

THE CORRELATION EXPLOSIVE POWER LEG MUSCLES WITH SPEED OF T KICK ON COLLEGE STUDENTS SILAT WALET PUTI PEKANBARU

Indah Rahmatu Dewi, Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd
Emile: rahmatudewi12@gmail.com, No. Handphone: 081276230038, ramadi@yahoo.com,
kristi.agust@yahoo.com

**HEALTH EMBODIMENT AND RECREATION EDUCATION DEPARTMENT
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHERS TRAINING
RIAU UNIVERSITY**

***Abstract:** The problem in this research was is still lack of speed T kick on students silat walet puti pekanbaru. It is suspected lack of leg muscle explosive power at the time of the T kick. The purpose of this study to determine the correlation of leg muscle explosive power with the speed of a T kick. This is correlational study that aimed to know corelation between independent and dependent variabels. After that, conducted data normality test by Liliefors test with significant level $\alpha = 0.05$, and the result for normality test of variable X, $L_{0maks} ((0,121) < L_{table}(0,258)$, the normality test of variable Y, $L_{0maks} (0,208) < L_{table} (0,258)$, in other words the distribution of the data was normal. Then continued to found r used product moment correlation analysis, if $r_{result} > r_{table}$ so it was have significant correlation. The result of this research showed: it was significant correlation between leg muscle explosive power with the speed of a T kick, $r_{result} ((0,703) > r_{table} (0,666)$. The conclusion was have significant correlation between leg musle explosive power with speed T kick in pencak silat athletes sons walet puti Pekanbaru.*

Keywords: Explosive power leg muscle, Speed T kick

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN T PADA SISWA PERGURUAN SILAT WALET PUTI PEKANBARU

Indah Rahmatu Dewi, Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd
Emile: rahmatudewi12gmail.com, No. Handphone: 081276230038, ramadi@yahoo.com,
kristi.agust@yahoo.com

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

***Abstrack:** Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan tendangan T pada siswa peguruan silat Walet Puti Pekanbaru. Hal ini di duga kurangnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan tendangan T .Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan T . Penelitian ini bersifat korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara variable bebas dan terikat. Setelah itu, uji normalitas data dengan uji liliefors dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$, dan diperoleh hasil uji normalitas variable X, $L_{0max} (0,121) < L_{tabel} (0,258)$,tes normalitas variable Y, $L_{0max} (0,208) < L_{tabel}(0,258)$,dengan kata lain data berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r dengan menggunakan analisis korelasi product moment, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan: terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan T, $r_{hitung} (0,703) > r_{tabel}(0,666)$. Dengan demikian kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan T pada siswa perguruan silat Walet Puti Pekanbaru.*

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, kecepatan tendangan T

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna untuk terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara fisik, mental, sportifitas kepribadian serta tercapainya prestasi dalam cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangan olahraga menjadi prestasi. Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi. Selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati (Engkos Kosasih,1985:01).

Salah satu pembinaan didalam olahraga yaitu olahraga bela diri pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekar dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (survive) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak - gerak bela diri (Johansyah,2014:1). Pencak silat adalah metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan salah satu kesatuan utuh dan tidak ada dipisah-pisahkan, (Johansyah,2014:17).

Pesilat harus memiliki dan menguasai berbagai teknik dasar pencak silat, adapun teknik dasar dalam pencak silat yaitu : kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah,belaan, hindaran, tangkapan, dan serangan. Agar dapat melakukan teknik-teknik pencak silat dengan baik diperlukan kesiapan fisik dan mental yang memadai. Adapun kondisi fisik yang menunjang metode dan teori latihan melalui pendekatan secara ilmiah. Kondisi fisik tersebut meliputi : Daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Daya ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), dan Koordinasi (*coordination*). Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara eksplosif. Dalam pencak silat, daya ledak ini digunakan untuk melakukan pukulan atau tendangan (Joko Subroto,1996:33),. Salah satunya Tendangan T, Tendangan T merupakan tendangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasanya lurus kedepan dan kenaannya pada tumit, telapak dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping dengan seluruh bagian tubuh, (Johansyah,2014:38).

Secara umum menurut arah dan bentuk gerakan, daya ledak terdiri dari daya ledak *asiklik* dan daya ledak *siklik*. Menurut Bomp (1990) dalam Arsil (1999:73) cabang olahraga yang memerlukan daya ledak asiklik secara dominan adalah melempar dan melompat dalam atletik, unsur-unsur gerakan senam, anggar dan gerakan yang memerlukan. Lompatan (bola basket, bola voli, bulutangkis, tenis lapangan dan pencak

silat). Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif. Peningkatan daya eksplosif *asiklik* dan *siklik* merupakan suatu bentuk gerakan yang berbeda, untuk gerakan seperti menendang T pencak silat gerakannya termasuk kedalam asiklik. Jika seseorang memiliki daya eksplosif yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras jika memiliki daya eksplosif yang lebih baik.

Pembentukan mental merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya dengan kondisi fisik. Mental supaya pada saat atlet bertanding tidak gugup saat bertanding. Hal ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: sering mengadakan pertandingan persahabatan, meminta pencerahan ke pada senior atau pelatih, memperkuat ibadah dan yang paling penting memotivasi diri kita sendiri. Pembentukan mental harus diberikan secara seimbang dan bersama-sama dengan kondisi fisik. Sehingga dengan demikian akan terlahir pendekar dan atlet pencak silat yang memiliki kepribadian dan utuh : taqwa, tanggap dan tangguh. Dengan adanya kondisi fisik, teknik dan mental dalam pencak silat, sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan seorang atlet, karena tanpa salah satu hal tersebut para atlet belum tentu dapat menjadi seorang juara, dan jika para atlet tekun beribadah, tekun berlatih, dan juga disiplin pada saat latihan kemungkinan besar dapat menjadi juara. Hal ini di duga karena beberapa faktor seperti : daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Faktor teknik : tendangan, pukulan dan jatuhan dan faktor mental supaya atlet bertanding tidak mengalami demam panggung (ferry Lesmana, 2012:39).

Kesiapan kondisi fisik merupakan hal yang terpenting untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dan prestasi yang optimal, salah satunya adalah daya ledak. Dalam teori Harsono (2001:24). Mengatakan bahwa, daya ledak adalah produk dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Daya ledak juga mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi tenaga yang cukup besar dan berturut – turut dalam waktu yang singkat. Dari pendapat lain juga mengatakan bahwa, daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak adalah hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan (Sajoto, 1995:8). Jadi untuk mendapatkan daya ledak yang bagus dan sempurna, maka seseorang itu harus melakukan berbagai latihan fisik yang berhubungan dengan daya ledak.

Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantaranya unsur kondisi fisik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas tertentu dengan melakukan latihan sesuai. Daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan (Harsono,1988:176). Kemudian Harsono menambahkan bahwa daya ledak otot atau *explosive power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Power atau daya ledak merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat- cepatnya (Ismariyati, 2008:59).

Bompa (1990), membedakan power menjadi 2 jenis yaitu power siklis dan asiklis. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan

eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Albertus,2014:140).

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam melakukan kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa tinggi melompat seberapa cepat berlari dan sebagainya (Arsil,2000:71). Tanaka (1993) mengemukakan bahwa daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelolosan final sprint. Menurut Annarino (1976) dalam Arsil, daya ledak adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek. Sedangkan Friedrich (1969) dan Boosey (1980), sama-sama mengemukakan bahwa power adalah hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. Daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak absolut berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relatif berarti badan sendiri. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif (Arsil :74).

Dari pendapat para ahli diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga dan mengerahkan kekuatan maksimum dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki atau maksimal.

Tendangan T merupakan tendangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus kedepan dan kenaannya pada tumit, telapak dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh,(Johansyah,2014:38).

Tendangan T adalah tendangan yang dilakukan sikap tubuh miring. Bagian kaki yang dibenturkan pada saat melakukan yaitu sisi telapak kaki atau pedang kaki. Cara melakukan tendangan T ini pada prinsipnya sama dengan tendangan-tendangan yang lain cara melatihnya, mula-mula awali dengan sikap pasang, tekuk dan angkatlah lutut setinggi mungkin dengan posisi badan menyamping dan dorong kaki dengan posisi hufuf T, lalu segera tarik kembali kaki anda seperti gerakan mengayun dan paha tetap diangkat tinggi, letakkan kelantai untuk membentuk sikap pasang seperti waktu akan melakukan tendangan(Wibowo :2014).

Berdasarkan observasi dilapangan penulis menemukan suatu permasalahan baik itu pada saat latihan digelanggang, uji coba (sparing) dengan teman seperguruan, kejuaraan WALET PUTI CUP RIAU, dan pertandingan POPDA, PORDA, KEJURDA yang diikuti terlihat jelas bahwa kemampuan tendangan T pada siswa Perguruan Silat Walet Puti Pekanbaru masih belum optimal seperti : Tendangan masih mudah ditangkap, tidak tepat sasaran tendangan, terlambat melakukan serangan atau ragu-ragu, mudah diantisipasi oleh lawan, mengakibatkan jatuhnya yang fatal. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut diduga antara lain : Daya ledak otot tungkai, kecepatan Tendangan T. Sehingga tendangan T yang dilakukan pada saat pertandingan maupun latihan tidak maksimal. Penulis mengharapkan atlet putra pencak silat walet puti harus memiliki daya ledak otot tungkai disertai kecepatan tendangan T yang saling berkaitan dapat menghasilkan tendangan yang keras dan kecepatan tendangan yang maksimal, agar lawan sulit untuk melakukan tangkisan dan tangkapan.

Dari uraian permasalahan diatas penulis ingin meneliti tentang “ **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan T Siswa Perguruan Silat Walet Puti Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasi, yang ingin menyelidiki seberapa besar sumbangan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun variabel bebasnya adalah daya ledak otot tungkai (X) dan variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan T (Y). Populasi Merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006 : 130). Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa perguruan silat Walet Puti Pekanbaru.

Berpedoman yang terdapat pada populasi, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Arikunto, (2006 : 134) apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka lebih baik sampel diambil semua. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada sampel sesuai kebutuhan dengan menggunakan instrument sebagai berikut :

1. Vertical power jump test (Ismaryati :2008:60) di buku tes dan pengukuran
2. Tes kecepatan tendangan T menurut Johansyah (2014:171) dalam buku pencak silat.

Setelah mendapat data dari masing-masing variabel, langkah selanjutnya adalah menguji normalitas dari masing-masing variabel untuk mengetahui kenormalan data yang diteliti. Setelah diuji kenormalannya maka data bisa dilanjutkan untuk analisis korelasi dengan korelasi *product moment*. Untuk melakukan perhitungan dengan korelasi menggunakan rumus dibawah ini :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2) - (\sum x)^2\}\{(N\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi skor variable X dan variable Y
 N : Jumlah responden/sampel
 $\sum X$: Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum XY$: Jumlah hasil kali skor X dan Y

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas Daya Ledak Otot Tungkai (X) dan variabel terikat Kecepatan Tendangan T (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

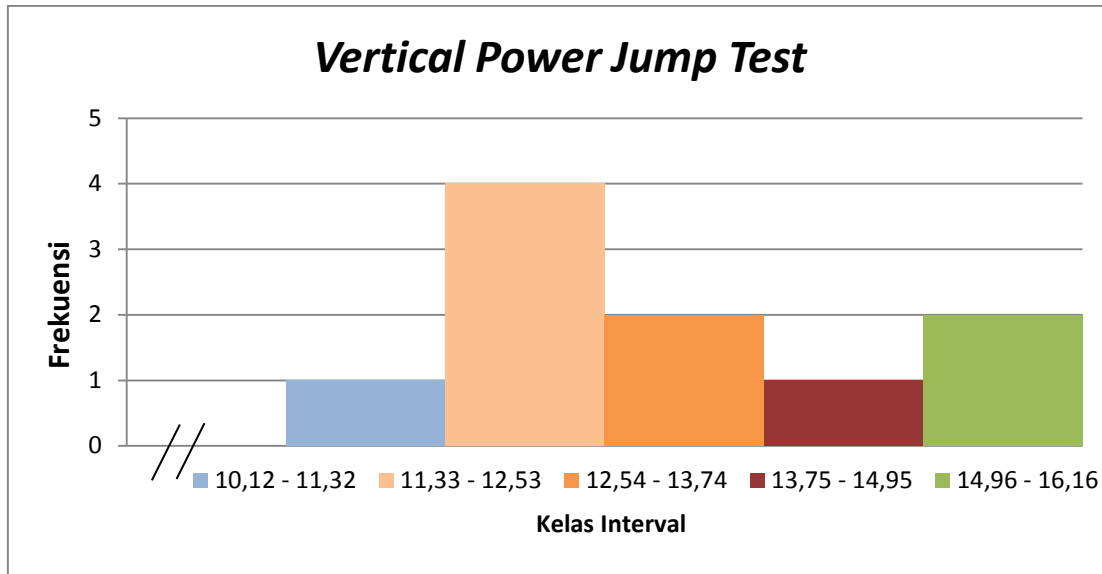
1. Daya Ledak Otot Tungkai (X)

Data yang diperoleh dari variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X) diukur dengan menggunakan tes Vertical power jump test (Ismaryati :2008:60) yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 15,29 dan skor terendah 10,12. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 130,27 standar deviasi adalah 1,58. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor daya ledak otot tungkai ini dapat dilihat pada tabel 1. berikut ini.

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X)

No	kelas interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif %
1	10,12 - 11,32	1	10
2	11,33 - 12,53	4	40
3	12,54 - 13,74	2	20
4	13,75 - 14,95	1	10
5	14,96 - 16,16	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 1 , dapat dijabarkan terdapat 5 kelas interval Daya ledak otot tungkai, frekuensi atlet tiap interval Daya ledak otot tungkai dipaparkan sebagai berikut: frekuensi atlet dengan daya ledak otot tungkai antara 10,12 cm – 11,32 cm terdapat 1 orang atau dengan frekuensi relatif 10 %.Frekuensi atlet dengan daya ledak otot tungkai antara 11,33 cm – 12,53 cm terdapat 4 orang atau dengan frekuensi relatif 40 %. Frekuensi atlet dengan daya ledak otot tungkai antara 12,54 cm – 13,74 cm terdapat 2 orang atau dengan frekuensi relatif 20 %. Frekuensi atlet dengan daya ledak otot tungkai antara 13,75 cm – 14,95 cm terdapat 1 orang atau dengan frekuensi relatif 10 %. Frekuensi atlet dengan daya ledak otot tungkai antara 14,96 cm – 16,16 cm terdapat 2 orang atau dengan frekuensi relatif 20 %. Untuk lebih jelasnya data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Histogram data daya ledak otot tungkai

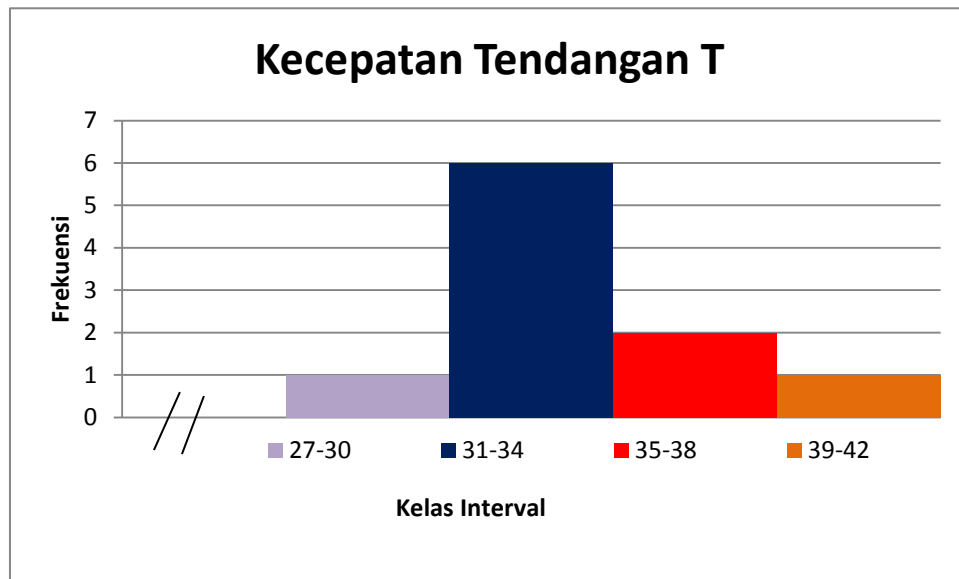
2. Kecepatan Tendangan T (Y)

Data yang diperoleh dari variabel Kecepatan Tendangan T (Y) Diukur dengan menggunakan tes kecepatan tendangan T (Johansyah, 2014:171) yang diikuti oleh sampel sebanyak 10 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 42 dan skor terendah 27. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 3,41, *standar deviasi* adalah 4,01. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor kecepatan tendangan T ini dapat dilihat pada tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kecepatan tendangan T (y)

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif %
1	27-30	1	10
2	31-34	6	60
3	35-38	2	20
4	39-42	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 2 , dapat dijelaskan bahwa terdapat 4 kelas interval Kecepatan Tendangan T. Jumlah atlet dengan kecepatan tendangan T sebanyak 27-30 adalah 1 orang atau 10 %. Jumlah atlet dengan kecepatan tendangan T sebanyak 31-34 adalah 6 orang atau 60 %. Jumlah atlet dengan kecepatan tendangan T sebanyak 35-38 adalah 2 orang atau 20 %. Jumlah atlet dengan kecepatan tendangan T sebanyak 39-42 adalah 1 atau 1 %. Jelasnya data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Histogram Kecepatan Tendangan T (y)

1. Uji Normalitas :

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah Apabila $L_{\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Rangkuman uji normalitas variabel Daya Ledak Otot tungkai dengan Kecepatan Tendangan T.

No	variabel	$L_{\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$		kesimpulan
1	Daya Ledak Otot Tungkai	0,121	0,258	Normal
2	Kecepatan Tendangan T	0,208	0,258	Normal

Keterangan:

L_{maks} : Selisih harga mutlak terbesar antara peluang skor baku dengan proporsi skor baku yang lebih kecil atau dengan skor baku yang sedang dihitung

L_{tabel} : Nilai kriteria Uji *Lilliefors*

Berdasarkan Tabel diatas, variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,121 < L_{tabel} 0,258, dan Variabel Kecepatan Tendangan T (Y) diperoleh L_{maks} 0,208 < L_{tabel} 0,258. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh dari hasil analisis, selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh koefisien korelasi X dengan Y sebesar $r = 0,703$ Karena seluruh hubungan yang ditunjukkan pada analisis data tersebut signifikan, maka daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang berarti dengan kecepatan tendangan T.

Tabel 6. Uji signifikan korelasi X dan Y

N	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
10	0,703	0,666	Ada hubungan yang signifikan

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain : terdapat hubungan yang signifikan antara korelasi Daya ledak Otot Tungkai (X) dengan Kecepatan Tendangan T (Y) pada atlet putra pencak silat Walet Puti Pekanbaru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang menggunakan hubungan Daya Ledak Otot Tungkai mempunyai hubungan dengan kecepatan tendangan T dari 10 orang sampel yang dijadikan dalam penelitian ini, kemudian dianalisis memakai prosedur statistik maka dapat disimpulkan bahwa variabel X dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} (0,703) lebih besar dari r_{tabel} (0,666), Sehingga terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y dengan H_a diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan α (0,05) dengan kata lain terdapat hubungan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil kecepatan tendangan T pada siswa perguruan silat walet puti pekanbaru.

Rekomendasi

1. Bagi siswa pencak silat Walet Puti Pekanbaru agar senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai agar Kecepatan Tendangan T lebih akurat dan lebih baik.
2. Bagi perguruan pencak silat Walet Puti, dengan adanya penelitian ini dapat membawa manfaat guna menambah pengetahuan dan meningkatkan latihan dan kondisi fisik yang lain agar prestasi dan kemampuan pencak silat akan semakin meningkat.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang olahraga pencak silat dan hubungan dengan kondisi fisik dan menggunakan referensi yang lain agar hasil penelitian ini dapat semakin sempurna dan berguna dalam perkembangan prestasi olahraga khususnya pencak silat.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga, dan peneliti yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini dalam meningkatkan prestasi dan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Jakarta

Anomame. (2004). *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta : Ditjora.

Fenanlampir, Albertus dan Faruq Muhyi Muhammad. 2014, *Tes dan Pengukuran dalam olahraga*. Cv Andi Offset. Yogyakarta

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS. Surakarta : Jawa Tengah

Kosasi,engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Latihan*.Akademik Pressindo. Jakatra.

Lubis,Johansyah. (2014). *Pencak Silat, Panduan Praktis*, Rajawali sport:Jakarta

Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. PT Remaja Rosdakarya : Bandung

Ritongga,Zulfan.2007.*Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani Pekanbaru Riau.

Syaifuddin, 2009. *Anatomi tubuh manusia untuk mahasiswa keperawatan*. Selemba Medika, Jakarta

Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Effhar Offset : Semarang

Wibisono,w. 2014. *latihan dasar pertahanan diri tenaga dalam*.[http:// tenaga dalam.tripod.com / abc.html](http://tenaga.dalam.tripod.com/abc.html). diakses 1 april 2016.