

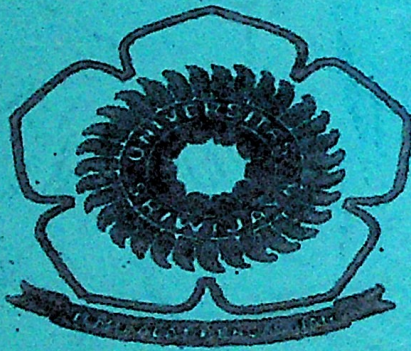
**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN
DEPAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA SMK
NEGERI 1 LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh

Beni Yulius

Nomor Induk Mahasiswa 56071006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

4
796.807
Beni
h
2014

R-26437/27018

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN
DEPAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA SMK
NEGERI 1 LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh

Beni Yulius

Nomor Induk Mahasiswa 56071006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN
DEPAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA PUTRA
SMK NEGERI 1 LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh


BENI YULIUS

Nomor Induk Mahasiswa 56071006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Di Setujui :
Sebagai Skripsi Program Strata 1**

Pembimbing 1,



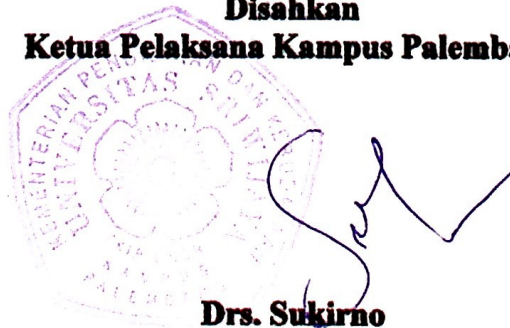
**Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP 196208121987021002**

Pembimbing 2,



**Drs. Masnur Ahmad M.Kes
NIP 195806121986031002**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Drs. Sukirno
NIP 195508101983031005**

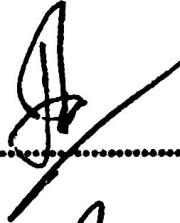
Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 13 Juni 2014


Tim penguji :

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes



.....

2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



.....

3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes




.....

4. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



.....

5. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd



.....

Palembang, 23 Juni 2014
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **BENI YULIUS**
NIM : **56071006004**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “ HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN DEPAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA PUTRA SMK NEGERI 1 LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Juni 2014
Yang Membuat Pernyataan

BENI YULIUS
NIM 56071006004

Kupersembahkan kepada :

- Ayahanda dan ibunda tercinta, trima kasih Untuk semua kasih sayang, dan dukungan, dorongan serta pengorbonan yang telah diberikan kepadaku serta tak pernah lelah terus dan terus mendo'akanku.
- Kelurgaku tercinta yang selalu sabar dan setia mengemani dan memprhatikan serta memberikan semangat buatku dalam keadaan apapun, serta tiada henti berdoa akan keberhasilanku.
- Saudara – saudaraku tercinta M.Hedi Fadri, Mira Anggraini, Fikri, fitra dan adik ku yang paling kecil yang selalu membuatku tersenyum Tina Indriani. Yang selalu mengharapkan keberhasilanku untuk meraih kesuksesan ku yang tertunda
- Seluruh Dosen Penjaskes yang telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.
- Staf Kampus FKIP Palembang Khususnya Kak Noto danKak Juli Serta Ibu Zulama yang selalu mengemangati dan membantu dalam segala kepriluanku, dan kak jul yang selalu sabar mengrima kami dalam prses keberhasilan ku.
- Almamatrku Tercinta.

Motto:

- Sesuatu yang dikerjakan dengan ikhlas dan sabar akan menghasilkan sesuatu yang baik (Penulis)
- Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi membanggakan diri. (QS. Luqman: 19)
- Tiada yang tak mungkin di Dunia ini asalkan kita selalu yakin akan Kekuasaan ALLAH.S.W.T. (Penulis)
- Jadikanlah kelebihanmu sebagai kekuranganmu dan jadikanlah kekuranganmu Itu sebagai kelebihanmu (Penulis)

Satu Untuk Semua

Semua Untuk Satu

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah hirrobbil'alamin, wasyukurrillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya serta nikmat kesempatan dan kesahatan hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin dan ridho Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. tanpa adanya suatu kendala yang berat, Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik isi maupun penulisannya karena penulis hanya manusia biasa yang tidak pernah lepas akan kekukarangan dan kesalahan, sebab kesempurnaan itu hanyalah haknya ALLAH, Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyaskrus, M.Kes dan Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes sebagai pembimbing dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes, serta Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes selaku penguji, yang telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Sofendi, Dip.ELTA, M.A.,Ph.D., selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Ardan selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Lawang Wetan Kabupaten Musi Banyuasin dan Bapak Muhammad Sidik, S.Pd selaku Waka Kurikulum, serta Bapak Dadang Ardiansyah, S.Pd dan Bapak Muhammad Husni, S.Pd, selaku Guru Bidang Studi Penjaskes di SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Juni 2014

Penulis,

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
HALAMAN YANG TELAH DIUJIKAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	3
1.3	Batasan Masalah	4
1.4	Rumusan Masalah	4
1.5	Tujuan Penelitian	4
1.6	Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Kekuatan (<i>Strenght</i>)	6
	2.1.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan.....	7
	2.1.2. Cara Latihan Meningkatkan Kekuatan.....	7
2.2.	Pukulan	8
	2.2.1. Pukulan Depan.....	8

2.2.2. Pukulan Sangkal / Bandul.....	9
2.2.3. Pukulan Lingkar.....	9
2.2.4. Pukulan Samping.....	9
2.3. Hakikat Pencak Silat.....	10
2.3.1. Teknik Dasar Pencak Silat.....	11
2.3.2. Teknik Penyerangan.....	11
2.3.3. Teknik Pembelaan.....	11
2.4. Kerangka Berpikir.....	12
2.5. Hipotesis.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	15
3.2. Rancangan Penelitian.....	15
3.3. Populasi dan Sampel.....	16
3.3.1 Populasi Penelitian.....	16
3.3.2. Sampel Penelitian.....	16
3.4 Variabel dan Devenisi Variabel.....	17
3.4.1 Variabel Penelitian.....	17
3.4.2 Devinisi operasional Variabel.....	17
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.5.1. Prosedur Penelitian.....	18
3.5.1. Instrumen Penelitian.....	19
a. Tes Pengukuran Otot Lengan.....	19
b. Tes Pengukuran Pukulan Depan.....	19
3.6 Teknik Analisis Data.....	20
3.6.1 Uji Normalitas Data.....	21
3.6.2 Uji Hipotesis.....	23
3.6.2.1 Metode Analisis <i>Product Moment</i>	23
3.6.2.1 Metode Regresi Linier Sederhana.....	23

3.7	Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
3.8	Jadwal Kerja.....	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1	Hasil Penelitian.....	24
	4.1.3 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
	4.1.2 Karakteristik Sampel.....	24
	4.1.3 Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	25
	4.1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Pukulan Depan.....	26
4.2	Uji Statistik.....	27
	4.2.1 Uji Normalitas Data.....	27
	4.2.1.1 Uji Normalitas Data Tes Kekuatan Otot Lengan.....	27
	4.2.1.2 Uji Normalitas Data Tes Hasil Pukulan Depan.....	28
	4.2.2 Uji Hipotesis.....	29
	4.2.3 Metode Analisis Korelasi Product Moment.....	29
4.3	Pembahasan.....	30
	4.3.1 Pembahasan Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	30
	4.3.2 Pembahasan Hasil Tes Pukulan Depan.....	31
	4.3.3 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Pukulan Depan.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA.....	40
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	41
----------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	42
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	43
Lampiran 3 Izin Penelitian dari FKIP Unsri	44
Lampiran 4 Izin Penelitian Diknas Kabupaten Musi Banyuasin	45
Lampiran 5 Surat Keterangan dari SMK Negeri 1 Lawang Wetan	46
Lampiran 6 Usul Judul	47
Lampiran 7 Surat Telah Diseminarkan	48
Lampiran 8 Surat Telah Diujikan.....	49
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	50
Lampiran 10 Kartu Bimbingan	60

DAFTAR TABEL

Tabel I	Program Kerja.....	25
Tabel II	Daftar Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	47
Tabel III	Daftar Distribusi Hasil Penelitian Perhitungan Test Kekuatan Otot Lengan.....	48
Tabel IV	Daftar Hasil Tes Kemampuan Pukulan Depan Cabor Pencak Silat	50
Tabel V	Daftar Distribusi Hasil Penelitian Perhitungan Test Hasil Pukulan Depan	51
Tabel VI	Daftar Distribusi hasil Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat.....	53
Tabel VII	Data Tabel Kerja Untuk Korelasi Variabel X dan Y.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diagram Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	28
Gambar 2 Diagram Frekuensi Hasil Tes Pukulan Depan	30
Lokasi Sekolah	57
Gambar 1	57
Gambar 2	57
Gambar 3	57
Gambar 4	57
Kegiatan Pemanasan	58
Gambar 5	58
Gambar 6	58
Gambar 7	58
Gambar 8	58
Kegiatan Tes Kekuatan otot lengan dan Hasil Pukulan Depan.....	59
Gambar 9	59
Gambar 10	59
Gambar 11	59

ABSTRAK

Beni Yulius. 2014. Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya. Pembimbing I. Dr. Iyakrus, M.Kes. Pembimbing II. Drs. Maskur Ahmad. M.Kes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa Putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa tes untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan . Penelitian ini dilakukan pada 32 siswa pada Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat. Kemudian dilakukan berupa tes Kekuatan Otot Lengan dan Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Dari perhitungan metode analisis korelasi *product moment* ditemukan r hitung pada analisis data 0,42, sedangkan r tabel adalah 0,349, ini menunjukkan r hitung lebih besar dari tabel ($0,42 > 0,349$). Kemudian sesuai dengan perhitungan metode persamaan regresi linier sederhana ditemukan harga $a = 33,07$ dan harga $b = 0,34$.persamaa resgri yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan depan cabang olahraga pencak silat $Y' = 33,07 + 0,34X$. Maka hal ini dapat diartikan bahwa "ada hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin".

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan dan Hasil Pukulan Depan

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat, minat, serta keunikannya meraih perestasi yang bermakna bagi diri dan masa depannya. (Asmawi, 2012: 5). Tetapi di SMK Negeri 1 lawang wetan pembelajaran pencak silat belum dimasukkan ke dalam silabus mata pelajaran Penjas Orkes, sehingga teknik dasar pukulan depan pencak silat belum dikuasai oleh siswa.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia. Perkembangan prestasi olahraga pencak silat Indonesia sangat pesat dan sudah di akui dunia, sehingga dapat mengangkat nama baik bangsa dan Negara Indonesia di forum internasional. Pesatnya prestasi olahraga ini, tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi olahraga meliputi faktor dari atlet itu sendiri dan faktor dari luar atlet. untuk menghasilkan pukulan yang cepat dan tepat ketiga unsur tersebut harus dipeperhatikan dan dilatih dengan program latihan yang

cepat, sistematis dan kontinyu sehingga akan lebih meningkatkan kemampuan pukulan depan dalam olahraga pencak silat. Pencak silat adalah struktur dan proses teknik dan gerak yang terdiri dari sikap pasang, gerak, langkah, serangan dan belaen (Hidayat, 2010: 15). Kekuatan (strength) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, mengangkat, dan mendorong beban secara maksimal". Di sisi lain Endarman Saputra dan Ugi Nugraha (2010:26) menjelaskan bahwa, "kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal". Pengertian lain juga dikemukakan oleh Harsono (1988:177) bahwa, "Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan". Pertama, oleh karena kekuatan merupakan alat penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Serangan merupakan upaya teknik dan taktik untuk melumpuhkan atau mendahului serangan lawan. Ditinjau dari komponen penyerangan yang di gunakan dan batasannya, serangan meliputi: pukulan, sikuan, tendangan, lututan, tangkapan, jatuhan dan kuncian. Serangan dengan menggunakan teknik pukulan banyak di lakukan oleh pesilat. Dilihat dari teknik gerakan, pukulan dalam pencak silat mengerahkan tenaga yang kuat dan kecepatan gerakan dan berkaitan dengan panjang lengan dan di bantu gerakan otot pinggul (Hidayat, 2010: 18). Sedangkan pukulan depan pencak silat bagi siswa SMK Negeri 1 lawang wetan masih belum menguasai karena guru Penjas Orkes tidak memasuki materi pelajaran pencak silat, sehingga masih banyak siswa SMKN 1

lawang wetan yang belum menguasai teknik dasar pukulan depan pada pelajaran pencak silat.

Memperhatikan hal tersebut di atas, unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung dalam melakukan pukulan adalah kekuatan, kecepatan, power, koordinasi mata dan tangan, reaksi gerak, dan juga keseimbangan. Dari beberapa macam unsur kondisi fisik yang digunakan dalam teknik pukulan dalam pencak silat, diantaranya adalah kekuatan dan kecepatan. Kekuatan merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Kekuatan yang di maksud disini adalah pengembangan ketegangan otot-otot lengan dalam kontraksi maksimal yang digunakan dalam melakukan pukulan dalam pencak silat. Sesuai dengan hasil pengamatan penulis di SMK Negeri I Lawang Wetan Musi Banyuasin pada kegiatan Pencak Silat ditemukan bahwa kemampuan pukulan depan para pesilat masih kurang sempurna. Hal ini bisa dilihat dari kemampuan pukulan depan para pesilat kurang bertenaga atau kurang adanya kekuatan dalam melakukan pukulan depan, apakah mungkin itu ada hubungannya dengan kekuatan otot lengan para pesilat. Dengan memperhatikan hasil pengamatan penulis di atas, maka untuk mengetahui adakah hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan depan. Sehingga di adakan penelitian yang berjudul: “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa Putra SMK Negeri I Lawang Wetan Musi Banyuasin”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat di identifikasikan sebagai berikut : 1). Pembelajaran pencak silat di SMK N 1 lawang

wetan belum mengajarkan teknik kekuatan otot lengan. 2). Pukulan depan pencak silat belum dikuasai oleh siswa. 3). Guru penjas Orkes tidak mengajarkan materi pembelajaran pencak silat dalam pelajaran Penjas Orkes.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar peneliti tidak menyimpang maka dapat dibatasi hanya pada Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa Putra SMK Negeri 1 Lawang wetan Musi Banyuasin.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang ada dirumuskan menjadi "Adakah Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa Putra SMK Negeri I Lawang Wetan Musi Banyuasin".

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Pukulan Depan Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa Putra SMK Negeri I Lawang Wetan Musi Banyuasin".

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa sebagai bahan pengetahuan tentang pentingnya hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan depan cabang olahraga penca silat.
2. Bagi para guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengajar atau melatih siswa agar memiliki keterampilan pukulan depan cabang olahraga pencak silat yang baik.
3. Bagi sekolah, dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chandra, S. dan Achmad S. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Fajriani, W.N. 2011. *Mengenal Senam Alat*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: C.V Tambak Kusuma
- Hidayat, R. 2010. *Membela Diri Dengan Pencak Silat*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS-Pres)
- Muhajir, M. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT Ghalia Indonesia
- Noer, H. 1993. *Materi Pokok Kepeleatihan Dasar*. Universitas Terbuka. Jakarta
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Surakarta.
- PB. IPSI Bersama BAKIN. Tahun 1975.
- Pearce, E.C. 2006. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Pratiwi, dkk. 2004. *Buku Penuntun Biologi SMA*. Jakarta: Erlangga
- Riduwan. 2003. *Dasar-dasar Statistika*. Jawa Barat: Alfabeta Bandung.
- Saputra E, dan Nugraha. 2010. *Physical Conditioning*. Jambi
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Teknis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep Dan Metode*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suharno HP. 1982. *Ilmu Coaching Umum (Terbaru)*. Yogyakarta.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sunarno, A. dkk. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Syukur, A. 1998. *Pendekatan Keterampilan Teknis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep Dan Metode*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: C.V. Akademika Pressindo.
- Kurdi, Fauziah Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: UNSRI.
- Depdiknas. 2007. *Model Pengembangan Diri*. Jakarta: P4TK Penjas dan BK. Direktorat Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga. 2010. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2010-2014 Bidang Olahraga*. Jakarta: Bappenas.
- Lutan, Rusli dan Adang Suherman. 1999/2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.