

## ABSTRAK

**HABIB RAHARJO HARAHAHAP. Kontribusi Latihan Koordinasi Mata-Kaki Dan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlit Putera Remaja Perguruan Tapak Suci Muhammadiyah Demak Kota Medan Tahun 2013/2014.**

**( Pembimbing : NONO HARDINOTO)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2014**

Pencak silat adalah olahraga bela diri bersumber dari Indonesia yang merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya pencak silat, bahwa masyarakat melayu pada saat itu menciptakan dan mempergunakan bela diri ini sejak dimasa prasejarah. Johansyah Lubis ( 2004:1)” di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai di pakai setelah berdirinya top organisai pencak silat (IPSI)”. Organisasi Pencak Silat Indonesia yang di sebut juga dengan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang di singkat dengan IPSI didirikan pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta.

Kemampuan pencak silat yang baik memerlukan unsur-unsur fisik yang baik salah satunya daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang di perlukan dalam unsur meningkatkan prestasi pencak silat. Salah satunya faktor kondisi fisik yang menentukan kekuatan kuda-kuda yang kokoh dalam melakukan tendangan sabit yang maksimal, dan kekuatan tendangan sabit adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi.

Bertolak dari penjelasan diatas mengapa penelitian hendak mengadakan penelitian di perguruan tapak suci muhammadiyah demak tersebut, karena sekolah tersebut sangat memperhatikan olahraga pencak silat, terbukti di sekolah tersebut selalu mengadakan pertandingan pencak silat dan mengikuti pertandingan-pertandingan pelajar antar kecamatan, kabupaten, provinsi dan bahkan antar pelajar nasional. Begitu juga sekolah tersebut juga mengikuti pertandingan pencak silat antar perguruan tingkat pelajar. Oleh sebab itu peneliti akan mengkaji bagaimana hubungan antar koordinasi mata dan kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan tapak suci muhammadiyah demak.

Uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang” latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlit putera remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak kota medan.

”.

Untuk menemukan informasi-informasi penting tentang hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlit remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014. Dengan didapatkannya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik para Pelatih, Guru Penjas, pemerhati olahraga, maupun insan yang membacanya.

Penelitian ini diadakan di perguruan tapak suci muhammadiyah demak Kota Medan yang dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik analisis

korelasional dengan jumlah sampel 12 orang dari jumlah populasi 12 orang yang ditentukan dengan *total sampling*.

Selanjutnya untuk memperoleh kemampuan tendangan sabit, maka dilakukan tes koordinasi mata-kaki yaitu menedang bola ke dinding dan daya ledak otot tungkai yaitu *triple jump plyometrics*. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan korelasi dan uji F. Dari hasil penelitian korelasi hipotesis yang pertama hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014.

Dari hasil penelitian korelasi hipotesis yang kedua hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014.

Dari hasil penelitian korelasi ganda antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet remaja perguruan tapak suci muhammadiyah demak tahun 2013/2014.

