



## Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tendangan Samping Atlet Perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam

**Hildha Sandra Yoni, Suwirman, Zulman, Nurul Ihsan**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[yonihildhasandra@gmail.com](mailto:yonihildhasandra@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id),

[zulman@fik.unp.ac.id](mailto:zulman@fik.unp.ac.id), [dr.nurulihسان.mpd@gmail.com](mailto:dr.nurulihسان.mpd@gmail.com)

**Kata kunci** : Kekuatan Otot Tungkai, Tendangan Samping

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan tendangan samping atlet Perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet Perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet. instrument dalam penelitian ini adalah: 1) half squat test dan 2) tes kemampuan tendangan samping. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana atau *product moment* yang dilanjutkan dengan analisis uji t untuk menentukan signifikansi variable bebas terhadap variable terikat. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet.

**Keywords** : *Leg Muscle Strength, Side Kick*

**Abstrack** : *The problem of this research is that the ability of the side kicks of the athletes of the Silaturahmi Sakti Kala Hitam College is suspected to be low, Padang City. The purpose of this study was to determine the relationship between the endurance of leg muscle strength and the side kick ability of the athletes of the Kala Hitam Silaturahmi College, Padang City. This type of research is correlational research. This research was conducted in August 2022 at the Silaturahmi Sakti Kala Hitam college, Padang City. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 15 athletes. The instruments in this study were: 1) half squat test and 2) side kick ability test. The analytical technique used is simple correlation analysis or product moment followed by t test analysis to determine the significance of the independent variable on the dependent variable. The results of this study are that there is a relationship between the endurance of leg muscle strength and the athlete's side kick ability.*

### PENDAHULUAN

Olahraga prestasi tidak dapat lepas dengan ilmu pengetahuan

dan teknologi. "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang

melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Untuk mencapai prestasi puncak maka diperlukan dukungan berbagai bidang dan disiplin ilmu yang mampu menyokong prestasi tersebut. Dalam teori dan metode latihan terlibat beragam bidang ilmu yang saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Bidang ilmu tersebut meliputi: anatomi, fisiologi olahraga, biomekanik, statistik, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, psikologi belajar motorik, pedagogi olahraga, ilmu gizi, sejarah olahraga dan juga sosiologi olahraga. Selain itu, kualitas pelatihan dalam olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh beragam faktor yang juga saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Faktor-faktor tersebut meliputi: atlet, pengetahuan dan kepribadian pelatih, sarana dan prasarana olahraga, iklim kompetisi dan juga ilmu pengetahuan yang menunjang olahraga prestasi. Apabila keseluruhan faktor-faktor tersebut optimal maka niscaya pengaruh signifikan pada performa dan prestasi atlet. Selanjutnya pembahasan diarahkan secara khusus pada faktor pelatih pada olahraga prestasi. Telah diketahui sebelumnya bahwa pengetahuan pelatih sangat berpengaruh pada kualitas latihan olahraga prestasi. Apabila pelatih memiliki pengetahuan yang baik tentang berbagai bidang ilmu yang menunjang metodologi kepelatihan maka kualitas latihan akan sangat positif dan optimal.

Menurut Suwirman (2011) pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri dari ancaman yang datang dari luar. Sedangkan Menurut Lubis (2014) “pencak silat merupakan salah satu budaya asli dari Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri sejak dimasa prasajarah”. Pencak silat merupakan system bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015). “Pencak silat disamping beladiri, juga merupakan olahraga prestasi dan telah di pertandingan dalam berbagai even olahraga” (Suwirman, 2018). Olahraga pencak silat prestasi dalam pengembangan telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin terbarnya perguruan pencak silat diluar Negara Indonesia. Olahraga pencak silat juga semakin populer dan banyak kejuaraan yang sering digelar baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang berskala internasional. Dalam undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 (2006: 32-33) yang menjelaskan bahwa ‘pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan

menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Perkembangan pencak silat dapat dilihat dari banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang di seluruh nusantara. Di Indonesia, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) terus berusaha meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan event-event atau kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, pembinaan olahraga prestasi pencak silat di tumbuhkan sesuai kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan atlet pencak silat yang memiliki prestasi yang tinggi.

“Prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti pelatih, sarana dan prasarana, makanan yang dikonsumsi dan faktor eksternal lainnya”. (Suwirman, 2019)

Prestasi seorang atlet maupun olahragawan tidak semata-mata di tentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja akan tetapi juga di tentukan

oleh kesiapan yang maksimal dalam memenuhi faktor-faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah penting seseorang atlet memenuhi beberapa faktor diantaranya gizi, kesehatan, kondisi fisik, teknik, mental, usia dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau memberikan perhatian khusus pada salah satu faktor tertentu, maka tidak akan mencapai prestasi maksimal, oleh karena itu, di perlukan sekali pemahaman pelatih terhadap kondisi fisik atlet sehingga pelatih dapat merancang menjalankan program latihan yang sesuai dengan tujuannya melatih.

Untuk meraih prestasi pencak silat disamping latihan yang teratur, dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dalam Syafrudin (1999) “ menyatakan bahwa komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi.” Dari penjelasan di atas tingkat kondisi fisik yang baik seperti : teknik dan kekuatan otot tungkai, saat melakukan tendangan, pukulan, hindaran dan bantingan. Peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak. Setiap babak berlangsung selama 2 menit (tidak

termasuk penghentian oleh wasit) dan diantara babak di berikan waktu istirahat selama satu menit. Menurut Ihsan & Suwirman (2018) "Salah satu jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah melalui tendangan".

Mencermati pertandingan pencak silat, seorang atlet harus melancarkan serangan salah satu serangan yang di maksud adalah tendangan samping. Tendangan samping adalah salah satu teknik seranagan yang memiliki nilai dua setiap satukali hitungan tendangan yang di nilai masuk atau benar dan tepat mengenai sasaran.

Agar dapat memperoleh point seseorang atlet tidak hanya mengandalkan tendangan tetapi juga harus dapat bertahan lama dalam melakukan serangan, maka hal ini bagi seseorang atlet harus membutuhkan daya tahan yang baik. Selanjutnya, gabungan antara daya tahan dan kekuatan diharapkan dapat mempertahankan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan tendangan samping. Oleh sebab itu seseorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur daya tahan kekuatan otot tungkai.

Mencermati penjelasan di atas maka peneliti bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam pencak silat. Apabila atlet memiliki daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik, maka dapat melakukan tendangan samping dengan baik, sebaliknya apabila atlet pencak silat tidak memiliki daya tahan otot tungkai yang baik, maka atlet

pencak silat tidak dapat melakukan tendangan samping dengan baik.

Perguruan pencak silat Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam adalah salah satu perguruan yang membina Pencak Silat di Kota Padang, perguruan ini dibentuk sejak tahun 1986 dan perguruan Pencak Silat ini termasuk perguruan Tua yang lama berdiri di kota Padang. Dan tempat perguruan pencak silat ini di jalan DPR 7 Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang melaksanakan latihan 3 kali dalam satu minggu latihan dilakukan pada malam hari, tepatnya Malam Selasa, Malam Kamis, dan Sabtu Malam. Sebelum adanya wabah covid-19 Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang memiliki atlit yang mengikuti latihan sebanyak kurang lebih 15 Orang, tetapi dengan berjalannya waktu atlit Pencak Silat Yang Masih Berlatih Di perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang sekarang berjumlah 15 Orang.

Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan masih banyak atlet diperguruan Silaturahmi rimba sakti kala hitam yang tidak memiliki katagori bagus pada saat pertandingan, seperti pada saat pertandingan kejuruan daerah (KEJURDA) pada tahun 2016 pada saat bertanding atlet tersebut sering kali tendangannya tidak tepat sasaran atau perkenaan dan terlihat tidak adanya power pada saat menendang. Sengghiga menyebabkan atlet diperguruan prncak silat rimba sakti kala hitam mengalami kekurangan kekuatan power dan

ketepatan pada saat melakukan tendangan samping. Kurangnya daya ledak otot tungkai pada saat tendangan samping itulah yang menyebabkan tendangan dapat menjadi tidak maksimal.

Jika hal ini di biarkan, maka di takutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan samping atlet, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh pembinaan pencak silat Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian “ Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan samping atlet Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang”, dari hasil penelitian diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa di jadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet pencak silat Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang kedepanya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun variabel bebas yang hubungkan dengan penelitian ini adalah daya tahan kekuatan otot tungkai (X), sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang (Y). Penelitian ini dilaksanakan Dadok tunggul hitam jln.gang DPR 7 di Perguruan Rimba

Sakti Kala Hitam Dadok Tunggul Hitam Kota Padang. Penelitian dilakukan dibulan agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat putra Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Sampel secara sederhana diartikan sebagai dari populasi yang akan diartikan sebagai sumber dta penelitian. Sampel dalam penelitian ini. Diam bila dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan Kriteria tertentu, Maka sampel dalam penelitian inidiambilsebanyak 15 orang putra. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Instrumen daya tahan kekuatan otot tungkai di ukur dengan tes “half squat jump test” 2) Instrumen kemampuan tendangan samping diukur dengan tes pengukuran tendangan samping. Teknik analisis dalam penelitian menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

Data penelitian ini terdiri dari: tendangan samping (Y) sebagai variabel terikat dan daya tahan kekuatan otot tungkai (X) sebagai variabel bebas. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

### 1. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X)

Pengukuran daya tahan kekuatan otot tungkai dilakukan dengan *half squat jumt test* terhadap 15 orang atlet yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi

60 detik, skor terendah 25 detik, rata-rata (*mean*) 39,53 detik, simpangan baku (standar deviasi) 10,05 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya tahan kekuatan otot tungkai atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang**

No	Kelas Interval (detik)	I. FRE KUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1.	25-32	4	26.7
2.	33-40	4	26.7
3.	41-48	5	33.3
4.	49-56	1	6.7
5.	57-64	1	6.7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 atlet yang dijadikan sampel, 4 orang (26,7%) memiliki hasil daya tahan kekuatan otot tungkai pada kelas interval 25-32 detik, 4 orang (26,7%) memiliki hasil daya tahan kekuatan otot tungkai pada kelas interval 33-40 detik, 5 orang (33,3%) memiliki hasil daya tahan kekuatan otot tungkai pada kelas interval 41-48 detik. 1 orang (6,7%) memiliki hasil daya tahan kekuatan otot tungkai pada kelas interval 46-56 detik, dan 1 orang (6,7%) memiliki hasil daya tahan kekuatan otot tungkai pada kelas interval 57-64 detik. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya tahan kekuatan otot tungkai atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang adalah sebesar 39,53.

## 2. Kemampuan Tendangan Samping (Y)

Pengukuran kemampuan tendangan samping dilakukan dengan tes kemampuan tendangan samping terhadap 15 orang atlet yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 37, skor terendah 23, rata-rata (*mean*) 29, simpangan baku (standar deviasi) 4,58. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang**

No.	Kelas Interval (detik)	II. FRE KUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1.	23-26	5	33.3
2.	27-30	5	33.3
3.	31-34	2	13.3
4.	35-38	3	20.0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 atlet yang dijadikan sampel, 5 orang (33,3%) memiliki hasil kemampuan tendangan samping pada kelas interval 23-26, 5 orang (33,3%) memiliki hasil kemampuan tendangan samping pada kelas interval 27-30, 2 orang (13,3%) memiliki hasil kemampuan tendangan samping pada kelas interval 31-34, dan 3 orang (20%) memiliki hasil kemampuan tendangan samping pada kelas interval 35-38. Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang adalah sebesar 29.

### Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang

harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors**

	sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		$L_o$	$L_{tabel}$	
Daya tahan kekuatan otot tungkai	15	0.095	0.220	Normal
Tendangan samping	15	0.166	0.220	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_{tabel}$ . Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,613 yang lebih besar dari  $r_{tabel}$  0.514. berdasarkan pengambilan keputusan, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang.

#### 2. Uji signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara daya tahan kekuatan otot tungkai dan tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,80 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,77 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang dan kebenarannya dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki seorang atlet pencak silat baik maka semakin baik juga tendangan samping yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji determinasi dapat dilihat pada table berikut ini.

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi Dan Uji Signifikansi**

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket
X-Y	0,613	0.514	2,80	1.77	Signifikan

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan gambaran tentang hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala

Hitam Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang. Besarnya hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping adalah dengan  $r_{hitung}$  0,613 yang lebih besar dari  $r_{hitung}$  0,514.

Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan tendangan samping atlet sangat ditentukan oleh faktor daya tahan kekuatan otot tungkai. Semakin baik kemampuan daya tahan kekuatan otot tungkai seseorang maka cenderung semakin tinggi pula kemampuan tendangan samping atlet dalam olahraga pencak silat. Tendangan samping merupakan salah satu teknik serangan dalam pertandingan pencak silat yang menggunakan kaki dan dilaksanakan dengan kuat dan cepat serta tepat pada sasaran, salah satu kaki menjadi tumpuan. Pada dasarnya, tendangan ini sangat efektif dan efisien jika digunakan dalam pertandingan. Gerakan yang memiliki unsur keseimbangan dan akurat harus ditunjang oleh daya tahan kekuatan otot tungkai.

Tendangan samping dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik yakni mempunyai tenaga, arah sesuai dengan sasaran yang hendak dituju (badan lawan). Dalam sistem penilaian dalam suatu pertandingan baik pertandingan seni ataupun laga garakan tendangan samping yang mendapat nilai bagus adalah tendangan yang sesuai dengan teknik dan dapat dilakukan berulang-ulang kali. Selanjutnya untuk

mendapat tendangan yang bagus haruslah ditunjang dengan latihan, baik itu latihan fisik maupun dengan latihan teknik dan seorang pelatih tentu sudah mengetahui dengan baik bagaimana program latihan yang hendak diberikan kepada atlet agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai dengan baik nantinya.

Daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga proses latihan diharapkan daya tahan kekuatan otot tungkai semakin meningkat dan memberikan pengaruh yang besar dengan kemampuan tendangan samping. Kemampuan otot tungkai digunakan untuk melakukan dorongan kaki untuk sebuah tendangan dengan kuat, cepat dan akurat ke arah target.

Untuk meningkatkan atau melatih daya tahan kekuatan otot tungkai agar mendapatkan kemampuan tendangan samping yang baik dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan beban yang benar diantaranya menentukan karakteristik latihan, menentukan repetisi maksimal, menentukan jumlah set, menentukan frekuensi latihan, dan menentukan lama latihan. Latihan beban merupakan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kekuatan. Apabila daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet tidak baik maka atlet tersebut sulit untuk melakukan tendangan samping yang akurat. Daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki akan lebih baik dengan terdapatnya latihan yang sistematis dan berkesinambungan, sehingga proses

latihan diharapkan gar daya tahan kekuatan otot tungkai semakin meningkat dan memberikan pengaruh yang besar dan positif dengan kemampuan tendangan samping.

## KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet dengan rhitung  $0,613 > 0,514$ , yang berarti apabila daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik akan berdampak terhadap kemampuan tendangan samping atlet yang lebih baik juga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta:Pustaka Baru. Fekum.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. 2018. Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Suwirman.2011. *Pencak Silat*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Suwirman, Ihsan, N., & Sepriadi. 2018. Hubungan status gizi dan motivasi

berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa ppls cabang pencak silat sumatera barat. *Sporta Saintika*, 3(1), 410-422.

- Suwirman, S. 2019. Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafrudin. 2011. *Himpunan penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Kelurga Lansia. Dan Masyarakat*. Jakarta: TIM.
- Undang-undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistim Keolahragaan Nasional*.Bandung : Citra Umbara.
- Lubis Johansyah.2014. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: Rajawali sport.