

Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

Nova Erda Ningsih¹, Kamarudin²

Email: novaerdaningsih@student.uir.ac.id, kamarudin@edu.uir.ac.id
Universitas Islam Riau^{1,2}

ABSTRAK

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 Kabupaten Siak. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ialah atlet silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *power* otot tungkai dengan *standing broad jump* dan tes keseimbangan dengan *stork stand* serta tes tendangan depan. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: (1) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak dengan besaran kontribusi yaitu sejumlah 31.02% (2) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak dengan besaran kontribusi yaitu sejumlah 48.86% (3) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak dengan besaran kontribusi yaitu sejumlah 51.16%

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Keseimbangan, Tendangan Depan

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the contribution of Leg Muscle Power and Body Balance to the Front Kick Ability of Pencak Silat Athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency. This type of research is a double correlation. The population and sample in this study are 16 silat athletes from the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency. The research instruments used were a leg muscle power test with a standing broad jump and a balance test with a stand stand and a front kick test. Based on the results of the study, conclusions were obtained in this study, namely: (1) There is a contribution of leg muscle power to the front kick ability of Silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency with a contribution of 31.02% (2) There is a balance contribution to the front kick ability of Silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency with a contribution of 48.86% (3) There is a balance contribution to the front kick ability of Silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency with a contribution of 48.86% (3) There is a balance contribution to the front kick ability of Silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency with a contribution of 48.86% (3) There was a contribution of leg muscle power and balance to the front kick ability of pencak silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood of Siak Regency with a contribution of 51.16%

Kata Kunci : *Led Muscle Power, Balance, Front Kick*

Copyright © Nova Erda Ningsih¹, Kamaruddin²

Corresponding Author: Universitas Islam Riau^{1,2}

Email: novaerdaningsih@student.uir.ac.id¹, kamarudin@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Olahraga juga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dengan olahraga akan membentuk manusia yang sehat dan memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik akan dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi dalam kerja. Olahraga selain penting bagi kesehatan dan kebugaran juga diyakini dapat menjadi sarana pembentukan karakter. Melalui olahraga dapat dikembangkan bahwa tidak hanya kecakapan fisik, juga kecakapan spiritual, emosional, mental dan intelektual.

Olahraga tentunya juga dapat membentuk dan menguatkan karakter - karakter yang positif contohnya: tanggung jawab, tangguh, ulet, kooperatif, disiplin, menghargai dan mensyukuri sebuah sukses menerima keunggulan orang lain, berfikir cermat dan tepat.

Sesuai (UU Keolahragaan, 2022:23) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi No.5 tahun 2022 Pasal 28, Tentang dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Secara umum olahraga yaitu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk menghilangkan stress. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang meningkatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik.

Serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial.

Pentingnya olahraga membuat pemerintah sangat mendukung penerapan olahraga untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial seperti pembentukan watak, disiplin, sportivitas dan pengembangan prestasi olahraga yang disebutkan dalam (Undang-Undang, 2022) No 11 Bab V pasal 20 Ayat 2 menjelaskan “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi”.

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 di berbagai ajang kompetisi olahraga nasional maupun internasional. bahkan banyak sekali perguruan yang sudah mempersembahkan medali untuk Indonesia salah satunya perguruan pencak silat Persaidaraan Setia Hati Terate (PSHT). Perguruan ini didirikan di Kabupaten Madiun tepatnya di provinsi Surabaya, perguruan ini sudah menyebar seluruh Indonesia bahkan diluar negeri seperti : Taiwan, Korea selatan, cina, dan lain lain. Dalam pencak silat Persaidaraan Setia Hati Terate terdapat beberapa tingkatan sabuk yang harus di lewati dari sabuk hitam (polos), merah jambu (jambon), hijau, putih kecil, dan terakhir putih besar (mori). Bila sudah mencapai putih besar biasa di sebut dengan warga negara pelatih

Menurut (Kamarudin et al., 2020), *power* otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot – otot harus mengeluarkan kekuatan maksimal dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh pada saat melakukan gerakan. *Power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. *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 (Irfan et al., 2022) 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 (Hardiansyah, 2019) Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat. Kemampuan atau tenaga yang dihasilkan dapat digunakan untuk melakukan atau menampilkan gerakan-gerakan teknik dalam berolahraga sehingga tujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi dapat dilaksanakan.

Menurut (Henjilito, 2017) Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir untuk melakukan berbagai kegiatan terutama yang menggunakan tungkai. Dengan demikian untuk mendapatkan tendangan yang baik diperlukan faktor penunjang, salah satunya adalah daya ledak otot tungkai.

Menurut (Ary & Kamarudin, 2023) Power otot tungkai merupakan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan daya ledak otot kaki atau *Explosive power* otot kaki merupakan kekuatan otot kaki dalam mengatasi beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat.

Menurut (Utari & Adi, 2020) Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen biomotorik yang tidak terpisahkan dari cabang olahraga. Kekuatan otot tungkai apabila kita lihat dari perannya dalam olahraga pencak silat sangat penting.

Menurut (Ibrahim & Maidarman, 2018) Otot tungkai atau dikenal dengan nama *musculus quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha (atas) dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan tendangan sekuat dan secepat mungkin dengan secara *explosive* untuk melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat.

Menurut (Rosmawati et al., 2019) daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Dalam olahraga pencak silat diperlukan daya ledak otot tungki, terutama tendangan depan.

Menurut (Ririn & Suwirman, 2022) “Keseimbangan merupakan tugas kontrol motorik kompleks yang melibatkan deteksi dan integrasi informasi sensorik untuk menilai posisi dan gerakan tubuh untuk mengontrol posisi tubuh dalam konteks lingkungan dan tugas.

Menurut pendapat Sujoto dalam jurnal (Kurnia et al., 2020) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis”.

Dalam pencak silat, keseimbangan untuk melakukan tendangan sangat diperlukan karena pada saat atlet menendang samsak dengan teknik tendangan lurus secara terus menerus, maka keseimbangan tendangannya dipengaruhi oleh gerakan kaki, posisi tubuh serta konsentrasi, sehingga tendangan dapat diarahkan pada sasaran. Pada saat melakukan tendangan lurus, keseimbangan sangat dibutuhkan supaya badan tidak jatuh ke matras, sehingga dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan serangan. Dengan keseimbangan yang baik akan sangat membantu menjaga posisi tubuh agar goyah dan hasil kekuatan dalam melakukan tendangan lurus jadi maksimal.

Menurut (Ririn & Suwirman, 2022) Tendangan lurus adalah tendangan yang dengan lintasan lurus kedepan. Target dari tendangan lurus adalah perut lawan. Tendangan lurus sangat efektif untuk melumpuhkan lawan. Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan bagian ujung kaki dengan tungkai lurus. Menurut Yunita dalam jurnal (Santoso & Hidayad, 2016) “tendangan depan merupakan salah satu jenis tendangan yang banyak digunakan untuk melakukan serangan dalam pencak silat”. Tendangan depan lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaan pada ujung telapak kaki, sehingga tendangan depan dapat bergerak cepat dan sulit ditangkap lawan.

Dari teori tersebut dijelaskan bahwa tendangan lurus dalam pencak silat memiliki lintasan lurus kedepan. Tendangan ini bertujuan untuk mengenai ulu hati lawan. Perkenaan kaki penendang biasanya pada telapak kaki dan ujung kaki. Untuk memperoleh tendangan lurus yang baik ada beberapa faktor seperti kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang agar dapat menghasilkan tendangan yang maksimal. Tendangan dalam pencak silat cukup bervariasi. Dalam pencak silat yang sering kali dipergunakan dalam pertandingan ada 4 jenis ((Ririn & Suwirman, 2022) Tendangan dalam pencak silat ada 4 macam teknik, yaitu tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit, dan tendangan belakang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasi, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan atau kontribusi antara variabel satu dengan variabel lainnya. Sebagaimana Menurut (Arikunto, 2013) korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel – variabel ini. Dalam penelitian ini populasinya adalah mengambil semua atlet cabang olahraga pencak silat Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ialah atlet silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak berjumlah 16 orang. teknik pengambilan sampel adalah *Total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *power* otot tungkai dengan *standing broad jump* dan tes keseimbangan dengan *stork stand* serta tes tendangan depan.

HASIL

Penelitian ini membahas tentang *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak. Untuk mendapatkan gambaran mengenai karakteristik sampel akan dilakukan melalui deskripsi data dari subjek penelitian pada masing-masing variabel. Dimana deksripsi tersebut akan digambarkan dalam bentuk nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, serta histogram data tunggal.:

1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak.

Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* yang bertujuan untuk mengukur komponen *power* otot tungkai dari 16 sampel yaitu atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak. Dari hasil pengambilan data *power* otot tungkai didapatkan nilai tertinggi 251, nilai terendah 194, rata-rata (Mean) 216.43, nilai tengah (Median) 209.5, nilai yang sering muncul (Modus) 199 dan standar deviasi 17.38.

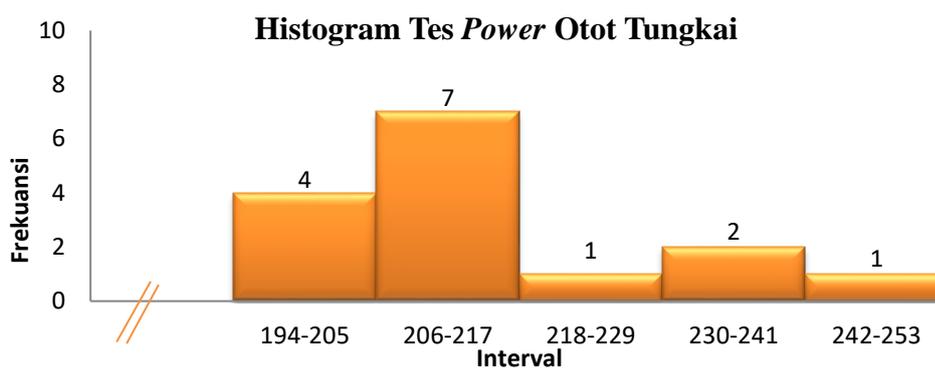
Kemudian data *power* otot tungkai dapat dilihat sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 11. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 194-205 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25.00%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 206-217 terdapat frekuensi absolut sebanyak 7 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 43.75%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 218-229 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 230-241 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.50%., pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 242-253 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.50%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak.

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data survei pembelajaran pendidikan jasmani, maka dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	194 - 205	4	25.00%
2	206 - 217	7	43.75%
3	218 - 229	1	6.25%
4	230 - 241	2	12.50%
5	242 - 253	2	12.50%
Jumlah		16	100%

Dari data yang terdapat pada tabel tersebut dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 1. Histogram Hasil Tes Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

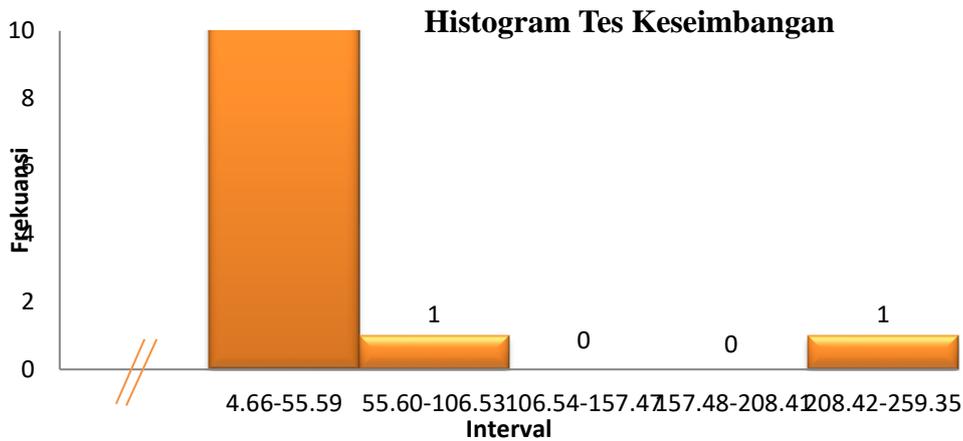
Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan instrumen tes Stork Stand dari 16 sampel Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak. Dari hasil pengambilan data keseimbangan di dapatkan nilai tertinggi 259.34 detik, nilai terendah 4.66 detik, rata-rata (Mean) 35.79 detik, nilai tengah (Median) 13.54 detik, dan standar deviasi 64.48 detik.

Kemudian data keseimbangan dapat dilihat sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 50.93. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 4.66-55.59 terdapat frekuensi absolut sebanyak 14 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 87.50%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 55.60-106.53 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 106.54-157.47 terdapat tidak ada, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 157.48-208.41 terdapat tidak ada, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 208.42-259.35 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4.66 - 55.59	14	87.50%
2	55.60 - 106.53	1	6.25%
3	106.54 - 157.47	0	0.00%
4	157.48 - 208.41	0	0.00%
5	208.42 - 259.35	1	6.25%
Jumlah		16	100%

Dari data yang terdapat pada tabel tersebut dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 2. Histogram Hasil Tes Keseimbangan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

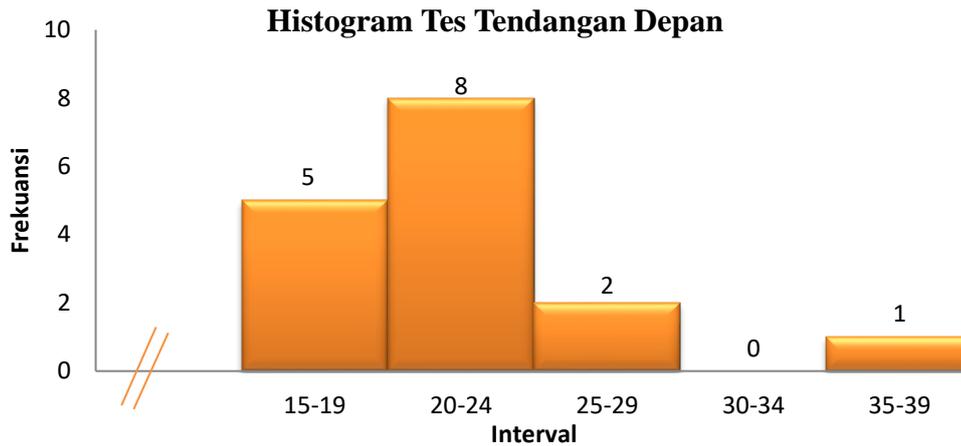
Berdasarkan tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan tes pengukuran tes tendangan depan yang bertujuan untuk mengukur kemampuan tendangan sabit dari 16 sampel pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak didapatkan hasil pengambilan data kemampuan tendangan depan dimana nilai tertinggi 35, nilai terendah 15, rata-rata (*mean*) 21.5, nilai tengah (*Median*) 20,5, nilai yang sering muncul (*Modus*) 20, dengan standard deviasi sebesar 4.85.

Kemudian data kemampuan tendangan depan dapat dilihat sebaran datanya pada 5 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 4. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 15-19 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 31.25%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 20-24 terdapat frekuensi absolut sebanyak 8 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 50.00%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 25-29 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.50%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 30-34 terdapat tidak ada, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 35-39 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15 - 19	5	31.25%
2	20 - 24	8	50.00%
3	25 - 29	2	12.50%
4	30 - 34	0	0.00%
5	35 - 39	1	6.25%
Jumlah		16	100%

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 3. Histogram Hasil Tes Kemampuan Tendangan Depan Atlet Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak

Analisis data yang pertama adalah Berdasarkan data korelasi dari power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan kemudian di analisis, maka dapat diketahui bahwa untuk hubungan variabel X₁, terhadap Y diperoleh r_{hitung}= 0.557 dengan besar r_{tabel} adalah 0.497 , ini berarti bahwa terdapat nilai kontribusi dari variabel X terhadap variabel Y sebesar 31.02%.

Selanjutnya adalah menguji Berdasarkan perhitungan data korelasi dari keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan, diperoleh bahwa untuk hubungan variabel X₂, terhadap Y diperoleh r_{hitung}= 0.699 dengan besar r_{tabel} adalah 0.497 , maka dengan demikian maka diketahui nilai kontribusi dari variabel X terhadap variabel Y sebesar 48.86%.

Selanjutnya adalah menguji bagaimana Berdasarkan data yang diperoleh kemudian di analisis, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X₁, X₂ terhadap Y diperoleh r_{hitung}= 0.719 dengan besar r_{tabel} adalah 0.497, maka dengan demikian maka dengan demikian maka diketahui nilai kontribusi dari variabel X₁, X₂ terhadap variabel Y sebesar 51.16%.

Untuk mengetahui nilai kontribusinya maka digunakan rumus $KD = r^2 \times 100\%$, sehingga diketahui bahwa nilai kontribusi power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak sebesar 51.16% dan sisanya sebesar 48.84% disumbang oleh faktor yang lain.

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

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak sebesar 31.02% dengan r_{hitung} = 0.557 > 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.

Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat Kontribusi Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak sebesar 48.86% dengan r_{hitung} = 0.699 > r_{tabel} = 0.497. Sehingga berdasarkan penelitian ini dapat dipahami bahwa dengan keseimbangan maka atlet dengan keseimbangan maka atlet dapat menjaga agar tubuhnya tidak tumbang saat melakukan tendangan depan.

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 Kabupaten Siak sebesar 51.16% dengan r_{hitung} = 0.719 > 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 Kabupaten 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. . Akan tetapi kondisi ini juga masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Dalam kondisi ini faktor lainnya yang dimaksudkan seperti kelentukan dan kelincahan juga memiliki hubungan terhadap kemampuan tendangan depan, dimana saat atlet melakukan tendangan depan kurangnya kelentukan menyebabkan tendangan tidak terlalu keras, dan juga kurangnya kelincahan saat melakukan tendangan, dengan kelincahan dan kelentukan tendangan menjadi lebih tepat sasaran.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan (Agus, 2022) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat, juga dijelaskan power otot tungkai dan keseimbangan sangat kuat kaitannya dalam melakukan tendangan depan atlet pencak silat. Selanjutnya (Syarif, 2018) bertempat di Gorontalo, di mana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam pencak silat terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan serta terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat, juga dijelaskan bahwa power otot tungkai dan keseimbangan sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan depan atlet pencak silat. Hasil berikutnya ditunjukkan oleh (Irfan syah, 2022) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat.

Dari hasil pengujian ketiga hipotesis tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan tendangan depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten 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 keseimbangan.

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 Kabupaten Siak* sebesar 31.02% dengan r_{hitung} sebesar 0.557 > r_{tabel} 0.497.
2. Terdapat Kontribusi *Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak* sebesar 48.86 % dengan r_{hitung} sebesar 0.699 > r_{tabel} 0.497.
3. Terdapat kontribusi *Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak* sebesar 51.16% dengan r_{hitung} sebesar 0.719 > r_{tabel} 0.497.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT RINEKA CITA.
- Ary, S., & Kamarudin. (2023). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Siswa Ekstrakurikuler SMPN 25 Pekanbaru*. *Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 1–9. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.73>
- Bafirman, & Sujana, W. A. (2018). *pembentukan kondisi fisik (1st ed.)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Depdiknas. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. MENPORA RI.
- Hardiansyah, S. (2019). *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP*. *Menssana*, 1(2),

- 61–67. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.56>
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(1), 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Ibrahim, R., & Maidarman. (2018). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 285–291. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.45>
- Irfan, S., Kamarudin, & Fernando, R. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Siak. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 140–150. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss2.14>
- Ismaryati. (2006). Tes dan pengukuran olahraga (1st ed.). Sebelas Maret University Press.
- Kamarudin, Zulraflia, & Rudi, H. (2020). Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73–82. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Kurnia, A. diki, Zarwan, Arsil, & Emral. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal JPDO*, 3(2), 1–5.
- Nasution, J. N., & Heri, Z. (2017). Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dengan Latihan Menggunakan Beban Dikaki 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), 86–100. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01107>
- Nur, H., Asmi, A., Sepriadi, S., & Johor, Z. (2019). Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 4(2), 132. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.97>
- Ridwan. (2005). Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Alfabeta.
- Ririn, E. M., & Suwirman. (2022). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat. 5(8), 6–11.
- Rosmawati, Darni, & Hilmainur, S. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silahturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Siak. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Santoso, D. A., & Hidayad, M. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 44–50.
- Sugiyono. (2017). metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. ALFABETA.
- Utari, D. gusti agung nina, & Adi, S. i gusti putu ngurah. (2020). Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran. PT. Bumi timur Jaya.
- Yusuf Panjiantariksa, M. D., & Tri Aprilijanto Utomo. (2020). Analisis Faktor Penentu Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat yang Dipengaruhi oleh Faktor Biommotor dan Psikomotor pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa PSHT UNS. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains)*, 1(1), 90–97.