

## Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Anisa Damayanti\*, Sudirman Husin, Akor Sitepu.  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 082289218641, Email : anisadarmansyah@gmail.com

**Abstract:** *Contribute Power Limbs and Agility to the Ability of a Sickle Kick. This study aims to determine the amount of power muscle leg contribution and agility to the ability of sickle kick at martial arts athletes Satria Sejati Bandar Lampung 2017. This study uses correlational descriptive method, the sampling used as many as 16 athletes. Sampling collection using total sampling technique. Data collected by test and measurement techniques and data analysis techniques using product moment correlation. From the results of this study in the can that muscle limb power and agility have a significant relationship with the ability of sickle kick. The results showed correlation of leg muscle power with 41.73% crescend ability then correlation coefficient agility with sickle kick ability equal to 57,0%.*

**Keywords:** *agility, power limbs, sickle kick*

**Abstrak:** **Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif korelasional*, sampel yang digunakan sebanyak 16 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian ini di dapat bahwa *power* otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan korelasi *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 41,73% kemudian koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit sebesar 57,0%.

**Kata kunci:** kelincahan, *power* tungkai, tendangan sabit

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang kita sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan, lahir dari unsur-unsur kebudayaan masyarakat bangsa Indonesia.

Beladiri pencak silat diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian pencak silat diartikan sebagai suatu permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Ada empat aspek di pencak silat yaitu mental spiritual, seni budaya, beladiri dan olahraga.

Pencak silat secara garis besar terbagi menjadi teknik serangan dan teknik pembelaan. Teknik serangan dalam pencak silat adalah salah satu upaya pembelaan diri dengan menggunakan lengan, tangan dan tungkai yang diarahkan pada sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan.

Menurut Iskandar (1992:95) bahwa teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu serangan dengan lengan atau yang disebut pukulan dan serangan dengan menggunakan tungkai yang disebut tendangan. Sedangkan teknik pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, dasar dari teknik pembelaan yaitu hindaran, elakan dan tangkisan yang harus dilatih untuk memperkuat pembelaan aktif dan serangan balasan serta teknik-teknik lainnya.

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal ada beberapa aspek yang perlu dilatih bagi seorang atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Prestasi yang optimal dapat didapatkan ketika atlet memiliki kekayaan teknik pencak silat serta kemahiran dalam menggunakannya ditunjang oleh kondisi

fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik memiliki unsur – unsur kebugaran jasmani yakni kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, reaksi, ketepatan, koordinasi dan *power*.

Pada saat melakukan studi pendahuluan di perguruan pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung, secara empiris memiliki prestasi yang cukup baik di bidang prestasi. Sebagai salah satu bukti adalah salah satu alet mengikuti olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN) mewakili provinsi Lampung di Jakarta, memperoleh medali emas pada ajang kejuaraan tersebut. Berdasarkan observasi dan kolaborasi bersama pelatih Satria Sejati Bandar Lampung pada saat latihan nampak permasalahan yang dihadapi yaitu penguasaan teknik-teknik yang belum maksimal salah satu teknik yang belum maksimal dikuasai yaitu teknik tendangan sabit.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan kaki sebelah dan tungkai lintasannya dari samping dengan perkenaan pada punggung kaki. Berdasarkan observasi peneliti saat terjun dilapangan melihat event pencak silat yang ada di Provinsi Lampung, atlet pencak silat banyak menjadikan tendangan sabit ini sebagai salah satu senjata dalam serangannya, karna teknik tendangan sabit memiliki kelebihan, yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi.

Pada saat melakukan tendangan sabit banyak atlet yang belum menguasai teknik tendangan dengan baik, sebagai contoh atlet yang memiliki *power* tungkai yang lemah membuat serangan yang ditujukan kepada lawan mudah dipatahkan sehingga tendangan dapat ditangkap atau lawan akan melakukan serangan balik secara tiba-tiba, *power* merupakan hasil dari gabungan dua komponen kondisi fisik

yaitu kekuatan dan kecepatan. Ini sesuai dengan pendapat Pear and Morgan (1986:57) yang mengemukakan "*Power is something different. Power = strength + speed*". Begitu pula Rushall dan Pyeke (1990:252) mengatakan "*power is usually described as function of both the force (strength) and speed movent*". Maksudnya adalah *power* biasanya dinyatakan sebagai gabungan dari dua bentuk gerakan yaitu kekuatan dan kecepatan. Sedangkan tungkai menurut Yusuf (2001:14) terdiri dari paha atau tungkai atas, lutut, tungkai bawah dan kaki. Jadi tungkai adalah keseluruhan rangkaiandari pangkal paha sampai ujung kaki. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai dapat memberikan sumbangan dalam mencapai kekuatan dan kecepatan maksimal dalam setiap gerakan.

Saat melakukan tendangan kelincahan juga sangat diperlukan agar tendangan sabit atlet tepat pada sasaran yang dituju dan posisi atlet harus dalam keadaan seimbang karna atlet harus siap untuk melakukan gerakan selanjutnya

Menurut Saleh (1986:43) teknik tendangan sabit memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi dikarenakan proyeksi pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat. Sedangkan menurut Nurhasan (2005:20) kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah- ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan lalu kecepatan dibutuhkan saat melewati periode waktu pada saat melecutkan ke arah sasaran.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet pencak silat saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga yang memerlukan ketangkasan, khususnya pencak silat.

Cabang olahraga pencak silat membutuhkan kelincahan pada saat atlet melakukan serangan seperti melakukan

teknik tendangan dibutuhkan kecepatan melewati periode waktu untuk melecutkan kaki kearah sasaran selain itu tanpa kehilangan keseimbangan atlet siap untuk melakukan serangan atau gerakan selanjutnya.

Dari permasalahan yang muncul inilah peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "*Kontribusi power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak ailat Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017*".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung.

## **METODE**

Menurut Riduwan (2005:207) metode deskriptif korelasional bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Jadi dapat disimpulkan metode deskriptif korelasional membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas peneliti berusaha menggambarkan kondisi sekarang dalam konteks kuantitatif yang direfleksikan dalam variabel. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet perguruan Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung. Dari total keseluruhan jumlah atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung yang merupakan atlet adalah sebanyak 16 orang.

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti di Lapangan PKOR Wayhalim Bandar Lampung pada hari Rabu, 13 Desember 2017.

### Instrumen / Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya

1. Instrumen *power* otot tungkai menggunakan *Standing Broad Jump*
  - a. Tujuan  
Untuk mengukur komponen *power* otot tungkai.
  - b. Alat dan fasilitas
    1. Bak pasir/matras
    2. Pita Meteran
  - c. Pelaksanaan  
Atlet berdiri tepat dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk smpa membentuk sudut +45 dan kedua lengan lurus ke belakang, tanpa menggunakan awalan kedua kaki menolak secara bersamaan dan melompat kedepan sejauh-jauhnya. Pelaksanaan lompatan dilakukan dengan bantuan ayunan lengan. Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras atau pasir. Pelaksanaan tes dilakukan 3 kali dan diambil lompatan terjauh.
2. Instrumen kelincahan menggunakan *Illionis Agility Run*
  - a. Tujuan

Untuk mengetahui komponen kelincahan atlet.

- b. Alat dan Fasilitas
    1. Kun
    2. Stopwatch
    3. Lapangan dengan panjang 10 m dan lebar 5m.
  - c. Pelaksanaan  
Pengukur memberikan aba-aba “ya” dan menekan stopwatch, atlet dan berlari mengelilingi lapangan sesuai dengan rute yang telah ditunjukkan sampai pada garis *finish*. Pelaksanaan tes dilakukan 3 kali dan diambil waktu tercepat.
3. Instrumen Tendangan Sabit
    - a. Tujuan  
Untuk mengetahui kemampuan tendangan sabit atlet.
    - b. Alat dan Fasilitas
      - 1) Samsak
      - 2) Stopwatch
      - 3) Meteran
    - c. Pelaksanaan  
Atlet bersiap-siap berdiri di belakang *sandsack/ target* dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50cm (putri) 60cm (putra). Pada saat aba-aba ‘ya’, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Demikian juga dengan kaki kiri. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil penampilan atlet yang terbaik dengan ketinggian *sandsack* 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

### Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda,

maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang *standart* ( *Z-score*) Setelah data dirubah menjadi data *standart* kemudian dijadikan *score* baku (T-Score).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) Power otot tngkai (X2) Kelincahan, dan variabel terikat (Y) tendangan sabit. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 16 orang siswa maka perhitungan *statistic* di hitung dengan cara manual.

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Suharsimi Arikunto (2010) untuk menguji hipotesis antara XI dengan Y, X2 dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X_i Y - (\sum X_i)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

**Uji Hipotesis**

Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak.

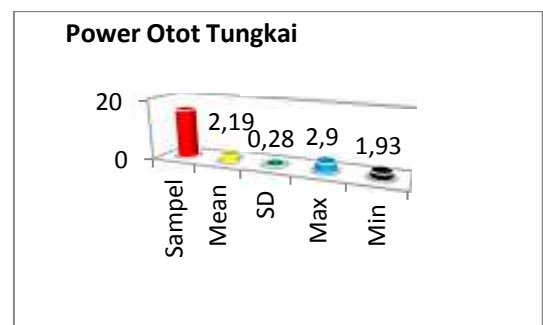
Rumusan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan sabit.
2. Ada kontribusi kelincahan terhadap tendangan sabit.
3. Ada perbedaan besarnya kontribusi *power* tungkai dan kelincahan terhadap tendangan sabit.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

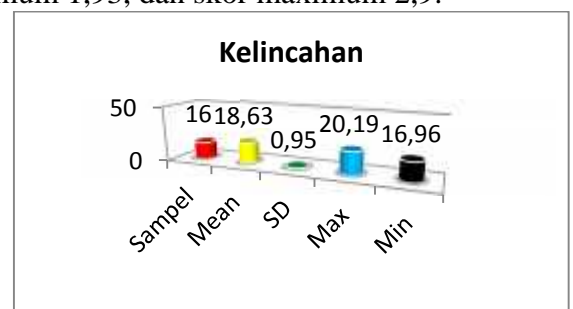
**Hasil**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari *power* otot tungkai, kelincahan dan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan *statistic*. Berikut merupakan diagram batang hasil perhitungan *power* otot tungkai, kelincahan dan tendangan sabit.

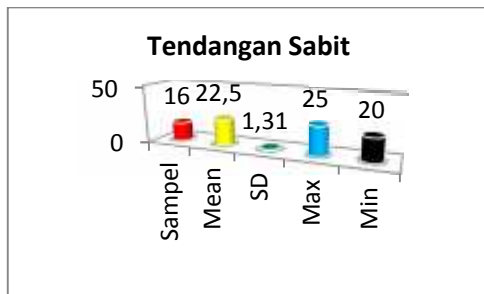


Gambar 1. Diagram hasil Power Tungkai

Hasil pengukuran *power* tungkai dengan jumlah sampel 16 orang, menunjukkan bahwa rata-rata *power* otot tungkai atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung adalah 2,19, standar deviasi 0,28, skor minimum 1,93, dan skor maximum 2,9.



Hasil pengukuran kelincahan dengan jumlah sampel 16 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung adalah 18,63, standar deviasi 0,95, skor minimum 16,96 dan skor maximum 20,19.



Hasil kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017 dengan jumlah sampel 16 orang, menunjukkan bahwa rata-rata atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung adalah 22,5, standar deviasi 1,31, skor minimum 20, dan skor maksimum 25.

Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

No	Hasil	Variabel		
		Power Tungkai	Kelincahan	Hasil Tendangan Sabit
1	Sample	16	16	16
2	Mean	2,19	18,65	22,5
3	SD	0,28	0,95	1,31
4	Max	2,9	20,19	25
5	Min	1,93	16,96	20

**Analisis Data**

**Pengujian Hipotesis**

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara power otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung dengan menggunakan *statistic* korelasi *product moment*.

a. Hasil analisis koefisien korelasi antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit sebagai berikut:

*Power* otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,646 dengan r tabel 0,497 dan hasilnya signifikan. Besarnya kontribusi antara *power* otot tungkai dengan

kemampuan tendangan sabit dapat ditentukan dengan koefisien determinasi  $r^2 \times 100\%$ , jadi diketahui besarnya kontribusi adalah 41,73%.

b. Hasil analisis koefisien korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit sebagai berikut:

Kelincahan memiliki koefisien korelasi 0,755 dengan r tabel 0,497 dan hasilnya signifikan. Besarnya kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit dapat ditentukan dengan koefisien determinasi  $r^2 \times 100\%$ , jadi diketahui besarnya kontribusi adalah 57,0%.

c. Hasil analisis korelasi ganda *product moment* antara *power*, kelincahan dan tendangan sabit sebagai berikut:

diketahui bahwa *power* otot tungkai dan kelincahan secara bersamaan memiliki koefisien korelasi 0,561 dengan r tabel 0,497 dan hasilnya signifikan karena r hitung > r tabel.

**Pembahasan**

Dilihat dari karakteristiknya olahraga beladiri pencak silat yang salah satu serangannya adalah tendangan untuk mendapatkan nilai harus memiliki tendangan yang kuat, cepat dan tepat agar serangan tidak mudah dipatahkan oleh lawan. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang membahas tentang kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017 yaitu dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada hubungan yang signifikan *power* otot tungkai terhadap tendangan sabit. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memberikan sumbangan terhadap kemampuan tendangan sabit saat melakukan tendangan dan mengenai sasaran agar tendangan sabit tidak mudah digagalkan dan dipatahkan serangan tersebut oleh lawan, sehingga akan

menghasilkan tendangan sabit yang kuat, cepat dan maksimal. *Power* otot tungkai dibutuhkan untuk mengontrol kekerasan dan ketepatan, sehingga tendangan dapat diarahkan pada bidang yang diinginkan dalam waktu secepat mungkin.

Berdasarkan uraian di atas *power* otot tungkai dapat difungsikan sebagai komponen kekuatan dan kecepatan yang membuat tendangan dalam olahraga pencak silat sebagai pengontrol seberapa kuat tendangan tersebut mengenai sasaran lawan dengan waktu yang cepat agar serangan berupa tendangan tidak mudah ditangkup oleh lawan.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh kemampuan tendangan sabit yang tinggi dikarenakan atlet itu memiliki *power* otot tungkai yang baik dan kuat, karena menurut Harsono (1988:200) tubuh manusia terdiri dari banyak sekali jaringan otot, masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari, terutama *power* penting untuk cabang-cabang olahraga.

Atlet harus mengarahkan tenaga yang eksplosif dan *power* diakui sebagai komponen kondisi fisik yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuannya guna mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga yang digelutinya. *Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung sebesar 41,73%.

Pada pengujian hipotesis kedua ternyata ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit, pada penelitian ini menunjukkan bahwa, kelincahan memberikan sumbangan yang besar terhadap kemampuan tendangan sabit, hal ini disebabkan kelincahan merupakan kondisi fisik yang sudah meliputi kecepatan, keseimbangan dan ketepatan, karena saat menendang atlet harus melakukan gerakan mengubah arah secara cepat dan dilanjutkan dengan gerakan

tendangan secepatnya dan harus tepat pada sasaran atau lawan.

Pada saat mengangkat salah satu tungkai menuju sasaran dibutuhkan ketepatan dan keseimbangan uyang menghasilkan tendangan tepat pada sasaran dan atlet tetap menjaga keseimbangannya agar atlet tidak terjatuh. Setelah itu dengan tingkat kelincahan yang baik atlet siap untuk melakukan serangan balasan atau teknik selanjutnya.

Mutohir dan Maksun (2007:56) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Saleh (1986:43) teknik tendangan sabit memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi dikarenakan proyeksi pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat. Sedangkan kelincahan menurut Nurhasan (2005:20) merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kecepatan dibutuhkan saat melewati periode waktu saat melecutkan kaki kearah sasaran. Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung sebesar 57,0 %.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet pencak silat harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya *power* otot tungkai dan kelincahan untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga pencak silat.

*Power* otot tungkai dan kelincahan merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit dalam pertandingan pencak silat, namun kelincahan memperoleh hasil yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *power* otot tungkai, hal ini disebabkan

kemampuan tendangan sabit tidak hanya membutuhkan *power* otot tungkai yang termasuk didalamnya kekuatan dan kecepatan saja, namun juga perlu kelincihan yang meliputi didalamnya kecepatan, keseimbangan dan ketepatan saat menendang. Tendangan sabit sangat membutuhkan keseimbangan karena saat menendang keseimbangan yang tinggi diproyeksikan ke pusat gaya berat serta memiliki bidang tumpu yang kuat agar tidak mudah jatuh karena kehilangan keseimbangan, selain itu tendangan harus tepat pada sasaran agar mendapatkan nilai yang telak atau jelas yang akan diberikan oleh juri dalam pertandingan.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas *power* otot tungkai dan kelincihan dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung adalah kelincihan yaitu sebesar 57,0%.

Dengan demikian *power* otot tungkai atau kelincihan sama-sama berkontribusi dalam kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung, tetapi dilihat dari segi kontribusi tersebut diketahui bahwa kelincihan lebih besar kontribusinya dibandingkan *power* otot tungkai.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 41,73% terhadap kemampuan tendangan sabit sedangkan kelincihan memberikan kontribusi terhadap tendangan sabit sebesar 57% terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati tahun 2017. Dari kedua variabel tersebut diperoleh kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan tendangan sabit yaitu kelincihan sebesar 57%.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti simpulkan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung agar terus berlatih tentang tendangan sabit, sehingga saat dipertandingan bisa dimaksimalkan.
2. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan beban pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan disarankan untuk menambahkan variabel lain diantaranya yaitu koordinasi tendangan dan kepercayaan diri.
3. Bagi program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya di bidang olahraga.



**DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kesuma.
- Iskandar. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Departmen pendidikan nasional, Directors Dasar dan Menengah.
- Mutohir, Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pear, and Morgan. 1986. *Weight Training For Men And Women. Getting Stronger*. Shelter Publications. Inc, Bolinas California.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel- Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Saleh. 19866. *Materi Pokok Beladiri dan Metodik*. Jakarta: CV. Karunia.
- Yusuf, Ucup . 2001. *Anatomi Manusia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.