



KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN SABIT SISWA SMA NEGERI 1 ROKAN IV KOTO

Septi Rahmadini¹⁾, Tofikin²⁾, Siska³⁾

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2021
Revisi Februari 2021
Diterima Mei 2021
Tersedia online Mei 2021

Kata kunci:

Kekuatan Otot Tungkai,
Tendangan Sabit.

Abstrak

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit siswa SMA N 1 Rokan IV Koto yang dipengaruhi lemahnya otot tungkai dalam melakukan tendangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa SMA N 1 Rokan IV Koto. Jenis penelitian ini adalah korelasi yaitu melihat sejauh manakontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA N 1 Rokan IV Koto yang berjumlah sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Instrument penelitian untuk kekuatan otot tungkai adalah *Wall Sit Squat Test* sedangkan untuk tendangan adalah kecepatan tendangan sabit. Teknik analisa yang digunakan berupa korelasi *product moment* secara manual. Hasil penelitian menunjukkan, 1) kemampuan kekuatan otot tungkai dikategorikan kurang baik dengan nilai sebesar 46,23, 2) kemampuan kecepatan tendangan sabit dikategorikan baik dengan nilai sebesar 22,53, 3) analisa data menunjukkan *r hitung* sebesar 0,573 dengan *r tabel* 0,532 maka diperoleh, *r hitung* besar dari *r tabel*, maka terdapat kontribusi sebesar 33%. Terdapatnya kontribusi antara otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa SMA N 1 Rokan IV Koto

Abstract

The research problem is the low ability of sickle kicks of SMA Negeri 1 Rokan IV Koto students who is affected by the weakness of leg muscles in doing kicks. The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle strength to the speed of sickle kicks at SMA Negeri 1 Rokan IV Koto. This type of research is correlation, which is looking at which contribution of leg muscle strength to the speed of the kick sickle. The study population was 15 extracurricular pencak silat students of SMA Negeri 1 Rokan IV Koto with a total of 15 people with a sampling technique with a total sampling technique. The research instrument for leg muscle strength was the Wall Sit Squat Test while for the kick was the sickle kick speed. The analysis technique used is the product moment correlation manually. The results showed, 1) the ability of leg muscle strength was categorized unfavorably with a value of 46.23, 2) the ability of the sickle kick speed was categorized well with a value of 22.53, 3) data analysis showed an arithmetic of 0.573 with r table of 0.532 then obtained, r arithmetic large than r table, then there is a contribution of 33%. There is a contribution between leg muscles to the speed of kick sickle students of SMA Negeri 1 Rokan IV Koto

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: septi rahmadini99@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin dinamis menuntut kita untuk dapat mengikuti perkembangan tersebut. Dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera. Olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, agar manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kekurangan gerak (*Hypo Kinesis Disease*). Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi dini.

Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas SDM dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai transfer bagi bidang lainnya. Olahraga di Indonesia diatur dalam satu Undang-undang Negara Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional. Pembinaan regenerasi atlet olahraga di Indonesia diatur pada pasal 27 dan pasal 5 dibunyikan “Pembinaan dan Pembinaan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Dalam bidang olahraga, hingga saat ini telah banyak perubahan-perubahan yang berarti seperti adanya pertandingan-pertandingan yang sering diselenggarakan. Berdasarkan sifat-sifat itu, pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapat perhatian yang lebih proposional melalui perencanaan dan pelaksanaan sistematis dalam pembangunan nasional.

Dari teori di atas, dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga salah satunya dapat dilakukan dalam jalur pendidikan. Olahraga tidak hanya dilakukan oleh para atlet atau profesional tetapi olahraga juga dilakukan oleh siswa-siswi di sekolah yang disebut dengan olahraga pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Pembinaan prestasi sepenuhnya mendukung terhadap pembinaan olahraga dengan menetapkan kebijakan-kebijakan pendukung untuk tercapainya siswa-siswi yang sehat, bugar, dan berprestasi serta mampu membentuk kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia serta mengangkat harkat martabat bangsa Indonesia, dan dari sekian banyak olahraga yang ada salah satu olahraga yang menanamkan kualitas manusia yang mempunyai pelajaran moral dan akhlak mulia adalah olahraga bela diri pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga tradisional yang tumbuh dan berkembang. Pencak silat merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia. Di samping itu, pencak silat merupakan seni bela diri yang telah dibudayakan dan dikembangkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dan tersebar di seluruh pelosok tanah air bahkan berkembang ke mancanegara. Pencak silat juga berkembang di luar Indonesia yaitu di Negara Belanda, Jerman, Belgia, Denmark, Perancis, Australia, dan Amerika Serikat. Dengan perkembangan pencak silat yang sudah meluas tersebut, maka menjadi kewajiban kita sebagai bangsa yang memiliki sumber pencak silat untuk memelihara dan mengembangkannya lebih baik, terutama pada generasi muda Indonesia agar dapat mencapai keterampilan pencak silat secara utuh.

Pada saat sekarang ini pencak silat sudah semakin populer dengan dipertandingkannya pencak silat ini di tingkat regional maupun internasional. Pencak silat ini telah menjadi peroleh medali bagi Indonesia di berbagai event internasional. Bahkan Negara ASEAN lainnya seperti Vietnam, cabang olahraga ini menjadi andalan untuk memperbanyak perolehan medali dalam ajang Sea Games dan kejuaraan dunia pencak silat, Negara ini merupakan saingan terberat bagi Indonesia.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi.Rahmadini994@gmail.com¹,

Dalam pencak silat, terdapat beberapa macam teknik yang digunakan dan yang harus dikuasai. Teknik dalam pencak silat meliputi teknik kuda-kuda, teknik sikap pasang, teknik pola langkah, teknik belaan, teknik hindaran, teknik serangan dan teknik tangkapan. Seorang pesilat yang tangguh harus menguasai seluruh aspek pencak silat. Kondisi fisik yang kuat, mental baja, teknik dan taktik yang baik serta disiplin yang tinggi. Kesemua aspek tersebut dimiliki dengan sempurna melalui latihan yang baik.

Khusus teknik serangan dapat dilakukan dalam 2 bentuk serangan yaitu dengan menggunakan tangan atau yang dikenal dengan pukulan, dan menggunakan kaki sebagai alat serangnya atau yang disebut dengan tendangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada berbagai macam jenis seperti tendangan depan atau tendangan lurus ke depan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu. Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki, tendangan T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki, dan tendangan sabit/tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.

Guna menghasilkan tendangan yang maksimal, diperlukan factor pendukung agar tendangan agar tendangan tersebut menjadi baik. Beberapa factor kondisi fisik yang mendukung kemampuan tendangan lurus pencak silat antara lain: (a) kekuatan otot tungkai berguna untuk memberikan efek benturan pada lawan ketika dikenai tendangan lurus, (b) Daya ledak otot tungkai, factor ini akan membuat lawan sulit mengantisipasi tendangan, karena kaki yang melakukan tendangan lurus akan segera ditarik secepat mungkin setelah membentur badan, (c) kelenturan, factor ini akan membuat jangkauan tendangan lebih jauh karena kemampuan untuk menggerakkan salah satu kaki akan lebih baik dengan kelenturan yang tinggi, (d) koordinasi mata dan kaki, factor ini akan membuat tendangan lebih akurat, karena kemampuan menggerakkan kaki agar mengenai sasaran yang dilihat oleh mata sangat penting dalam tendangan ini, (e) keseimbangan, factor ini menjaga agar pesilat tidak terjatuh ketika atau setelah melakukan tendangan lurus, (f) waktu reaksi, factor ini merupakan kemampuan untuk merespon rangsangan guna melakukan gerakan selanjutnya, dengan waktu reaksi yang baik maka seorang pesilat dapat melakukan tendangan sabit dengan cepat begitu melihat ada peluang. Setelah seluruh kondisi fisik mendukung, factor yang terakhir adalah penguasaan teknik dasar teknik tendangan sabit yang baik.

Salah satu dari sekian banyak faktor yang mendukung adalah kekuatan tungkai. Kekuatan tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang maksimal. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, dan mengangkat. Kekuatan itu sendiri sangatlah berpengaruh terhadap tendangan sabit, tendangan sabit sangat membutuhkan kekuatan yang maksimal agar mendapatkan hasil yang maksimal. Sehingga lawan gagal dalam menghindari tendangan kita.

Dalam melatih kekuatan otot tungkai kita, kita bisa melakukan beberapa latihan seperti: a) naik turun tangga, b) lari jarak pendek, c) lompat katak, d) squad jump, dan e) skipping. Sarana prasarana adalah alat yang dapat membantu kita untuk melakukan latihan dalam rangka meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di lapangan SMA Negeri 1 Rokan IV Koto ini masih banyak para atlet tersebut tidak mempunyai kecepatan pada saat melakukan tendangan sabit, misalnya posisi kaki atlet tersebut pada saat melakukan tendangan sabit tidak ada koordinasi gerak yang baik pada atlet tersebut. Kemudian tidak adanya kekuatan pada saat melakukan tendangan sabit dan tidak adanya *power* atlet tersebut saat melakukan tendangan. Oleh Karena itu sangat diperlukan latihan yang baik untuk kekuatan otot tungkai yang diberikan oleh pelatih pada saat melakukan latihan agar atlet dapat melakukan tendangan sabit dengan cepat dan dapat melakukan tendangan sabit secara baik dan benar, sehingga mengenai sasaran yang di inginkan.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan beban dan kecepatan tendangan lurus dengan judul yaitu Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

METODE

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengetahui tingkat hubungan antar dua variable atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. (Arikunto, 2010: 4).

PENGEMBANGAN INSTRUMEN

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka di dalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data. Sedangkan metode adalah suatu cara memperoleh data di dalam kegiatan penelitian. (Arikunto, 2010: 192). Maka instrument dalam penelitian yang akan dilakukan dengan cara melakukan tes sebagai berikut :

- a. Jenis tes : *Wall Sit Squat*
- b. Tujuan : Untuk mengetahui ketahanan kekuatan otot tungkai dari seorang atlet.
- c. Peralatan : - Lokasi kering
 - Tembok yang berpermukaan halus
 - *Stopwatch*
 - Seorang asisten
- d. Pelaksanaan :
 1. Berdiridengannyamandengankedua kaki andaberlawanandengantembok
 2. Turunlahsecaraperlahanpunggungan
 3. Harusterbentuk sudut 90 derajatpadapinggangdanlutut.
 4. Angkatsatu kaki 5 cm daritanah
 5. Asistenmulaimenyalakan *stopwatch*
 6. Seimbangkantubuhselamamungkin
 7. IStopwatch di hentikanketikaandakembalimeletakkan kaki di lantai
 8. Beristirahatlahdanulangtesdengan kaki yang lain.

Tabel 1. Data Norma Wall Sit Squat Koto

J. kelamin	Baik	Cukup	Sedang	Kurang	Buruk
Pria	>102 detik	102-76 detik	75-58 detik	57-30 detik	<30 detik
Wanita	>60 detik	60-46 detik	45-36 detik	35-20 detik	<20 detik

Sumber :Widiastuti (2015 : 101)

- a. Jenis tes : Tes kecepatan tendangan sabit
- b. Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat
- c. Peralatan :
 1. Target (*handbox*)
 2. Meteran
 3. *Stop watchd*
- d. Petugas :
 1. Pengukur ketinggian sandsack/ target
 2. Pencatat waktu
 3. Penjaga sandsack
- e. Pelaksanaan :

Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) dan 60 cm (putra). Pada saat ab ab “ya”, atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali keposisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

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

f. Penilaian :

Skor berdasarkan banyaknya tendangan atlet

Tabel. 2 Norma Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Baiksekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurangsekali	< 12	< 14

Sumber :JohansyahLubis&HendroWardoyo, (2013 : 172)

TEKNIK ANALISIS DATA

Adapun teknik menganalisis data yang diperoleh menggunakan teknik statisti, untuk menganalisis koefisien korelasi (r) berdasarkan data yang diperoleh dengan rumus yaitu :

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

Keterangan :

- r_{xy} = Korelasi antara variable X dan variable Y
 - N = Jumlah Subjek
 - $\sum xy$ =Jumlah perkalian antara variabel x dan y
 - $\sum x$ = Jumlah skor variabel x
 - $\sum y$ = Jumlah skor variabel y
- (Sudijono, 2010: 206)

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang penulis peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan.Dalam penelitian ini, seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, penulis mengambil data dari kemampuan teknik dasar lemparan ke dalam atlet sepakbola persiraja fc kecamatan Bangun Purba. Untuk mengetahui dengan jelas mengenai gambarannya maka berikut ini akan penulis uraikan pemaparan data yang berhasil penulis peroleh dari lapangan sebagai hasil penelitian yang telah penulis lakukan

Data Kemampuan Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan

Pengambilan data terhadap kemampuan lemparan kedalam tanpa awalan didapat dari hasil lemparan ke dalam tanpa awalan dengan menggunakan tes dilapangan dilakukan dengan 22 orang sampel atlet sepakbola club persiraja fc dapat dilihat pada tabel berikut:

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan

No	Interval kelas	Frekuensi kumulatif	Frekuensi relatif
1	10-11	5	22.73%
2	12-13	4	18.18%
3	14-15	9	40.91%
4	16-17	3	13.64%
5	18-19	1	4.55%
Jumlah		22	100%

Sumber: Data Penelitian 2020

Bedasar tabel diatas dari 22 orang atlet *club* sepakbola persiraja fc yang melakukan tes kemampuan teknik dasar lemparan ke dalam tanpa awalan diperoleh nilai tertinggi 18 dan nilai terendah 10 dengan nilai rata-rata 13.41 dan standar deviasi (SD) 2.35. Dari data tabel distribusi frekuensi dan grafik histogram di atas maka dijelaskan lebih rinci pada tabel norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Katagori Kemampaun Teknik Dasar Lemparan ke Dalam Tanpa Awalan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
16 >	S. baik	4	18,18%
14-15	Baik	9	40,91%
12-13	Sedang	4	18,18%
9-11	Kurang	5	22,73%
< 8	S.Kurang	0	0%
Total		22	100%

Bedasarkan tabel norma di atas menunjukkan bahwa kemampuan lemparan ke dalam tanpa awalan atlet sepakbola persiraja fc berada pada katagori “Baik Sekali” sebesar 18,18% (4 atlet), katagori “Baik sebesar 40,91% (9 atlet), katagori sedang 18,18% (4 atlet), katagori kurang sebesar 22,73% (5 atlet), katagori sangat kurang 0% (0 atlet). Hasil rata-rata diperoleh 13,41, dapat disimpulkan bahwa lemparan ke dalam tanpa awalan atlet sepakbola *club* persiraja fc dalam katagori “Baik Sebesar 40,91% (9 atlet)”

Data Kemampuan Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan

Pengambilan data terhadap kemampuan lemparan ke dalam dengan awalan di dapat dari hasil Lemparan ke dalam dengan awalan dengan menggunakan tes dilapangan dilakukan dengan 22 orang sampel atlet sepakbola *club* persiraja fc dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Kemampuan Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan

No	Interval kelas	Frekuensi kumulatif	Persentase (%)
1	11-12	2	9.09%
2	13-14	4	18.18%
3	15-16	7	31.81%
4	17-18	6	27.27%
5	19-20	3	13.63%
Jumlah		22	100%

Sumber: Data Penelitian 2020

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

Bedasar tabel di atas dari 22 orang atlet *club* sepakbola persiraja fc yang melakukan tes kemampuan teknik dasar lemparan ke dalam tanpa awalan diperoleh nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 11 dengan nilai rata-rata 15,86 dan standar deviasi (SD) 2,3. Dari data tabel distribusi frekuensi dan grafik histogram di atas maka dijelaskan lebih rinci pada tabel norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Katagori Kemampaun Teknik Dasar Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
19 >	S. Baik	2	9,09%
17-18	Baik	4	18,18%
14-16	Sedang	7	31,81%
12-13	Kurang	6	27,27%
< 11	S. Kurang	3	13,63%
Total		22	100%

Bedasarkan tabel norma di atas menunjukkan bahwa kemampuan lemparan ke dalam dengan awalan atlet sepakbola persiraja fc berada pada katagori “Baik Sekali” sebesar 9,09% (2 atlet), katagori “Baik sebesar 18,18% (4 atlet), katagori sedang 31,81 (7 atlet), katagori kurang sebesar 27,27% (6 atlet), katagori sangat kurang 13,63% (3 atlet). Hasil rata-rata diperoleh 19,68, dapat disimpulkan bahwa lemparan ke dalam dengan awalan atlet sepakbola *club* persiraja fc dalam katagori “Sedang sebesar 31,18 (3 atlet)”

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang penulis peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini, seperti yang telah di kemukakan sebelum nya, penulis mengambil data dari kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabitsiswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto yang berjumlah 15 orang. Untuk mengetahui dengan jelas mengenai gambarannya, maka berikut ini akan penulis uraikan pemaparan data yang berhasil penulis peroleh dari lapangan sebagai hasil penelitian yang telah penulis lakukan.

Data Kekuatan Otot tungkai

Pengambilan data terhadap Kekuatan Otot tungkai dengan 15 orang sampel, didapat hasil kekuatan otot tungkai dengan menggunakan tes *Wall Sit Squad* , diperoleh skor tertinggi 50, skor terendah 42, rata-rata (*mean*) adalah 46,23, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 46,32, dan modus (nilai yang sering muncul) sebesar 50. Untuk lebih jelasnya data kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto dapat dilihat pada tabel berikut:

Table.3 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tendangan Sabit

No	Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	42-43	4	26.67 %
2	44-45	2	13.33 %
3	46-47	4	26.67 %
4	48-49	2	13.33 %

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

5	50-51	3	20 %
Σ		15	100 %

Sumber : Data Penelitian 2019

Deskripsi Data Hasil Kecepatan Tendangan Sabit

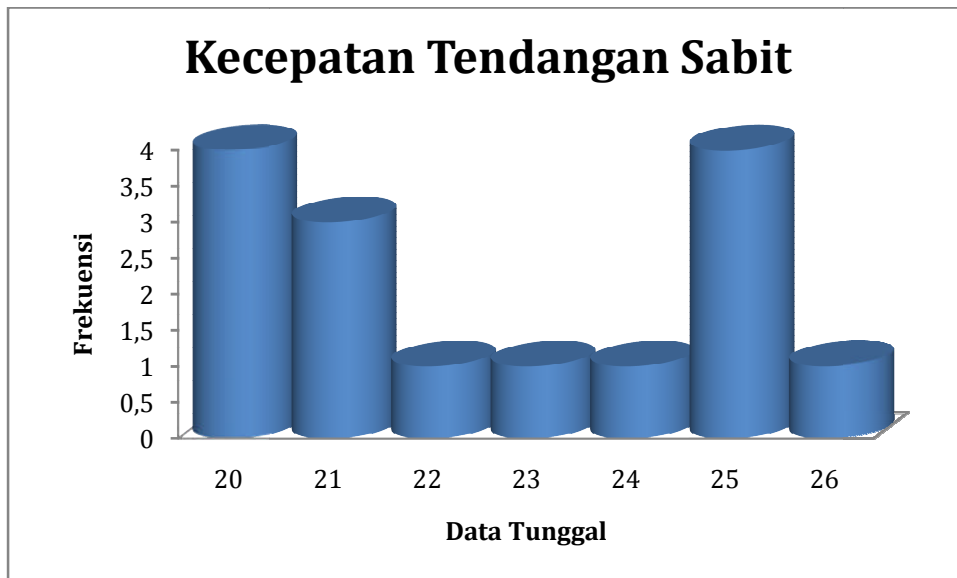
Data kecepatan tendangan sabit siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto yang dilakukan oleh 15 orang siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto. Untuk lebih jelasnya tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Relatif Hasil Kecepatan Tendangan Sabit

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	20	4	26.66 %
2	21	3	20 %
3	22	1	6.66 %
4	23	1	6.66 %
5	24	1	6.66 %
6	25	4	26.66 %
7	26	1	6.66 %
Σ		15	100 %

Sumber : Data Penelitian 2019

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto yang melakukan tes kecepatan tendangan sabit diperoleh nilai tertinggi 26 dan nilai terendah 20 dengan *range* (selisih) 6 dan nilai rata-rata sebesar 22,53 dan standar deviasi sebesar 512,53. Untuk lebih jelasnya tergambar pada grafik histogram di bawah ini:



□ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

Tabel. 6 Norma Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Baiksekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurangsekali	< 12	< 14

Sumber: Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, (2013: 172)

Tabel di atas menjelaskan dari 15 orang siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto dinyatakan 6 orang dikategorikan baik sekali, 9 orang dikategorikan baik. Hasil rata-rata yang diperoleh adalah 22,53 dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit siswa SMA N 1 Rokan IV Koto baik.

Jawaban Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdapatnya kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai kecepatan tendangan sabit siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto.

Pengujian hipotesis yang digunakan yaitu:

Ha = Terdapatnya kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit $r_{hitung} > r_{tabel}$

Ho = Tidak terdapatnya kontribusi yang signifikan antarakekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit $r_{hitung} < r_{tabel}$

Dari analisa yang terdapat pada taraf signifikansi 5% didapat r_{tabel} sebesar 0,532 dan r_{hitung} diperoleh sebesar 0,573. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawahini:

Tabel. 7

Hasil Rekapitulasi Tes Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

No	Rata-rata Penelitian		N	TarifSignifikan	R Hitung	R Tabel	KD
1	KekuatanOtotTungkai	KecepatanTendanganSabit	15	5 %	0,573	0,532	33 %
2	46,23	22,53					

Dari tabel di atas dijelaskan t hitung besar dari t table maka, Ha diterima dan Ho ditolak, berarti hipotesis yang diajukan terbukti benar yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antarakekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangansabit siswa SMA N 1 Rokan IV Koto.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto. Sebelum mengetahui kontribusi antara kedua variable tersebut dilakukan uji normalitas kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi guna untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi antara kedua variabel.

Dengan demikian kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan sabit siswa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto sebesar 33% dan sisanya 67%

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,

disumbangkan oleh faktorlainnya seperti, keseimbangan dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan, dan factor teknik lainnya seperti tujuan kecepatan tendangan sabit serta factor latihan yang menunjangfisik dan teknik dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabitsi swa SMA Negeri 1 Rokan IV Koto, sebesar 33%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania sebagai sumber pendanaan studi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta : Jakarta
- Asril. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang : Padang
- Depdiknas.2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat* : Jakarta
- Harsono. 1998. *Coaching dan aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. PT. DirjenDiktiP2LPT : Jakarta
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UPT Penerbitansa Universitas sebelas Maret : Surakarta
- Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2005.*Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolah ragaan Nasional*. Kementerian Pemuda dan Olahraga : Jakarta
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Pusataka Baru : Yogyakarta
- Lubis, Johansyah&HendroWardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat*, Remaja Rosada karya : Bandung
- Sajoto, M. 1999. *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*: Jakarta
- Sucipto.2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam pembelajaran Pencak Silat*. Direktorat Jendra Olahraga : Jakarta
- Sudijono.2010. *Pengantar Statistikpendidikan*.Rajawali Press : Jakarta
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan metodologi melatihfisik*. Yogyakarta :Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindoPersada : Jakarta

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: Septi Rahmadini994@gmail.com¹,