

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN
PINGGANG, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT PAT BAN BU PEKANBARU**

TESIS



**Oleh
AGUSTAR FADILAH UMAR
NIM 20199007**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRACT

Agustar Fadilah Umar (2022): The Effect of Explosive Power of Limb Muscles, Waist Flexibility, and Balance on the Sickle Ability of Athlete Pat Ban Bu Pekanbaru

The problem in this study is still low ability of athletes in doing sickle kicks so that many athletes are still stiff, do not hit the target and are easily avoided or anticipated by opponents. The study aims to reveal: (1) the explosive influence of the limb muscles on the ability of the sickle kick; (2) the effect of waist flexness on the ability of the sickle kick; (3) the effect of balance on the ability of the sickle kick; (4) the effect of the explosive power of the limb muscles through balance to the ability of the sickle kick; (5) the influence of waist flex through balance on the ability of the sickle kick; (6) The effect of the explosiveness of the leg muscles, waist flexion and balance affect simultaneously the ability of the sickle kick.

Researchers use associative quantitative methods with path analysis. The study sample numbered 20 athletes. Related to the explosiveness data of the limb muscles collected with vertical jump test, waist flexibility data is collected with side splits test. Balance data is collected with beam balance test, sickle kick data is collected with pencak silat sabit kick speed test.

The results in this study indicate that: (1) the effect of leg muscle explosive power on the ability of the sickle kick to obtain the path coefficient results $YX1 = 0.451$ of 20.34%; (2) the effect of waist flexibility on the sickle kick ability, the path coefficient $YX2 = 0.165$ is 2.72%, (3) the effect of balance on the sickle kick ability is the path coefficient $YX3 = 0.236$ of 5.57% (4) the effect of explosive power leg muscles through balance on the ability of the sickle kick, the path coefficient value $YX13 = 0.43$ is 18.24%, (5) the effect of waist flexibility through balance on the sickle kick ability is the path coefficient value $YX23 = 0.434$ of 18.85% (6) the effect of power Explosion of leg muscles, waist flexibility and balance have a simultaneous effect on the ability to kick the sickle, the results obtained are $Rsquare = 0.668$. by 44.62%

Keywords: explosiveness of the limb muscles, balance, sickle kicking ability.

ABSTRAK

Agustar Fadilah Umar (2020): Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan tendangan sabit sehingga banyak atlet yang masih kaku, hilang keseimbangan dan tidak mengenai sasaran dan mudah di hindari atau diantisipasi oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan: (1) pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit; (2) pengaruh kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan sabit; (3) pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit; (4) pengaruh daya ledak otot tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit; (5) pengaruh kelentukan pinggang melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit; (6) pengaruh daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan keseimbangan berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan tendangan sabit.

Peneliti menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan analisis jalur (*path analysis*). Sampel penelitian ini berjumlah 20 atlet. Terkait data daya ledak otot tungkai dikumpulkan dengan *vertical jump test*, data kelentukan pinggang dikumpulkan dengan *side splits test*. Data keseimbangan dikumpulkan dengan *beam balance test*, data tendangan sabit dikumpulkan dengan tes kecepatan tendangan sabit pencak silat.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit diperoleh hasil koefisien jalur jalur $\rho_{YX1} = 0,517$ sebesar 20,34%; (2) pengaruh kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan sabit diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{YX2} = 0,085$ sebesar 2,72%, (3) pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{YX3} = 0,061$ sebesar 0,37% (4) pengaruh daya ledak otot tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit diperoleh hasil nilai koefisien jalur $\rho_{YX13} = 0,525$ sebesar 27,67%, (5) pengaruh kelentukan pinggang melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit diperoleh hasil nilai koefisien jalur $\rho_{YX23} = 0,178$ sebesar 3,16% (6) pengaruh daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan keseimbangan berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan tendangan sabit diperoleh hasil nilai $R_{\text{square}} = 0,717$. Sebesar 51,40%.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, kemampuan tendangan sabit

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Agustar Fadilah Umar

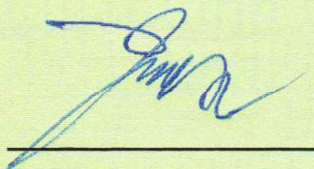
NIM : 20199007

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Umar MS., AIFO
(Pembimbing)




17/12/2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Program Studi Pendidikan Olah Raga S2
Kordinator,



Dr, Damrah, M. Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2

No. Nama

Tanda Tangan

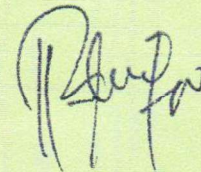
1 Dr. Umar, MS.,AIFO
(Ketua)



2 Dr. Syahrastani, M. Kes, AIFO
(Anggota)



3 Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
(Anggota)



Mahasiswa

Nama : Agustar Fadilah Umar

NIM : 20199007

Tanggal Ujian : Selasa 08 februari 2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis yang berjudul “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu Pekanbaru”
2. adalah asli untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
3. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dari pembimbing dan penguji.
4. Di dalam karya tulis saya tidak terdapat pendapat atau hasil karya yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Padang, Januari 2022



Agustar Fadilah Umar
Nim. 20199007

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah”*alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Pekanbaru”**. Dalam tesis, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saya sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, sebagai Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan pembelajaran saya sampai selesai.
2. Prof. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2, yang telah memberi masukan arahan pada penulis.
4. Dr. Umar, MS. AIFO sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini
5. Dr. Syahrastani S.Pd, M.Pd sebagai penguji 1 dan Dr. Rhoma irawan S.Pd, M.Pd sebagai penguji 2 yang telah menguji saya dalam menyelesaikan tesis ini

6. Ibunda Hotnida dan Ayahanda Drs Umar Malik, S.E yang telah memberikan dorongan dan motivasi terhadap saya sehingga saya bisa menyelesaikan tesis ini.
7. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah ikut memberikan saran kepada saya.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh-Nya.

Padang, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakekat Teoritik	12
1.Olahraga Pencak Silat.....	12
2.Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat	17
3.Daya Ledak Otot Tungkai.....	19
4.Kelentukan	22
5.Keseimbangan.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka konseptual.....	27
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
D. Instrumen Penelitian	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data	48
G. Hipotesis Statistika	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	54
1. Kemampuan Tendangan Sabit (Y).....	55
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
3. Kelentukan	57
4. Keseimbangan.....	58
1. Uji Normalitas Data.	60
2. Uji Linieritas Data.....	61
B. Pengujian Hipotesis	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
D. Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	92
B. Implikasi	93
C. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data prestasi atlet PAT BAN BU Pekanbaru	7
Tabel 2. Populasi Atlet pencak Silat perguruan PAT BAN BU Pekanbaru	39
Tabel 3. Sampel Penelitian Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Pekanbaru..	39
Tabel 4. Norma <i>vertical jump</i>	41
Tabel 5. Norma Penilaian <i>side splits test</i> dalam Inci.....	44
Tabel 6. Norma Penilaian kecepatan tendangan sabit atlet	48
Tabel 7. Rangkuman Statistik Data Dasar Penelitian T-Score	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	55
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Variabel daya ledak otot tungkai X1	56
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Atlet X2	58
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Atlet X3	59
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	60
Tabel 13. Uji Linearitas antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dengan Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	62
Tabel 14. Uji Linieritas antara kelincahan (X2) dengan kemampuan tendangan sabit (Y).....	62
Tabel 15. Uji Linieritas antara keseimbangan (X3)dengan kemampuan tendangan sabit (Y).....	63
Tabel 16. Uji Linieritas antara daya ledak otot tungkai (X1) keseimbangan (X3).....	63
Tabel 17. Uji Linieritas antara kelentukan (X2) dengan keseimbangan (X3).....	64
Tabel 18. Pengujian hipotesis pada substuktur 1	64
Tabel 19. <i>Coefficient</i>	66
Tabel 20. Pengujian hipotesis pada substuktur 2.....	67
Tabel 21. Koefesien Jalur Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan dan Kemampuan Tendangan Sabit	67
Tabel 22. Perhitungan Variabel tidak Langsung (X2 dan Y Melalui X3).....	71

Tabel 23. Hasil Perhitungan Variabel tidak Langsung (X1 dan Y Melalui X3).....	71
Tabel 24. Perhitungan Variabel tidak Langsung (X2 dan Y Melalui X3).....	72
Tabel 25. Perhitungan Variabel tidak Langsung (X2 dan Y Melalui X3).....	73
Tabel 26. Perhitungan Variabel Secara Simultan.....	74
Tabel 27. Perhitungan Variabel Secara Simultan.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan tendangan sabit.	18
Gambar 2. Kerangka Konseptual	34
Gambar 3. Konstelasi jalur pengaruh antar variabel penelitian	38
Gambar 4. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	41
Gambar 5. Tes Kelentukan <i>Side Splits Test</i> (sumber: Peneliti)	43
Gambar 6. Pelaksanaan <i>stork stand</i>	45
Gambar 7. Norma Hasil <i>stork stand</i>	46
Gambar 8. Arah dan lintasan sasaran tendangan sabit.....	47
Gambar 9. Histogram Kemampuan Tendangan Sabit (Y).....	56
Gambar 10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet (X1).....	57
Gambar 11. Histogram Kelentukan Atlet (X2).....	58
Gambar 12. Histogram Keseimbangan Atlet (X3).....	60
Gambar 13. Pengaruh Struktural X1, X2, dan X3 terhadap Y.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah	102
Lampiran 2. Uji Normalitas	108
Lampiran 3 Uji Linieritas.....	110
Lampiran 4 Uji Analisis Jalur	112
Lampiran 5. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	114
Lampiran 6. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	115
Lampiran 7. Tabel Nilai-Nilai 'r' Product Moment.....	116
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	117

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangannya, olahraga pada saat ini merupakan kegiatan yang tak terlepas dari kehidupan manusia secara individu maupun kelompok. Disamping itu juga olahraga adalah aktivitas fisik manusia dalam pembentukan manusia seutuhnya, yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik.

Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, dan rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur, dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Olahraga adalah penggunaan raga manusia yang diolah untuk melakukan aktivitas-aktivitas, karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak.

Terkait dengan pembinaan olahraga yang didukung oleh pemerintah dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 27 ayat 4 (2005:16) yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan, sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai undang-undang olahraga nomor 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 jelas bahwa pembinaan prestasi sepenuhnya mendukung terhadap pembinaan olahraga dengan menetapkan kebijakan-kebijakan pendukung untuk tercapainya masyarakat yang sehat, bugar, dan berprestasi, serta mampu membentuk kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia serta mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia, dan dari sekian banyak olahraga yang ada salah satu olahraga yang menanamkan kualitas manusia yang mempunyai pelajaran moral dan akhlak mulia adalah olahraga beladiri pencak silat.

Berdasarkan kutipan di atas, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Pencak Silat merupakan seni bela diri yang telah dibudayakan turun temurun dan dikembangkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dan tersebar diseluruh pelosok tanah air bahkan telah berkembang dimanca negara. Pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia, seperti yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis (2004:1) bahwa:

”Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak pra sejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan mempertahankan diri dengan melawan binatang buas. Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan jurus beladiri antara lain, tendangan, pukulan, hindaran, kuncian, dan bantingan.”

Pada semua beladiri pastinya memiliki ajang uji coba ilmu atau lebih tepat disebut pertandingan. Peraturan pertandingan beladiri berbeda-beda, diatur oleh induk organisasi masing-masing. Pertandingan resmi pencak silat diatur oleh IPSI. Kategori yang 14 dipertandingkan antara lain tanding, tunggal, ganda dan beregu.

Kategori tunggal, ganda dan beregu adalah peragaan jurus yang gerakannya sudah diatur atau dibakukan sebelumnya. Jurus-jurus tersebut antara lain adalah jurus tangan kosong dan senjata. Senjata standar yang dipakai antara lain adalah parang atau golok dan tongkat. Peserta wajib mengenakan seragam standar pencak silat polos, bisa memakai bedge logo IPSI di dada sebelah kiri, memakai ikat kepala dan kain samping. Pertandingan dilaksanakan di dalam gelanggang seluas 10 x 10m yang dilapisi matras setebal maksimal 5 cm. Permukaan matras harus rata, tidak memantul dan boleh dilapisi penutup yang tidak licin berwarna dasar hijau terang. Waktu peragaan jurus-jurus tersebut adalah 3 (tiga) menit, sedangkan penilaian didasarkan pada kebenaran dan kemantapan gerak atau jurus. Kategori dan kelas pertandingan untuk dewasa

a. Tanding putra dewasa

kelas A 45 kg s/d 50 kg, kelas B diatas 50 kg s/d 55 kg, kelas C diatas 55 kg s/d 60 Kg, kelas D diatas 60 kg s/d 65 kg, kelas E diatas 65 kg s/d 70 kg, kelas F diatas 70 kg s/d 75 kg, kelas G diatas 75 kg s/d 80 kg.

b. Tanding putri dewasa

Kelas A 45 kg s/d 50 kg, kelas B diatas 50 kg s/d 55 kg, kelas C diatas 55 kg s/d 60 kg, kelas D diatas 60 kg s/d 65 kg, kelas E diatas 65 kg s/d 70 kg, kelas F diatas 70 kg s/d 75 kg.

Pencak silat telah dipertandingkan secara nasional. Pertandingan pencak silat didasarkan atas pedoman-pedoman dan kaidah-kaidah pencak silat yang sama untuk seluruh dunia. Kelas-kelas yang dipertandingkan digolongkan menjadi kelas remaja yang berusia 14-17 tahun dan kelas dewasa dengan rentang usia 17-

35 tahun, itupun masih terbagi sesuai dengan kelas berat badan. Pertandingan berlangsung di gelanggang 9 m x 9 m, yang dilapisi matras setebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak licin, warna kontras dengan gelanggang. Terdiri dari 3 babak/pusingan dan antara babak satu dengan yang lainnya memiliki waktu jeda istirahat selama 1 menit. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan dan waktu perhitungan terhadap pemain yang jatuh karena serangan yang sah tidak masuk dalam waktu tanding. Waktu bertanding tidak harus 3 menit, disesuaikan dengan keadaan, apabila pertandingan tidak seimbang maka dapat langsung diputuskan pemenangnya keselamatan atlet setelah dirundingkan dengan ketua pertandingan.

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan dibina dan dikembangkan (Kriswanto, 2015:13). Banyak batasan tentang pengertian pencak silat baik itu pendapat dari para ahli dalam berbagai tulisan, maupun pendapat dari beberapa pendekar itu sendiri. Namun, jika dikaitkan dengan pengertian pencak silat dari kamus bahasa Indonesia yang disusun oleh Mappaganty (2006:9) menerangkan bahwa: Pencak silat terdiri dari dua kata yaitu "Pencak" berarti kesenian tradisional yang mempelajari bela diri sekaligus sebagai tari, dan kata "silat" yang berarti kepandaian dalam ilmu bela diri. Agus Mukholid (2004:126) menguraikan nilai-nilai luhur pencak silat dari aspek olahraga, yakni: (1) berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur, (2) meningkatkan prestasi, (3) menjunjung tinggi solidaritas, (4) pantang menyerah, (5) mampu menguasai dan mengendalikan diri,

(6) mempunyai rasa tanggung jawab serta disiplin pribadi dan sosial. Pada saat sekarang ini pencak silat sudah semakin populer, dengan dipertandingkannya pencak silat ini ditingkat regional maupun internasional. Pencak silat kini telah ikut serta dalam multi event internasional, seperti *Sea Games* dan *Asian Games*. Sekaligus puncak prestasi pencak silat Indonesia di ajang *Asian Games* 2018 di Jakarta menjadi bukti bagi seluruh masyarakat bangsa Indonesia bahwa prestasi pencak silat di ajang *Asian Games* 2018 sangat luar biasa, dengan perolehan 8 medali emas dan 1 perunggu dan sekaligus cabang olahraga yang paling banyak menyumbangkan medali emas untuk tanah air.

Pencak silat tidak hanya diminati oleh orang dewasa saja, tetapi juga remaja, maupun anak-anak. Sudah banyak prestasi yang ditorehkan oleh para pesilat-pesilat diseluruh Indonesia, namun demikian masih harus ditingkatkan lagi, agar hasil prestasi dapat dicapai dengan maksimal. Untuk itu klub/perguruan merupakan sebuah pondasi atau wadah untuk membina atau mencetak atlet yang berbakat serta berprestasi untuk meningkatkan mutu kualitas pencak silat itu sendiri.

Seorang pesilat harus menguasai juga teknik teknik dasar, karena dengan menguasai teknik dasar pesilat akan mampu meningkatkan keterampilan mereka sendiri, adapun teknik teknik dasar pencak silat itu antara lain, kuda kuda, tendangan, pukulan, tangkisan, elakan. Teknik kuda kuda itu sendiri antara lain kuda kuda tengah, kuda kuda samping/serong. Teknik tendangan itu sendiri terdiri dari beberapa tendangan antara lain, tendangan lurus, tendangan sabit/melingkar, tendangan T/samping tendangan sisi. Teknik pukulan itu sendiri antara lain:

pukulan lurus, pukulan atas, pukulan bawah, pukulan samping. Teknik tangkisan itu sendiri antara lain : tangkisan atas, tangkisan bawah, tangkisan tengah keluar, tangkisan tengah ke dalam. Adapun teknik elakan antara lain: elakan samping kanan, dan elakan samping kiri. Di dalam pertandingan pencak silat sangat populer serangan tendangan sabit atau tendangan melingkar selain mudah digunakan tendangan ini juga mudah sekali untuk mendapatkan point karena setiap atlet menggunakan tendangan ini rata rata terlihat jelas dan berbunyi di *body protector* lawan, sehingga mudah di catat oleh juri, bagian yang digunakan dalam tendangan sabit ini adalah bagian punggung kaki, dengan posisi satu kaki menjadi tumpuan, dan badan, pinggang, ada sedikit gerakan berputar menyamping untuk melakukan tendangan sabit yang tepat.

Perguruan Pat Ban Bu Pekanbaru merupakan salah satu perguruan yang terus menerus melakukan pembinaan prestasi terhadap atlet atlet berjangka panjang, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Jadwal latihan di perguruan Pat Ban Bu Pekanbaru tiga kali seminggu, yaitu senin, rabu, jumat, pukul 19:30-22-00 wib di unit latihan perguruan air hitam. Perguruan Pat Ban Bu termasuk salah satu perguruan yang diperhitungkan oleh perguruan-perguruan lain untuk menciptakan atlet atlet pencak silat yang handal dan tangguh digelanggang, banyak juga atlet dari perguruan Pat Ban Bu Pekanbaru yang berprestasi di kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Wilayah Sumatera, dan Nasional. Adapun data prestasi atlet sebagai berikut :

Tabel 1. Data prestasi atlet Pat Ban Bu Pekanbaru

No	Kejuaraan	Tahun	Prestasi		
			Emas	Perak	Perunggu
1	SMI CUP	2019	3	1	8
2	PEKANBARU CHAMPIONSHIP II	2019	1	1	4
3	PAT BAN BU CHAMPIONSHIP OPEN 1	2019	5	6	4
4	PORKOT KOTA PEKANBARU	2019	1	4	3
5	DANG TUANKU BUKIT TINGGI	2019	0	0	3
6	UNILAK CUP I	2020	4	0	1
7	KERINCI CUP JAMBI REGIONAL SUMATERA	2021	1	1	3

Sumber: Pelatih pencak silat perguruan Pat Ban Bu Pekanbaru

Berdasarkan data prestasi kejuaraan di atas terlihat atlet sudah bisa menyumbangkan medali untuk perguruan Pat Ban Bu, namun pada kompetisi yang lebih tinggi tingkatannya tidak ada atlet Pat Ban Bu Pekanbaru berhasil mewakili atau mendapatkan tiket untuk POPDA, POPWIL, POPNAS, SELEKDA, seleksi PRAPON.

Berdasarkan observasi serta informasi yang penulis peroleh dari pelatih perguruan Pat Ban Bu Pekanbaru, rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan tendangan sabit, dalam latihan maupun pertandingan. Banyak atlet terlihat masih kaku, hilangnya keseimbangan dalam melakukan tendangan sabit, tendangan masih banyak tidak mengenai *body protector* dan mudah dihindari dan diantisipasi oleh lawan.

Kurangnya kemampuan tendangan sabit pada atlet Pat Ban Bu Pekanbaru tak terlepas dari komponen kondisi fisik yang mempengaruhinya seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, keseimbangan dan komponen fisik lainnya. Daya ledak otot tungkai juga berperan dalam tendangan sabit, untuk

menghasilkan *power* dan kecepatan tendangan dengan adanya bantuan dari kelentukan dan perputaran pinggang maka akan menghasilkan tendangan sabit yang maksimal.

Faktor faktor lain yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pat Ban Bu salah satunya adalah sarana prasarana untuk latihan. Selain itu pelatih juga menjadi sosok paling penting dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit dengan metode metode program yang tepat dilakukan terhadap atlet.

Berdasarkan permasalahan yang ada disebutkan di atas, penulis berkeinginan melakukan penelitian mengenai pengaruh daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pat Ban Bu Pekanbaru.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas diduga diduga terdapat beberapa hal yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pat Ban Bu Pekanbaru, penulis mengidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai atlet berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
2. Kelentukan pinggang atlet berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
3. Keseimbangan atlet berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.

4. Peran seorang pelatih berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru
5. Sarana prasarana berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
6. Pembinaan jangka panjang atlet berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
2. Kelentukan pinggang atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
3. Keseimbangan atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
4. Kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Dari masalah yang ditemukan dapat kita pahami bahwa perumusan masalah yang dapat kita rumuskan adalah sebagai berikut.

1. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
2. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
3. Apakah keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?

4. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh secara tidak langsung melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
5. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh secara tidak langsung melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
6. Apakah daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan keseimbangan berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian dalam tesis ini, untuk menjawab rumusan masalah yang telah disimpulkan yaitu untuk mengetahui dan menjelaskan.

1. Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
2. Pengaruh langsung kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
3. Pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
4. Pengaruh tidak langsung kekuatan otot tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?

5. Pengaruh tidak langsung kelentukan pinggang melalui keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?
6. Pengaruh daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, dan keseimbangan secara simultan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru ?

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan di harapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya adalah :

1. Bagi penulis, sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S2 fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi atlet, sebagai bahan keseimbangan bagi para atlet untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan evaluasi dan masukan baru terhadap kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru.
4. Bagi perguruan pencak silat Pat Ban Bu Pekanbaru, sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan latihan.
5. Bagi Fakultas, untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya