



Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak

Contribution Of Limb Muscle Power And Balance Of The Body To Front Kick Ability Of Pencak Silat Athletes Persaudaraan Setia Hati Terate Siak District

¹ Irfan Syah,² Kamarudin,³ Ricky Fernando

¹²³ Universitas Islam Riau

Email: ¹ irfantaput@gmail.com, ² kamarudin@edu.uir.ac.id, ³ fernandoricky@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak <i>Abstract</i>
Received: 18-07-2022	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ialah Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes power otot tungkai dengan <i>standing broad jump</i> dan tes keseimbangan tubuh dengan <i>stork stand</i> serta tes tendangan depan pencak silat.
Accepted: 25-07-2022	Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: (1) Terdapat kontribusi <i>power</i> otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 33.29% dengan r_{hitung} sebesar 0.577 > r_{tabel} 0.497, (2) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 31.58% dengan r_{hitung} sebesar 0.562 > r_{tabel} 0.497, (3) Terdapat kontribusi <i>power</i> otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 52,71% dengan r_{hitung} sebesar 0.726 > r_{tabel} 0.497.
Published: 11-08-2022	<p>Kata Kunci: <i>power</i> otot tungkai, keseimbangan, kemampuan tendangan depan</p> <p><i>The purpose of this research was to determine the contribution of leg muscle power and body balance to the front kick ability of the Setia Hati Terate Brotherhood Pencak Silat athlete, Siak District. The type of this research is multiple correlation. The population and sample in this study were the Pencak Silat Athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak District, totaling 16 people. The research instrument used was a leg muscle power test with a standing broad jump and a body balance test with a stork stand and a pencak silat front kick test. Based on the results of the research, the conclusions obtained in this research are: (1) There is a contribution of leg muscle power to the ability of the front kick of the pencak silat athlete Setia Hati Terate Brotherhood of Siak District by 33.29% with an r count of 0.577 > r table 0.497, (2) There is a contribution the balance on the ability of the front kick of the pencak silat athlete of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak District by 31.58% with an r count of 0.562 > r table 0.497, (3) There is a contribution of leg muscle power and balance to the ability of the front kick of the pencak silat athlete of the Setia Hati Terate Brotherhood, Siak District of 52.71% with r count of 0.726 > r table of 0.497.</i></p>
	<p>Keywords: <i>leg muscle power, balance, front kick ability</i></p>

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan beladiri yang berasal dari Indonesia, dan merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah di akui dunia. Pencak silat saat ini sendiri sudah dipertandingkan diberbagai ajang kompetisi olahraga nasional maupun internasional. Olahraga bela diri pencak silat tidak hanya sebagai suatu cabang olahraga, tetapi juga cerminan untuk mempertahankan budaya Indonesia yang harus di lestarikan dan mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia.

Secara umum, ada 9 aspek teknik dasar Pencak Silat yang harus dipahami oleh siapapun yang hendak menekuni seni beladiri yaitu kuda-kuda, sikap pasang, arah mata angin, pola langkah, tendangan, tangkisan, pukulan, guntingan, dan kunciian. Dalam penelitian ini yang akan diamati adalah teknik tendangan depan yang dilihat dalam kemampuan pesilat melakukan tendangan.

Teknik tendangan depan sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan Depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dengan kenaannya adalah pangkal jari-jari kaki bagian dalam. Dengan sasarannya adalah ulu hati. Idealnya tendangan lurus dilakukan dengan kuda-kuda kokoh dan tegap, salah satu kaki ke depan dan sedikit di tekuk, kaki yang di belakang lurus dan tumit kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan, kedua tangan berada di depan dada dengan keadaan siap, pada saat akan melakukan tendangan, Pelaksanaannya adalah dengan cara mengangkat lutut terlebih dahulu ke arah depan kemudian meluruskan bagian tungkai kaki.

Teknik tendangan adalah salah satu tehnik serangan penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono yang dikutip oleh (Panjiantariksa, Y., Doewes, M., & Utomo, 2020) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan.

Di dalam pelaksanaan tanding pencak silat penggunaan serangan dengan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. (Erwin Setyo K, 2015) menyatakan bahwa "Tendangan lurus (depan) adalah tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus." Tendangan ini fokus arah ke dpan pada ssaran dengan meluruskan tungkai hingga ujung kaki. Posisi kaki yang terkena saat menendaang adalah pangkal bagian dalam jari-jri. Posisi badan menghadap ke sasaraan

(Lubis, 2004) menjelaskan bahwa "Tendangan Depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya ke arah depan dengan posisi badan mengadap ke depan, dengan keadaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu". Dengan sendirinya teknik sangat berkaitan dengan posisi dan sikap kedudukan lawan. Bila kita lancarkan tendangan, kaki akan berdiri atau bertumpu pada satu kaki dan memerlukan kekuatan tungkai, keseimbangan, kelenturan dan kecepatan tendangan yang baik

Oleh karena itu, untuk dapat melakukan teknik tendangan depan yang efektif hingga akhir pertandingan tanpa mengalami penurunan kemampuan yang cukup berarti, dibutuhkan dukungan kemampuan fisik yang baik. Hasil tendangan depan adalah kemampuan pesilat untuk dapat melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dengan waktu yang lama tanpa mengalami penurunan kekuatan dan kecepatan. Gerakan tersebut harus dilakukan berulang-ulang selama pertandingan berlangsung. Akibatnya akan menghasilkan kelelahan dan berpengaruh langsung terhadap kondisi fisik.

Karena itu sangat penting seorang atlet memiliki derajat kondisi fisik yang prima, melalui proses pelatihan fisik yang baik. Hasil tendangan depan adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan depan dengan cara kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang lalu kaki kanan menendang secara berulang-ulang dengan kaki kanan kembali ketempat semula. Hasil tendangan depan dapat diketahui dengan melihat jumlah tendangan yang dapat dilakukan dengan benar dan bertenaga selama 10 detik. Tendangan Depan dalam Pencak Silat mengenai kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah daya ledak otot tungkai (*power*), serta keseimbangan (*balance*).

Daya ledak otot tungkai atau *power* merupakan kondisi fisik yang mempunyai peranan yang menunjang dalam kemampuan berolahraga, terutama untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan olahraga pencak silat secara optimal. Daya ledak tungkai adalah kekuatan seseorang melakukan suatu pola gerakan dengan kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Kebanyakan dalam cabang olahraga sangat dibutuhkan *power* otot tungkai seperti pencak silat, dengan mengerahkan tenaganya secara *explosive* untuk melakukan tendangan yang maksimal. Menurut (Harsono, 2001) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Dalam melakukan tendangan depan yang berperan aktif adalah tungkai. Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jati-jari kaki. Untuk itu dalam melakukan tendangan depan dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai guna menghasilkan tendangan yang keras atau ber*power* untuk mendapatkan kemampuan daya ledak tungkai yang baik, maka unsur kecepatan dan kekuatan perlu dikembangkan yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak. Sehingga akan menimbulkan kemampuan tenaga eksplosif dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Menurut Nossek dalam (Bafirman, 2008) faktor yang mempengaruhi daya ledak otot yaitu: 1) Kekuatan, Kekuatan otot menggambarkan kontraksi yang maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi tiga macam yaitu : “ (1). Kekuatan maksimal, (2). Kekuatan daya ledak otot, (3). Kekuatan daya tahan “. Faktor psikologis yang

mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, system metabolisme enersi, sudut sendi dan aspek psikologi. 2) Kecepatan, adalah "suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat singkat mungkin. Disamping itu kecepatan juga didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin

Selain unsur *power* tersebut, faktor lainnya adalah keseimbangan, saat melakukan tendangan depan keseimbangan berguna sebagai Kemampuan untuk mengubah posisi pusat gaya berat selama berolahraga adalah faktor yang penting dalam mencapai keberhasilan penampilan olahraga. Pada hakekatnya posisi pusat gaya berat secara tidak langsung merupakan posisi berat badan dimana keseimbangan mengacu kepada kemampuan meletakkan posisi badan agar tidak terjatuh. Dari berbagai pengertian diatas, maka dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan di dalam aktifitas baik secara statis maupun dinamis.

Menurut (Maulana, Rahmat and Sarwita, 2020) Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak, sedangkan kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa keseimbangan yang dimaksud adalah untuk melakukan tendangan dengan kekuatan maksimal kebadan lawan saat menyerang

Dari uraian tersebut maka dapat dijelaskan bahwa faktor pendukung dalam gerakan tendangan depan adalah *power* otot tungkai dan juga keseimbangan, Karena selama proses menendang orang tersebut hanya berdiri pada satu kaki, hal inilah yang harus diperhatikan terutama sekali dalam *power* otot tungkai, agar mendapatkan tendangan yang keras dan cepat dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga atlet tidak terjatuh sesaat dan setelah melakukan tendangan depan.

(Nur *et al.*, 2019) menyebutkan bahwa keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis : kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan); keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak. Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap tubuh yang tepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat, dalam penelitian ini keseimbangan yang dimaksud erat kaitannya dengan gerakan tendangan depan pencak silat.

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan terhadap atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak terlihat beberapa masalah diantaranya: terlihat

bahwa kemampuan tendangan depan yang dilakukan atlet masih kurang maksimal, perkenaan tendangan tidak tepat di daerah ulu hati lawan, ayunan kaki yang lambat dan tidak lurus, hal ini disebabkan oleh tidak maksimalnya unsur fisik atlet seperti *power* otot tungkai atlet yang tidak maksimal, sehingga tendangan depan yang dilakukan tidak bertenaga. Kurang baiknya keseimbangan atlet juga akan mempengaruhi kecepatan tendangan depan yang dilakukan atlet. Koordinasi gerak yang dimiliki oleh atlet juga belum maksimal, hal ini akan mempengaruhi hasil tendangan depan. Kecepatan reaksi atlet masih lamban sehingga tendangan depan mudah diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan, elakan, dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba.

Dapat diasumsikan bahwa tendangan depan menuntut rentang gerak ekstremitas inferior dengan kecepatan tinggi artinya dalam melakukan tendangan depan memang sangat didukung dengan kecepatan dan kekuatan yang baik oleh seorang atlet, di mulai pada fase awal disini adalah saat membangun daya ledak dan dari posisi tubuh, selanjutnya fase utama tendangan yang dilakukan dengan ditopang dengan kekuatan dan kecepatan sehingga tidak dapat di baca oleh lawan dan fase akhir pada saat posisi kembali harus kembali kokoh sehingga memungkinkan dapat melakukan tendangan lurus berikutnya.

Kesemua fase tersebut dapat dilakukan secara cepat dan tepat pada sasaran dengan harapan memberikan nilai yang maksimal dalam sebuah pertandingan. Kesemua komplisitas gerakan yang diperlukan dalam melakukan tendangan depan atau hal-hal yang diperlukan terutama daya ledak memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan tendangan depan tersebut, kemudian akan menentukan juga bagaimana kualitas tendangan depan dapat dilakukan dengan baik.

Kemudian juga harus ditopang dengan keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan depan pencak silat, dengan keseimbangan yang baik maka keterampilan menendang lawan dengan teknik tendangan depan dapat dilakukan dengan keseimbangan tubuh yang stabil, sehingga mampu mengantisipasi serangan. Dalam pencak silat komponen fisik keseimbangan tubuh merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang prestasi. Setiap individu memiliki keseimbangan tubuh yang berbeda-beda, hal ini di sebabkan oleh faktor-faktor yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda.

Dengan demikian, dalam melakukan gerakan tendangan depan, atlet pencak silat harus memiliki unsur kondisi fisik seperti *power* otot tungkai dan keseimbangan yang maksimal sehingga kemampuannya dalam melakukan salah satu teknik pencak silat tersebut dapat menjadi lebih maksimal, dimana ini akan dapat mendukung atlet dalam mencapai prestasi terbaik

METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasi. Menurut (Kusumawati, 2015) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X_1 adalah *power* otot tungkai, X_2 adalah dan keseimbangan tubuh, dan variabel Y adalah kemampuan tendangan depan. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak yang terdiri dari 16 orang. Melihat dari jumlah populasi hanya sedikit maka teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah sampel jenuh, maka sampel yang diambil pada penelitian ini adalah atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak yang berjumlah 16 orang. Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan observasi dan kepustakaan. Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai yang dilambangkan dengan X_1 dan keseimbangan tubuh yang dilambangkan dengan X_2 sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan tendangan depan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini:

1. *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat

Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan instrumen *vertical jump* yang bertujuan untuk mengukur komponen *power* otot tungkai dari 16 sampel yaitu atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak. Dari hasil pengambilan data *power* otot tungkai didapatkan nilai tertinggi 236 centimeter, nilai terendah 155 centimeter, rata-rata (Mean) 204.81 centimeter, nilai tengah (Median) 206 centimeter, nilai yang sering muncul (Modus) 200 centimeter dan standar deviasi 19.27.

Kemudian data *power* otot tungkai dapat dilihat sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 16. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 155-171 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 172-188 tidak ada, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 189-205 terdapat frekuensi absolut sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 43.75%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 206-222 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 31.25%, pada kelas kelima dengan rentang

kelas interval 223-239 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 18.75%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat

No	Interval		F	FR
1	155	- 171	1	6.25%
2	172	- 188	0	0.00%
3	189	- 205	7	43.75%
4	206	- 222	5	31.25%
5	223	- 239	3	18.75%
Jumlah			16	100%

2. Keseimbangan Atlet Pencak Silat

Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan instrumen tes *stork stand* dari 16 sampel Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak. Dari hasil pengambilan data keseimbangan didapatkan nilai tertinggi 33.32 detik, nilai terendah 3.92 detik, rata-rata (Mean) 13.27 detik, nilai tengah (Median) 9.67 detik, nilai yang sering muncul (Modus) tidak ada dan standar deviasi 8.76 detik.

Kemudian data keseimbangan dapat dilihat sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 5.88. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 3.92-9.80 terdapat frekuensi absolut sebanyak 8 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 50%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 9.81-15.69 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.50%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 15.70-21.58 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 18.75%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 21.59-27.47 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 27.48-33.36 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Pencak Silat

No	Interval	F	FR
1	3.92 - 9.80	8	50.00%
2	9.81 - 15.69	2	12.50%
3	15.70 - 21.58	3	18.75%
4	21.59 - 27.47	1	6.25%
5	27.48 - 33.36	2	12.50%
Jumlah		16	100%

3. Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat

Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan tes pengukuran tes tendangan depan yang bertujuan untuk mengukur kemampuan tendangan depan dari 16 sampel pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak didapatkan hasil pengambilan data kemampuan tendangan depan dimana nilai tertinggi 21, nilai terendah 14, rata-rata (*mean*) 18.19, nilai tengah (Median) 18, nilai yang sering muncul (Modus) 18 dengan standard deviasi sebesar 1.68.

Kemudian data kemampuan tendangan depan dapat dilihat sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 1.40. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 14.00-15.40 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 15.41-16.81 tidak ada, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 16.82-18.22 terdapat frekuensi absolut sebanyak 9 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 56.25%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 18.23-19.63 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.50%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 19.64-21.04 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Pencak Silat

No	Interval	F	FR
1	14.00 - 15.40	1	6.25%
2	15.41 - 16.81	0	0.00%
3	16.82 - 18.22	9	56.25%
4	18.23 - 19.63	2	12.50%
5	19.64 - 21.04	4	25.00%

Jumlah	16	100%
---------------	----	------

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak, dapat dipahami bahwa *power* otot tungkai dan keseimbangan mempunyai kontribusi dengan kemampuan tendangan depan, ini membuktikan bahwa hipotesis yang telah diajukan dapat diterima yaitu:

1. Terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 33,29% dengan $r_{hitung} = 0.577 > r_{tabel} = 0.497$. Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot tungkai yang dimiliki oleh atlet akan memberikan sumbangan sebagai tenaga yang diperlukan untuk melakukan tendangan depan.

Power otot tungkai adalah kemampuan tubuh memadukan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan. Dalam melakukan tendangan depan yang berperan aktif adalah tungkai. Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jati-jari kaki

2. Terdapat Kontribusi Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat

Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 31,58% dengan $r_{hitung} = 0.562 > r_{tabel} = 0.497$. Sehingga berdasarkan penelitian ini dapat dipahami bahwa dengan keseimbangan maka atlet dapat menjaga agar tubuhnya tidak tumbang saat melakukan tendangan depan.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengandalkan organ-organ syaraf otot dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan, bergerak atau melakukan sebuah aktifitas yang kompleks. Dalam olahraga pencak silat banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan maupun mempertahankan keseimbangan agar tetap terjaga saat mempertahankan posisi tubuh. Dalam pencak silat lebih dominan pada jenis keseimbangan yang dinamis. Kemampuan keseimbangan dinamis sangat diperlukan agar posisi pesilat saat melakukan serangan atau belaun dalam keadaan yang seimbang khususnya saat melakukan teknik tendangan depan

3. Terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat

Serta hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 52,71% dengan $r_{hitung} = 0.726 > r_{tabel} = 0.497$. Adanya kontribusi dari *power* otot tungkai dan keseimbangan secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak menunjukkan bahwa setiap tendangan depan yang dilakukan oleh atlet bergantung pada tingkat unsur fisik seperti *power* otot tungkai dan keseimbangan yang dimilikinya, sehingga tendangan depan yang dilakukan dapat dilakukan dengan keras kepada lawan.

Dari hasil pengujian ketiga hipotesis tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan tendangan depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak dipengaruhi oleh dua faktor yang dominan yaitu faktor *power* otot tungkai dan keseimbangan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan harus terlebih dahulu meningkatkan *power* otot tungkai dan keseimbangannya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 33.29% dengan r_{hitung} sebesar 0.577 $> r_{tabel} 0.497$.
2. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 31.58% dengan r_{hitung} sebesar 0.562 $> r_{tabel} 0.497$.
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak sebesar 52,71% dengan r_{hitung} sebesar $0.726 > r_{tabel} 0.497$

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman (2008) *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Cahyono, N. D. and Purbodjati (2021) 'Terhadap Kecepatan Tendangan C Atlet Pencak Silat PSHT Rayon GBI Surabaya', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), pp. 11–170.
- Depdiknas (2004) *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: MENPORA RI.
- Erwin Setyo K, S. (2015) *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Faruq, M. (2015) *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Giriwijoyo, S. (2012) *Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Rosdakarya.

- Harsono (2001) *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati (2018) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusumawati, M. (2015) *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. (2004) *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maulana, M. R., Rahmat, Z. and Sarwita, T. (2020) 'Hubungan Kesempubangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Mirfen, R. Y. (2018) 'Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat', *Jurnal Patriot*, pp. 278–284.
- Mulyana (2013) *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu, A. (2015) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, J. N. and Heri, Z. (2017) 'Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dengan Latihan Menggunakan Beban Di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), pp. 86–100. doi: 10.21009/jsce.01107.
- Nur, H. et al. (2019) 'Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang', *Jurnal MensSana*, 4(2), p. 132. doi: 10.24036/jm.v4i2.97.
- Panjiantariksa, Y., Doewes, M., & Utomo, T. A. (2020) 'Analisis faktor penentu kemampuan tendangan depan pencak silat yang dipengaruhi oleh faktor biomotor dan psikomotor pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa PSHT UN', *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains*, 1(1), pp. 90–97.
- Ridwan (2005) *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Slamet Ketot, H. (2003) *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Sucipto (2004) *Pencak Silat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Undang-Undang (2005) *Undang-Undang Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenegpora.
- Usman, H. (2018) 'Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Tinggi Badan, Keseimbangan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Bantaeng', *Universitas Negeri Makassar*, (5), pp. 1–16. Available at: <http://eprints.unm.ac.id/11729/1/artikel.pdf>.
- Widiastuti (2011) *Tes dan Pengukuran*. Jakarta Timur: PT. Bumi timur Jaya