

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT PADA SENI BELADIRI PENCAK SILAT EKSTRAKURIKULER  
MTS AL-HIDAYAH BAREMAYUNG PRAYA TENGAH  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Elya Wibawa Syarifoeddin**  
Dosen FPOK IKIP Mataram

**Abstrak;** Pencak Silat tersebut di beberapa daerah, namun di temui juga perbedaan dalam Model gerakan tertentu kemungkinan merupakan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang sering berubah, baik disengaja maupun tidak boleh mereka yang mewariskan di Provinsi NTB banyak sekali perguruan pencak silat, dan sekarang merambah dilingkungan sekolah-sekolah serta tidak menutup kemungkinan juga seiring dengan kemajuan teknologi dan perencanaan program-program lainnya, seni beladiri pencak silat juga sekarang diterapkan di sekolah-sekolah sebagai materi pembelajaran Ekstrakurikuler. Prestasi dari masing-masing sekolah perlu ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal, maka dari itu IPSI merencanakan adanya pembinaan prestasi pencak silat agar mampu bersaing dengan sekolah dan daerah lain. Dalam hal ini peneliti akan mengambil satu sekolah sebagai penunjang pembuatan kajian ilmiah ini yaitu Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah. Dalam pembinaan seni beladiri pencak silat ini melibatkan siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah yang mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada seni beladiri pencak silat ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah tahun pelajaran 2015/2016”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes *power* otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, keseimbangan tubuh menggunakan tes keseimbangan dan kecepatan tendangan sabit. Subyek dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah yang berjumlah 20 Orang. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis uji *korelasi linieritas berganda*, uji koefisien korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara *power* otot tungkai (X1) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) sebesar 0.496, keseimbangan tubuh (X2) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) sebesar 0.590, dan hubungan antara *power* otot tungkai (X1), keseimbangan tubuh (X2), dengan kecepatan tendangan sabit (Y) sebesar 0.643. Maka dapat disimpulkan bahwa “hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada seni beladiri pencak silat ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah tahun pelajaran 2015/2016”. **“Di terima”**.

**Kata Kunci:** *power* otot tungkai, keseimbangan dan kecepatan tendangan sabit.

## PENDAHULUAN

Manusia bergerak dan berolahraga untuk hidup, karna gerak pada hakekatnya merupakan keniscayaan hidup. Gerak itu sendiri sejatinya merupakan ciri hidup. Manusia bergerak dengan berbagai motifnya melakukan aktivitas jasmani atau olahraga, salah satunya yaitu seni bela diri pencak silat.

Pencak silat termasuk olahraga bela diri yang bersal dari Indonesia. Di Indonesia terdapat beraneka ragam perguruan pencak silat yang mempunyai teknik dan istilah masing-masing. Sebenarnya, teknik dasar yang dimiliki berbagai perguruan itu sama,

tetapi berbeda dalam istilah. ( Ngatiyono, 2012: 71 ).

Pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia Internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dan wakil negara di setiap negara. Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Perkembangan pencak silat yang

berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON, POPNAS, POMNAS. (Johansyah, 2014: 11).

Walaupun ada beberapa persamaan gerak dan proses perkembangan Pencak Silat tersebut di beberapa daerah, namun di temui juga perbedaan dalam Model gerakan tertentu kemungkinan merupakan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang sering berubah, baik disengaja maupun tidak boleh mereka yang mewariskan di Provinsi NTB banyak sekali perguruan pencak silat, dan sekarang merambah dilingkungan sekolah-sekolah serta tidak menutup kemungkinan juga seiring dengan kemajuan teknologi dan perencanaan program-program lainnya, seni beladiri pencak silat juga sekarang diterapkan di sekolah-sekolah sebagai materi pembelajaran Ekstrakurikuler. Prestasi dari masing-masing sekolah perlu ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal, maka dari itu IPSI merencanakan adanya pembinaan prestasi pencak silat agar mampu bersaing dengan sekolah dan daerah lain. Dalam hal ini peneliti akan mengambil satu sekolah sebagai penunjang pembuatan kajian ilmiah ini yaitu Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah. Dalam pembinaan seni beladiri pencak silat ini melibatkan siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah yang mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat ini.

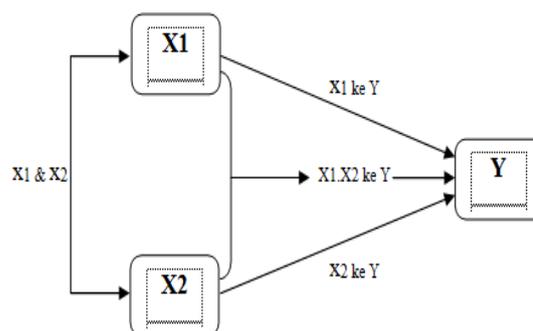
Jalur pembinaan seni. 2. Jalur pembinaan olahraga. 3. Jalur pembinaan beladiri. 4. Jalur pembinaan kebatinan. Keempat jalur ini diolah, dengan saringan dan mesin sosial budaya, yaitu Pancasila. Dalam Ekstrakurikuler seni beladiri pencak silat terdapat berbagai macam teknik-teknik tendangan sebagai berikut : 1. Tendangan Depan ( Lurus ) 2. Tendangan Samping ( T ) 3. Tendangan Busur ( Sabit ) 4. Tendangan Belakang.

Dalam hal ini peneliti akan membahas lebih khusus tentang Kecepatan Tendangan dalam seni beladiri pencak silat pada Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah yaitu Tendangan Sabit ( Tendangan Busur ). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan tendangan sabit ini kita membutuhkan power otot tungkai yang bagus dan keseimbangan tubuh yang normal, sehingga kecepatan tendangan sabit akan mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan dari power otot tungkai dan keseimbangan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti terdorong untuk membuktikan melalui kajian ilmiah apakah ada hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit?

#### METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam suatu penelitian. Dalam buku Metodologi Penelitian dijelaskan bahwa : “Rancangan pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentu matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dijadikan dasar penelitian baik oleh peneliti maupun orang lain terhadap penelitian, dan bertujuan memberi pertanggung jawaban terhadap semua langkah yang diambil” (Margono, 1997:100). Adapun rancangan penelitiannya sebagai berikut :



Gambar 3.1 Rancangan penelitian (diolah oleh peneliti, 2016) Sumber (Riduwan, 2013:238)

Keterangan :

X<sub>1</sub> : *Power* otot tungkai.

X<sub>2</sub> : Keseimbangan tubuh.

Y : Kecepatan tendangan sabit.

X<sub>1</sub> ke Y : *Power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit.

X<sub>2</sub> ke Y : Keseimbangan tubuh dengan

kecepatan tendangan sabit.

$X_1$  dan  $X_2$  : *Power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh.

$X_1.X_2$  ke  $Y$  : *Power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan kecepatan tendangan sabit.

**HASIL PENELITIAN**

Untuk memudahkan dalam perhitungan analisis data, digunakan tabel kerja sesuai dengan rumus yang digunakan, dimana tabel kerja yang dibutuhkan adalah tabel kerja yang menentukan komponen-komponen sesuai dengan pemaparan dalam rumus. Adapun tabel yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6. Tabel kerja data hasil tes *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada seni beladiri pencak silat ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah tahun pelajaran 2015/2016.

No	$X_1$	$X_2$	Y	$X_1^2$	$X_2^2$	$Y^2$	$X_1.Y$	$X_2.Y$	$X_1.X_2$
1	457.195	9.21	11	209026.944	84.824	121	5029.141	101.31	4210.763
2	365.075	7.34	10	133280	53.876	100	3650.753	73.4	2679.653
3	470.034	8.21	9	220932.425	67.404	81	4230.310	73.89	3858.983
4	599.693	9.33	12	359631.384	87.049	144	7196.313	111.96	5595.133
5	554.435	9.22	14	307398.168	85.008	196	7762.090	129.08	5111.891
6	571.047	9.21	11	326095	84.824	121	6281.520	101.31	5259.345
7	606.839	10.21	13	368253.62	104.244	169	7888.908	132.73	6195.827
8	437.643	9.34	12	191531.592	87.236	144	5251.719	112.08	4087.588
9	446.787	8.16	9	199618.944	66.586	81	4021.086	73.44	3645.785
10	462.774	8.24	11	214159.4	67.898	121	5090.510	90.64	3813.254
11	366.076	9.22	11	134011.815	85.008	121	4026.839	101.42	3375.223
12	596.439	9.12	14	355740	83.174	196	8350.152	127.68	5439.528
13	540.950	11.31	13	292626.432	127.916	169	7032.344	147.03	6118.140
14	633.343	10.21	12	401123.8	104.244	144	7600.120	122.52	6466.436
15	623.999	9.32	12	389374.678	86.862	144	7487.987	111.84	5815.670
16	610.537	9.23	13	372755.544	85.193	169	7936.982	119.99	5635.257
17	586.029	8.51	12	343429.6319	72.420	144	7032.344	102.12	4987.104
18	500.153	9.36	11	250153.232	87.610	121	5501.685	102.96	4681.434
19	635.420	9.12	12	403758.432	83.174	144	7625.039	109.44	5795.029
20	387.883	9.15	13	150453.324	83.723	169	5042.481	118.95	3549.131
$\Sigma$	10452.352	183.02	235	5623354.366	1688.273	2799	124038.324	2163.79	96321.173

**1. Mendistribusikan data ke dalam rumus**

a.  $Ni+ai$  korelasi antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ).

Simbol Statistik	Nilai Statistik
$N$	20
$\Sigma x_1$	10452.352
$\Sigma Y$	235
$\Sigma x_1^2$	5623354.366
$\Sigma Y^2$	2799
$\Sigma x_1.Y$	124038.324

$$r_{x_1y} = \frac{N \Sigma X_1 Y - (\Sigma X_1)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \Sigma X_1^2 - (\Sigma X_1)^2\}\{N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{x_1y} = \frac{20 \cdot 124038 - 10452.352 \cdot 235}{\sqrt{\{20 \cdot 5623354.366 - (10452.352)^2\}\{20 \cdot 2799 - (235)^2\}}}$$

$$r_{x_1y} = \frac{2480766.474 - 2456302.783}{\sqrt{\{112467087.3 - (109251667.9)\}\{55980 - (55225)\}}}$$

$$r_{x_1y} = \frac{24463.69132}{\sqrt{\{3215419.422\}\{755\}}}$$

$$r_{x_1y} = \frac{24463.69132}{\sqrt{2427641664}}$$

$$r_{x_1y} = \frac{24463.69132}{49271.10374}$$

$$r_{x_1y} = 0.496$$

b. mencari hubungan antara keseimbangan tubuh ( $x_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $y$ )

Simbol Statistik	Nilai Statistik
$N$	20
$\Sigma x_2$	183.02
$\Sigma Y$	235
$\Sigma x_2^2$	1688.273
$\Sigma x_2.Y$	2163.79
$\Sigma Y^2$	2799

$$r_{x_2y} = \frac{N \Sigma X_2 Y - (\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \Sigma X_2^2 - (\Sigma X_2)^2\}\{N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{20 \cdot 2163.79 - 183.02 \cdot 235}{\sqrt{\{20 \cdot 1688.273 - (183.02)^2\}\{20 \cdot 2799 - (235)^2\}}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{43275.8 - 43009.7}{\sqrt{\{33765.46 - (33496.3204)\}\{55980 - (55225)\}}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{266.1}{\sqrt{\{269.1396\}\{755\}}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{266.1}{\sqrt{203200.398}}$$

$$r_{x_2y} = \frac{266.1}{450.7775482}$$

$$r_{x_2y} = 0.590$$

c. mencari hubungan antara *power* otot tungkai (x1) dan keseimbangan (x2)

Simbol Statistik	Nilai Statistik
$N$	20
$\sum x_1$	10452.352
$\sum x_2$	183.02
$\sum x_1^2$	5623354.366
$\sum x_2^2$	1688.273
$\sum x_1 x_2$	96321.173

$$r_{x_1x_2} = \frac{N \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

$$r_{x_1x_2} = \frac{20 \cdot 96321.173 - 10452.352 \cdot 183.02}{\sqrt{\{20 \cdot 5623354.366 - (10452.352)^2\} \{20 \cdot 1688.273 - (183.02)^2\}}}$$

$$r_{x_1x_2} = \frac{1926423.468 - 1912989.512}{\sqrt{\{112467087.3 - (109251667.9)\} \{33765.46 - (33496.3204)\}}}$$

$$r_{x_1x_2} = \frac{13433.95663}{\sqrt{\{3215419.422\} \{269.1396\}}}$$

$$r_{x_1x_2} = \frac{13433.95663}{\sqrt{865396697.1}}$$

$$r_{x_1x_2} = \frac{13433.95663}{29417.62562}$$

$$r_{x_1x_2} = 0.456$$

d. Mencari hubungan antara *power* otot tungkai (x1) dan keseimbangan tubuh (x2) dengan kecepatan tendangan sabit (y)

Simbol Statistik	Nilai Statistik
$rx_1Y$	0.496
$rx_2Y$	0.590
$rx_1x_2$	0.456

$$R_{y x_1 x_2} = \frac{\sqrt{(r_{x_1y})^2 + (r_{x_2y})^2 - 2(r_{x_1y})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}}{1 - (r_{x_1x_2})^2}$$

$$R_{y x_1 x_2} = \frac{\sqrt{(0.496)^2 + (0.590)^2 - 2(0.496)(0.590)(0.456)}}{1 - (0.456)^2}$$

$$R_{y x_1 x_2} = \frac{\sqrt{(0.247) + (0.348) - 0.268}}{0.791}$$

$$R_{y x_1 x_2} = \sqrt{\frac{0.327}{0.791}}$$

$$R_{y x_1 x_2} = \sqrt{0.414}$$

$$R_{y x_1 x_2} = 0.643$$

Jadi terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan kecepatan tendangan sabit secara bersama-sama sebesar 0.643. hubungan sebesar 0.643 ini baru berlaku untuk sampel yang diteliti jika hasil dari hubungan ini didistribusikan dengan menggunakan rumus  $F_{hitung}$ .

$$F_h = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Dimana:  
 R = Koefisien Korelasi Ganda  
 k = Jumlah Variabel  
 n = Jumlah Sampel

$$F_h = \frac{0.643^2 / 2}{(1 - 0.643^2) / (20 - 2 - 1)}$$

$$= 0.414 / 2$$

$$= \frac{0.586}{17}$$

$$= 0.207$$

$$\frac{0.034}{5.994}$$

Jadi  $F_h = 5.994$ . Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan **F tabel ( $F_t$ )**, dengan **dk pembilang = k - 1** dan **dk penyebut = n - k** dengan taraf signifikan 5%. Maka diperoleh nilai  $F_t = 3.59$ . Dapat diketahui bahwa nilai  $F_h$  lebih besar dari  $F_t$  atau  $F_h > F_t (5.994 > 3.59)$ , maka koefisien korelasi ganda yang diuji adalah signifikan, yaitu dapat diberlakukan untuk semua populasi dan dimana sampel diambil.

- Menguji nilai "r"
  - Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.496 yang dapat diartikan bahwa hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) adalah tinggi dengan arah hubungan positif. Dengan taraf signifikansi 5% dan  $N = 20$ , maka besarnya r tabel adalah 0,444. Oleh karena  $r_{x_1y} > r$  tabel, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara ( $X_1$ ) dan (Y).
  - Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.590 yang dapat diartikan bahwa hubungan antara keseimbangan tubuh ( $X_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) adalah tinggi dengan arah hubungan positif.

Dengan taraf signifikansi 5% dan  $N = 20$ , maka besarnya  $r$  tabel adalah 0,444. Oleh karena  $r_{x_2y} > r$  tabel, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara ( $X_2$ ) dan ( $Y$ ).

- c. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.456 yang dapat diartikan bahwa hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dengan keseimbangan tubuh ( $X_2$ ) adalah tinggi dengan arah hubungan positif. Dengan taraf signifikansi 5% dan  $N = 20$ , maka besarnya  $r$  tabel adalah 0,444. Oleh karena  $r_{x_1x_2} > r$  tabel, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ).
- d. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.643 yang dapat diartikan bahwa hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ), dan keseimbangan tubuh ( $X_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ) adalah tinggi dengan arah hubungan positif. Dengan taraf signifikansi 5% dan  $N = 20$ , maka besarnya  $r$  tabel adalah 0,444. Oleh karena  $R_{x_1x_2y} > r$  tabel, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara ( $X_1$ ), ( $X_2$ ) dan ( $Y$ ).

## 2. Menarik kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis/perhitungan dari uji “ $t$ ” maka dapat disimpulkan

- a.  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel  $0.496 > 0,444$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) **diterima** sedangkan hipotesis nihil ( $H_o$ ) **ditolak**. Jadi hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ) signifikan.
- b.  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel  $0.590 > 0,444$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) **diterima** sedangkan hipotesis nihil ( $H_o$ ) **ditolak**. Jadi ada hubungan antara keseimbangan tubuh ( $X_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ) signifikan.
- c.  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel  $0.643 > 0,444$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) **diterima** sedangkan hipotesis nihil ( $H_o$ ) **ditolak**. Jadi ada hubungan antara *power* otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan tubuh ( $X_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ) signifikan.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini terlihat

memperkuat asumsi bahwa kecepatan tendangan sabit secara mutlak ditentukan oleh *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh itu sendiri, karna masih banyak faktor lain yang menentukan kecepatan tendangan sabit diantaranya ialah teknik individual dari orang itu sendiri, dimana teknik individual dapat ditentukan oleh beberapa faktor seperti faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik-teknik tinggi secara otomatis, kemampuan berpikir, kestabilan emosi dan kemauan yang tinggi.

Faktor kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, daya lentur, keseimbangan dan ketepatan juga dapat menentukan baik atau tidaknya dalam hal kecepatan tendangan sabit. Hal ini menjadi informasi penting bagi para guru atau pelatih dalam melakukan pemanduan bakat latihan terhadap para ekstrakurikuler pencak silat dalam menghadapi pertandingan pencak silat antar perguruan. Hal ini di perkuat dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan dimana kecepatan tendangan sabit berhubungan erat dengan *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh seseorang.

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa:

1. Karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $0.496 > 0,444$ ) maka, hubungan antara *power* otot tungkai ( $x_1$ ) dengan kecepatan tendnagan sabit ( $y$ ) signifikan.
2. Karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $0.590 > 0,444$ ) maka, hubungan antara keseimbangan tubuh ( $x_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $y$ ) signifikan.
3. Karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $0.643 > 0,444$ ) maka, hubungan antara *power* otot tungkai ( $x_1$ ) dan keseimbangan tubuh ( $x_2$ ) dengan kecepatan tendangan sabit ( $y$ ) signifikan

Dari hasil penelitian ini terlihat memperkuat asumsi bahwa kecepatan tendangan sabit secara mutlak ditentukan oleh *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh itu sendiri, dan masih banyak fakor lain yang menentukan kecepatan tendangan sabit diantaranya ialah teknik individual dari orang itu sendiri, dimana teknik individual dapat ditentukan oleh beberapa faktor seperti faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik-teknik tinggi secara otomatis, kemampuan berpikir dan kemauan yang tinggi.

Namun perlu dilakukan penelitian

serupa dengan subyek berbeda untuk menyakinkan hasil penelitian ini. Perlu diketahui bahwa kemampuan hanya dapat diperoleh apabila diupayakan dengan latihan yang teratur, terukur dan berkesinambungan dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa “hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada seni beladiri pencak silat ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah tahun pelajaran 2015/2016”. “**Di terima**”.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A 1985 *Olahraga untuk Pembina, pelatih dan Penggemar*. PT. Sastra Hudaya, Jakarta.
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. 2010. “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*”. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik dan tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: LPP Mandala
- Hulfian, L. 2014. *Statistic Dikjas*. Mataram: Genius
- Jonath, U dkk 1988. *Atletik*, PT. Roda Jaya Putra. Jakarta.
- Kemenegpora Republik Indonesia. 2005. “*Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*”. Jakarta: Kemenegpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Murdan, 2011. *Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan prestasi lari sprint 50 meter pada siswa putra kelas VII SMPN 2 Jonggat Lombok Tengah tahun pelajaran 2011/2012*. Skripsi S1. FPOK Mataram.
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran*.

Bandung: UPI

- Poerwadarminta. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: air Langga
- Saefudin, 2009. *Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VIII SMPN 2 Masbagik Lombok Timur tahun pelajaran 2009/2010*. Skripsi S1. FPOK Mataram.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2015. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah (skripsi)*. IKIP Mataram: Mataram.