

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TEHADAP TENDANGAN
SABIT PADA CABANG OLAH RAGA PENCAK SILAT
MTS FUQONiyAH PALEMBANG
KECAMATAN GANDUS**

SKRIPSI

Oleh:

KRISNA KURNIAWAN

Nomor induk mahasiswa 06061182025011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024/2025

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TEHADAP TENDANGAN
SABIT PADA CABANG OLAH RAGA PENCAK SILAT DI
MTS FUQONiyAH PALEMBANG
KECAMATAN GANDUS**

SKRIPSI

Oleh :

KRISNA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025011

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP 198912012019032018

Pembimbing



Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP. 196208121987021001

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TEHADAP TENDANGAN
SABIT PADA CABANG OLAH RAGA PENCAK SILAT
MTS FUQONiyAH PALEMBANG
KECAMATAN GANDUS**

SKRIPSI

Oleh :

KRISNA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025011

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP 198912012019032018



pembimbing



Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP.196208121987021001

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TEHADAP TENDANGAN
SABIT PADA CABANG OLAH RAGA PENCAK SILAT
MTS FUQONIAH PALEMBANG
KECAMATAN GANDUS**

SKRIPSI

**Oleh :
KRISNA KURNIAWAN**

Nomor Induk Mahasiswa 0606182025011

**Program Studi Pendidikan Jasmani DAN
Kesehatan**

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Selasa
Tanggal : 25 Februari 2015**

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Rasyono, S.Pd, M.Pd**



**Palembang, Januari 2025
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd
NIP 198912012019032018**

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan penulisan skripsi ini kepada :

- Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan karunia-Nya yang tercurah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai macam kesulitan, namun Allah SWT selalu senantiasa memberikan kemudahan.
- Terima kasih kepada kedua orang tuaku Bapak Hermawan dan Ibu leni haryati yang sudah memberikan dukungan dan doa sepenuh hati yang selalu mengiringi perjalanan panjang penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kelak apa yang telah diraih penulis selama menjalani perkuliahan, ilmunya dapat bermanfaat bagi keluarga, bangsa, dan negara.
- Terima kasih kepada semua keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam selesainya tugas akhir ini dan terima kasi juga untuk semua kakak pelatih perguruan pencak silat IKS PI KERA SAKTI yang sudah memberikan semangat dan dukungan dan terima kasi untuk guru guru sekolah Furqoniyah yang selalu memberi semangat untuk penulis.
- Seluruh dosen Penjaskes FKIP Unsri. Terlebih kepada yang terhormat Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing, dan bapak Rasyono, S.Pd, M.Pd selaku penguji, serta dosen lainnya. Terima kasih banyak atas ilmu, pengetahuan, dan pengalaman baik yang telah diberikan bapak dan ibu.
- Terima kasih kepada seluruh keluarga besar HMPJ (Himpunan Mahasiswa Penjaskes), teman-temanku Rasendriya Ikhsan Dinata dan Rendy abdul rahman serta seluruh teman-teman Penjaskes angkatan 2020. Dan tidak lupa terima kasih kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan nama nya.
- Terima kasih untuk Almater kebanggaanku Universitas Sriwijaya.
- Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri yang sudah berjuang dan selalu maju tanpa henti untuk melangkah kedepan .

MOTTO

“karir dan cinta tidak bisa dikejar secara bersamaan, maka korbankan salah satunya atau keduanya akan hancur”

Krisna Kurniawan

“ambil resiko atau hidup seperti itu selamanya”

Tiktok

“teruslah bergerak maju, belajar dari masa lalu, tapi tidak perlu terjebak di masa lalu”

Dwi sasono

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Krisna Kurniawan

Nim : 06061182025011

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Power* otot tungkai terhadap tendangan sabit cabang olah raga pencak silat di Mts Furqoniyah Palembang Kecamatan Gandus” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 25 Januari 2025

Yang membuat pernyataan ini,



Krisna Kurniawan

NIM 06061182025011

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Power otot tungkai terhadap tendangan sabit pada pencak silat di Mts Furqoniyah Palembang Kecamatan Gandus” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan kepada Bapak Dr. Hartono, M.A, Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Rasyono, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan, terima kasih banyak kepada peserta didik yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Januari 2025

Penulis,



Krisna Kurniawan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Power otot tungkai terhadap tendangan sabit cabang olah raga pencak silat di Mts Furqoniyah Palembang Kecamatan Gandus ”.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan doa dari orang terdekat, khususnya kepada orang tua, sehingga penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Palembang, Januari 2025



Krisna Kurniawan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	II
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	III
LEMBAR TELAH DIUJI DAN DILULUSKAN	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	V
SURAT PERNYATAAN.....	VII
PRAKATA	VIII
DAFTAR ISI.....	X
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	2
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	2
1.2.2 Batasan Penelitian.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.1 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungka.....	ERROR! Bookmark not defined.
2.1.1 <i>Power</i>	ERROR! Bookmark not defined.
2.1.2 Pengertian <i>Power</i> otot tungkai	ERROR! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor-faktor yang berpengaruhin <i>Power</i> otot tungkai.....	ERROR! Bookmark not defined.
2.2 Latihan.....	ERROR!
2.2.1 Latihan Otot Tungkai.....	ERROR! Bookmark not defined.
2.3 HAKIKAT PENCAK SILAT	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.3.1 Pengertian Pencak Silat	ERROR! Bookmark not defined.

2.4	Sarana dan prasarana pencak silat.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Sarana	Error! Bookmark not defined.
1	Lapangan pencak silat/gelanggang	Error! Bookmark not defined.
2	Gong	Error! Bookmark not defined.
3	Lampu isyarat pencak silat	Error! Bookmark not defined.
4	lampu babak.....	Error! Bookmark not defined.
5	Stopwatch	Error! Bookmark not defined.
6	Bendera pertandingan pencak silat	Error! Bookmark not defined.
7	Timbangan	Error! Bookmark not defined.
8	Pelindung tulang kering/deker.....	Error! Bookmark not defined.
9	Body protector	Error! Bookmark not defined.
10	Genital protector	Error! Bookmark not defined.
11	Golok dan tongkat/toya silat ipsi	Error! Bookmark not defined.
2.5	KATEGORI PERTANDINGAN PENCAK SILAT	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.5.1	Tanding.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.2	Tunggal.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.3	Ganda.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.4	Regu.....	Error! Bookmark not defined.
2.6	TEKNIK DASAR PENCAK SILAT.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1	Kuda-kuda	Error! Bookmark not defined.
2	Sikap Pasang.....	Error! Bookmark not defined.
3	Langkah	Error! Bookmark not defined.
4	Teknik Bela'an.....	Error! Bookmark not defined.
5	Teknik Redaman.....	Error! Bookmark not defined.
6	Teknik Jatuhan.....	Error! Bookmark not defined.
7	Teknik Tangkapan	Error! Bookmark not defined.
8	Teknik Bantingan	Error! Bookmark not defined.
9	Teknik Serangan	Error! Bookmark not defined.
10	Teknik tendangan	Error! Bookmark not defined.

3.10				Uji
Korelasi.....				Error!
Bookmark not defined.				
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.				
4.1				Hasil
penelitian.....				Error!
Bookmark not defined.				
4.2	Deskripsi	<i>Power</i>		otot
tungka.....				Error! Bookmark not defined.
4.3	Deskripsi	data		tendangan
sabit.....				Error! Bookmark not defined.
4.4				Uji
Hipotesis.....				Error!
Bookmark not defined.				
BAB V KESIMPULAN DAN SARANERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.				
5.1				
Kesimpulan.....				Error!
Bookmark not defined.				
5.4				
Saran.....				Error!
Bookmark not defined.				
DAFTAR PUSTAKA				4

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 GELANGGANG LAMA	12
GAMBAR 2 GELANGGANG BARU	13

GAMBAR 3 GONG SILAT	14
GAMBAR 4 LAMPU ISYARAT PENCAK SILAT.....	14
GAMBAR 5 LAMPU BABAK PENCAK SILAT.....	15
GAMBAR 6 STOPWATCH	15
GAMBAR 7 BENDERA PERTANDINGAN SILAT	16
GAMBAR 8 TIMBANGAN	16
GAMBAR 9 PELINDUNG TULANG KERING/DEKER	17
GAMBAR 10 BODY PROTECTOR	17
GAMBAR 11 GENITAL PROTECTOR	18
GAMBAR 12 GOLOK PENCAK SILAT	18
GAMBAR 13 TONGKAT/TOYA PENCAK SILAT	18
GAMBAR 14 TENDANGAN SABIT	23
GAMBAR 15 VERTICAL JUMP	28
GAMBAR 16 DIAGRAM BATANG POWER OTOT TUNGKAI	34
GAMBAR 17 DIAGRAM BATANG TENDANGAN SABIT KANAN	36
GAMBAR 18 DIAGRAM BATANG TEDANGAN SABIT KIRI	37

DAFTAR TABEL

TABEL 1 INSTRUMEN VERTICAL JUMP.....	29
TABEL 2 INSTRUMAN TENDANGAN SABIT.....	30
TABEL 3 UJI KORELASI	32
TABEL 4 <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI	34
TABEL 5 DESKRIPSI <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI	35
TABEL 6 HASILTENDANGAN SABIT KANAN PUTRA	36
TABEL 7 DESKRIPSI TENDANGAN SABIT KANAN PUTRA	37
TABEL 8 HASIL TENDANGAN SABIT KIRI PUTRA	37
TABEL 9 DESKRIPSI TENDANGAN SABIT KIRI PUTRA.....	38
TABEL 10 UJI NORMALITAS <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI DAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT.....	39
TABEL 11 UJI KORELASI <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN SABIT KANAN	40
TABEL 12 UJI NORMALITAS <i>POWER</i> OTOT TUNGAI TERHADAP TENDANGGAN SABIT KIRI	41
TABEL 13 UJI KORELASI <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI TERHASDAP TENDANGAN SABIT KIRI.....	43

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	50
LAMPIRAN 2 LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL	51
LAMPIRAN 3 BUKTI PERBAKAN SEMINAR PROPOSAL.....	52
LAMPIRAN 4 LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR HASIL.....	53
LAMPIRAN 5 BUKTI PERBAIKAN SEMINAR HASIL	54
LAMPIRAN 6 SK PENELITIAN	55
LAMPIRAN 7 SURAT IZIN PENELITIAN DARI KEMENAG	56
LAMPIRAN 8 DOKUMENTASI TENDANGAN SABIT	57
LAMPIRAN 9 DOKUMENTASI VERTICAL JUMP.....	60

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana tendangan sabit pencak silat di Gunung Furqoniyah Palembang, Kecamatan Gandus, berhubungan dengan kekuatan otot-otot kaki. Pendekatan korelasi langsung digunakan dalam penyelidikan ini. Tes adalah metode pengumpulan data yang digunakan. Dua tes dijalankan dalam penelitian ini. Tiga puluh mahasiswa dari Gunung Furqoniyah yang merupakan atlet atau mahasiswa yang sering bertanding dalam ajang pencak silat menjadi subjek penelitian. Ada korelasi antara kekuatan otot kaki dan tendangan bulan sabit kaki kanan. Berdasarkan hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa nilai yang dicapai kurang dari 0,05 x 0,01. Kekuatan otot kaki dan tendangan bulan sabit kaki kanan kemudian memiliki hubungan yang sempurna, dengan nilai korelasi 0,874. Sebaliknya, tendangan sabit kaki kiri menerima nilai kurang dari 0,01 (kurang dari 0,05), menunjukkan tautan. Kekuatan otot kaki kemudian memiliki hubungan yang sempurna dengan tendangan bulan sabit kaki kiri, dengan nilai korelasi 0,918. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot kaki dengan tendangan sabit pada olahraga pencak silat di Gunung Furqoniyah Palembang, Kecamatan Gandus.

Kata kunci : Hubungan *Power* otot tungkai terhadap tendangan sabit

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between leg muscle *Power* and pencak silat sickle kick at Mts Furqoniyah Palembang, Gandus District. This research uses a simple correlation method. The data collection technique used was a test. This research conducted two tests. The subjects in this study were Mts Furqoniyah students or athletes who often held pencak silat competitions with a total of 30 students. Based on the results of this study it was found that the value obtained was <0.01 smaller than <0.05 which means that there is a relationship between leg muscle *Power* on the right leg sickle kick. Then the correlation value that leg muscle *Power* has on the right leg sickle kick is 0.874 which has a perfect correlation. While the left leg sickle kick gets the value <0.01 smaller than <0.05 which means there is a relationship. Then the correlation value that leg muscle *Power* has on the left leg sickle kick is 0.918 which has a perfect correlation. It can be concluded that leg muscle *Power* on sickle kicks in pencak silat sports at Mts Furqoniyah Palembang, Gandus District has a relationship.

Keywords: Relationship between leg muscle *Power* and sickle kick

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bela diri dalam olahraga seni bela diri yang berpartisipasi dalam olahraga seni bela diri mendapat manfaat dari peningkatan keterampilan mental, fisik, dan bela diri. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam banyak gaya seni bela diri adalah tendangan sabit.

Taktik menyerang yang memanfaatkan permukaan lengkungan kaki adalah tendangan sabit. Keberhasilan tendangan sabit bergantung pada kekuatan dan sinkronisasi otot kaki yang digunakan seperti halnya pada teknik dan kecepatan. Oleh karena itu, untuk membantu atlet dan praktisi seni bela diri tampil lebih baik, penting untuk memahami bagaimana otot kaki dan efektivitas tendangan sabit berinteraksi.

Untuk melakukan tendangan sabit, otot-otot di paha, lutut, pergelangan kaki, dan kaki bagian atas harus bekerja sama secara efektif. Otot-otot ini bekerja sama untuk memberikan tendangan sabit kekuatan, kecepatan, dan akurasinya. Menurut pengamatan peneliti, atlet dari MTs Furqoniyah Palembang Silat Gymnasium Kabupaten Gandus mengalami berbagai masalah, terutama saat melakukan tendangan, khususnya tendangan sabit.

Para peneliti menemukan bahwa lawan masih dapat meleset, menangkap, atau membelokkan tendangan sabit yang diberikan oleh pesaing pencak silat. Selain itu, tendangan itu tampak santai, memberi lawan waktu untuk merespons.

Berdasarkan data yang disebutkan di atas, para peneliti sampai pada kesimpulan bahwa kemampuan tendangan sabit untuk mencapai kecepatan maksimumnya terhambat oleh hubungan antara kekuatan dan kecepatan otot kaki. Saat menendang, ini jelas karena lawan mungkin tidak memiliki kekuatan penuh yang dibutuhkan untuk menangkis, menangkap, atau langsung melakukan serangan balik.

Akibatnya, para peneliti menemukan bahwa masalahnya melibatkan banyak faktor, termasuk kekuatan otot kaki yang digunakan untuk menendang. Kecepatan tendangan adalah salah satu komponen kunci dari olahraga pencak silat, itulah sebabnya para peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Pada pencak silat, kemampuan untuk mengeksekusi tendangan sabit dengan sukses tergantung pada kecepatan. Mengingat konteks tersebut, peneliti dalam penelitian ini melakukan investigasi ilmiah tentang hubungan otot kaki dengan tendangan sabit di Cabang Olahraga Pencak Silat di Mts Furqoniyah Palembang, Kecamatan Gandus.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti sampaikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tendangan sabit yang kurang kuat saat dikirimkan Karena tendangan tidak memiliki kekuatan, lawan masih bisa menangkapnya.
2. Tendangan atlit tidak mengenai sasaran atau target
3. Pada saat melakukan tendangan, tendangan sangat lambat sehingga memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik.

1.2.2 Batasan Penelitian

Untuk menghindari perbedaan temuan penelitian, permasalahan dalam penelitian ini harus diminimalisir. Berdasarkan sejarah isu dan isu yang ditemukan, para peneliti fokus pada hubungan antara tendangan sabit dan kekuatan otot kaki pada pencak silat di Mts Furqoniyah Palembang, Kabupaten Gandus.

1.2.3 Rumusan Masalah

Masalah berikut dapat disampaikan berdasarkan uraian sebelumnya: apakah ada hubungan antara tendangan sabit pencak silat di Gunung Furqoniyah Palembang, Kabupaten Gandus, dengan kekuatan otot kaki?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana tendangan sabit dan kekuatan otot kaki berhubungan dengan pencak silat di Gunung Furqoniyah Palembang, Kabupaten Gandus.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini di harapkan bisa membantu para atlit untuk mengembangkan *Power* tendangan sabit.

1. Bagi Peneliti

Karena dapat dimanfaatkan sebagai deskripsi atau acuan ketika melakukan penelitian untuk mengembangkan ilmu olahraga, diyakini bahwa penelitian ini dapat menghasilkan hasil yang lebih baik lagi.

2. Bagi atlit

Diharapkan penelitian ini dapat membantu siswa mengidentifikasi elemen-elemen yang akan membantu mereka mengelola tendangan sabit mereka.

3. Bagi pelatih

Ini dapat digunakan sebagai masukan dan referensi untuk latihan yang membangun otot kaki yang dapat menahan tendangan sabit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, Firman. 2017. "Hubungan POWER Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola." *JUARA :Jurnal Olahraga* 2(2):82. doi: 10.33222/juara.v2i2.37.
- Aisyah, Nur Windi. 2016. "Hubungan Kemampuan Lompat Tegak Pada Kemampuan Tendangan Depan Pada Pencak." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 04(X):98–106.
- AL AZIS HARDI. 2017. "Leg Muscle POWER , Sabit Kick Velocity." II(1):1–9.
- Bayu, W. I. (2014). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Melalui Olahraga Tradisional.13–24.<https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/02.PROCEEDINGS-PERTEMUAN-ILMIAH-ILMU-KEOLAHRAGAAN-NASIONAL-2014-MALANG.Wahyu-Indra-Bayu.pdf>
- Fachreza, Rifki, Wahyu Indra Bayu, and Destriana Destriana. "Pengaruh latihan plyometric box drills terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola voli." *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3.2 (2023): 1-8.
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Target Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 49-55.
- Hartati, Hartati, Destriana Destriana, and Muhammmad Junior. "Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8.1 (2019): 52-60.
- Husen, J., & Rahmat, Z. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/696%0Ahttps://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/696/409>

- Ihsan, N., Yulkifli, & Yohandri. (2017). *Development of speed measurement system for pencak silat kick based on sensor technology. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012171>
- Isnawati, Desi, M. Pd Destriani, and M. Kes Hartati. "PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK PENCAK SILAT PADA SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA MENGGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN."
- Iyakrus, D. 2014. *Evaluasi Test Fisik Atlet Pencak Silat Program” Sriwijaya Cemerlang” Pelatda PON XIX 2016 KONI Sumatra Selatan. ALTIUS*, 3(1), 37
- Iyakrus, I. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Iyakrus.(2018). *Pendidikan Jasmani Olah raga dan Prestasi* . <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Jasmani, Pendidikan, Kesehatan Dan, Fakultas Keguruan, D. A. N. Ilmu, and Universitas Riau. n.d. “Hubungan POWER Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Sma Muhammadiyah Bangkinang.” 1–9. *Jurnal Menssana*, 4, 44–52.
- Marlianto, Fani, Yarmani Yarmani, Ari Sutisyana, and Defliyanto Defliyanto. 2018. “Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu.” *Kinestetik* 2(2):179–85. doi: 10.33369/jk.v2i2.8740.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen (Cetakan 1.)*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (CV Budi Utama).
- Riza, A. A., & Suraya, F. (2023). *Ppembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Ipsi Kota Semarang. Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 68–79.
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). *Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119. <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.610>

- Sugiyono, 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R& D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sujarweni, W, 2014. *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syaifullah. 2023. "Hubungan POWER Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat." 10:56–69.
- Syampurma, H., & Negeri, I. U. (2019). 33-Article Text-56-1-10-20190629.
- Yam, Jim Hoy, and Ruhiyat Taufik. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3.2 (2021): 96-102.
- Yanti,D., Ifwandi, & Saifuddin.(2015). *Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Putra Pencak Silat UKM Unsyiah Tahun 2015 (Versi elektronik)*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2 (4), 293 – 303