak 3 orang dengan persentase 30% pada tiap intervalnya, pada interval 17,18 sebanyak 5 orang dengan persentasenya 50% pada tiap intervalnya sedangkan pada interval 19 dan

21 masing-masing sebanyak 2 orang dengan persentasenya 20%,Maka dari hasil tes kecepatan tendangan lurus diperoleh data tertinggi yaitu 17,18 dan data terkecil 19,21,dengan menghasilkan rata-rata (mean) 17,3 nilai tengah 17 dan nilai sering muncul (modus) 17. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Hasil Tes Kecepatan Tendangan Lurus Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

| No     | Data Tunggal | Frekuensi | Persentase |
|--------|--------------|-----------|------------|
| 1      | 14           | 1         | 10%        |
| 2      | 16           | 2         | 20%        |
| 3      | 17           | 3         | 30%        |
| 4      | 18           | 2         | 20%        |
| 5      | 19           | 1         | 10%        |
| 6      | 20           | 1         | 10%        |
| Jumlah |              | 10        | 100%       |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 5.Grafik Batang Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Tendangan Lurus Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

Dari hasil tes kecepatan tendangan depan yang dilakukan oleh 10 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru, terdapat yang memiliki kategori kurang yakni terdapat pada rentang 14 dengan persentase 10%, Sedangkan pada kategori kurang sekali terdapat 1 orang dengan persentase 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Hasil Tes Kecepatan Tendangan Lurus Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru.

| Kategori      | Putra | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------|-----------|------------|
| Baik Sekali   | >25   | 0         | 0          |
| Baik          | 20-24 | 1         | 10%        |
| Cukup         | 15-19 | 8         | 80%        |
| Kurang        | 10-14 | 1         | 10%        |
| Kurang Sekali | <9    | 0         | 0          |
| Jumlah        |       | 10        | 100%       |

## B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Adapun data yang dikumpulkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, data X diambil dari hasil pengukuran power otot tungkai dan data Y diambil dari hasil tes kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru. Untuk menemukan besarnya kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru, peneliti menggunakan teknik uji *Peson product Moment*. Untuk pengujian hipotesis menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara power otot tungkai

dengan kecepatan tendangan lurus. Dengan demikian tendangan lurus dipengaruhi oleh besar kecilnya power otot tungkai siswa.

Untuk menganalisa data tentang kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan melakukan tendangan lurus dalam teknik silat serta pengujian hipotesis dalam pengambilan data yang didapat dari tes yang dilakukan, maka di tempuh langkah - langkah sebagai berikut:

Untuk menentukan apakah variabel X dengan Variabel Y terdapat hubungan yang signifikan, digunakan rumus "r" Product moment

Dari hasil perhitungan koefisien, di peroleh nilai rh ( koefisien korelasi) diperoleh nilai 0,81 pada taraf signifikan 5% (10) rt: 0,632. Dengan demikian rh : 0,81 ) .t = 0,632. Sedangkan jika dilihat pada tabel Interpretasi Koefisien korelasi nilai r, 0,71 berada antara 0,60-0,799 dan ini berada pada tingkat hubungan yang kuat. ini berarti terdapatnya sumbangan yang berarti antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru.

Sedangkan untuk mencari seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru menggunakan rumus koefisien determin yaitu:

$$\begin{aligned}
 KP &= r^2 \times 100\% \\
 &= (0,81)^2 \times 100\% \\
 &= 0,6561 \times 100\% \\
 &= 65,61
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas maka terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru sebesar 65,61 %. Sedangkan selebihnya sebanyak 64,59% di pengaruhi oleh faktor lainnya, seperti faktor penguasaan teknik tendangan, posisi kaki dan kuda-kuda maupun faktor yang lainnya.

#### **A. Pembahasan**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini maka akan dibahas tentang kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru. Dari hasil power otot tungkai yang dilakukan oleh 10 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru, power adalah kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (force) dalam waktu yang singkat. (Bafirman, 2008 : 83) Power merupakan kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, dalam kehidupan sehari-hari power sangat penting terutama di bidang olah raga salah satunya untuk kecepatan tendangan lurus juga membutuhkan adanya suatu unsur power, karena selain dengan ciri khas gerakannya yang cepat juga memiliki bobot bertenaga. menurut Depdiknas (2004:12) “Tendangan lurus merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari – jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.

power merupakan kekuatan eksplosif dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya, (Ismaryati, 2008:59). Aspek *power* yang dibutuhkan dalam menolak anggota tubuh/badan yang khususnya power tungkai untuk menghasilkan lompatan yang optimal.

Power merupakan kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak sangat penting sekali terutama di dalam bidang olahraga salah satunya pencak silat. Tendangan samping pada pencak silat juga membutuhkan adanya suatu unsur dari daya ledak, karena selain dengan ciri khas gerakannya yang cepat, juga memiliki bobot atau bertenaga

Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa power otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lurus. Artinya semakin baik daya power otot tungkai seseorang maka akan semakin baik melakukan kecepatan tendangan lurus

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dengan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP N 35 Pekanbaru 65,61%

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Seorang siswa harus memiliki kondisi fisik yang prima, sebab merupakan faktor dominan yang harus dijaga dan diperhatikan, untuk membangun kondisi fisik yang baik harus diperhatikan faktor pendukung kondisi fisik.
2. Kepada pihak yang terkait dalam hal ini seperti guru yang bersangkutan perlu memperbanyak peningkatan latihan.

Siswa hendaknya aktif melakukan berbagai latihan fisik yang diadakan secara teratur supaya siswa memiliki *power* otot untuk melakukan berbagai gerakan dalam cabang-cabang olahraga yang ada, termasuk cabang pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Gramedia Pustaka Jaya.
- Bafiman. 2008. *Buku Bahan Ajar Pembentukan Kondisi fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2004. *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat*, Jakarta.
- Hariyadi, R. Kotot, Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, Jakarta: PT. Dian Rakyat
- IPSI. 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta Timur: Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP Sebelas Maret University Press.
- Notosoejitno. 1997. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Sagung Seta.
- Setiadi. 2007. *Anatomi & Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Undang – Undang Olahraga No.3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan Nasional.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran OlahRaga* , Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Wiarto, Giri. 2013. *Atanomi Dan Fisiologi Sistem Gerak Manusia* , Surakarta : PT Gosyen Publishing.
- Iqbal, Khairul dkk., 2015. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Vol 1, Nomor 2..114-120 Banda Aceh, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah 2015

Juliansyah, Edi Purnomo, Wiwik Yunitaningrum., 2014. *Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Teknik Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Di SMK*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Vol 3, Nomor 11 Kubu Raya, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Untan 2014.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau