



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Laman : <http://library.unsyiah.ac.id>, Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN PADA ATLET PENCAK SILAT BINAAN PPLP DAN PPLPD ACEH TAHUN 2019

ABSTRACT

ABSTRAK

Nurherda Hertanti, 2019. "Hubungan Power Tungkai dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Pada Atlet Pencak Silat Binaan PPLP dan PPLPD Aceh Tahun 2019". Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Dr. Saifuddin, M. Pd (2) Drs. Abdurrahman, M. Kes

Kata Kunci: Power Tungkai, Kecepatan Tendangan

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri. Untuk menguasai pencak silat harus lebih utama melakukan latihan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu dominan dalam pencak silat. Kondisi fisik yang mendukung dalam olahraga pencak silat adalah kecepatan. Kecepatan dalam kondisi fisik olahraga pencak silat sangat dibutuhkan untuk kecepatan tendangan. Salah satunya tendangan sabit, tendangan sabit memerlukan kecepatan yang maksimal untuk berupaya mendapatkan poin terbanyak.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini 20 orang dan sampel juga berjumlah 20 yang diambil dengan total sampling. Pengumpulan data dilakukan tes power otot tungkai dan tes kecepatan tendangan para atlet baik tendangan samping, lurus dan tendangan sabit.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa power tungkai berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan tendangan lurus karena nilai thitung lebih kecil dari ttabel, atau $0,00 < 1,734$. Power tungkai berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan tendangan samping karena nilai thitung lebih kecil dari ttabel, atau $0,38 < 1,734$. Sementara power tungkai tidak berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit karena pengujian hipotesis menunjukkan thitung lebih besar dari ttabel, atau $5,4 > 1,734$. Simpulannya ialah power tungkai hanya memiliki pengaruh pada tendangan lurus dan samping, tetapi tidak pada tendangan sabit pada atlet pencak silat PPLP dan PPLPD Aceh, 2019.