

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN  
KEMAMPUAN TENDANGAN SAMPING PESILAT PERGURUAN  
SILAT GAPSMINDO INDONESIA KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**RIZKI PUTRA  
NIM. 18086259**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**



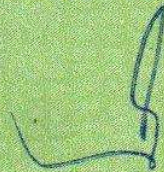
## PERSETUJUAN SKRIPSI

### HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN SAMPING PESILAT PERGURUAN SILAT GAPSMINDO INDONESIA KOTA BUKITTINGGI

Nama : Rizki Putra  
NIM : 18086259  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

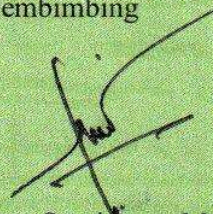
Padang, Agustus 2022

Mengetahui:  
Ketua Departemen  
Pendidikan Olahrag



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui:  
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Samping Pesilat Perguruan Silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi  
Nama : RIZKI PUTRA  
NIM : 18086259  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Drs. Suwirman, M.Pd

1. 

2. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT

2. 

3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Samping Pesilat Perguruan Silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Rizki Putra  
NIM. 18086259

## ABSTRAK

### **Rizki Putra, (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Samping Pesilat Perguruan Silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi.**

Masalah dalam penelitian adalah masih rendahnya kemampuan tendangan samping Pesilat Perguruan Silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat Perguruan Silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian adalah Penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pesilat Perguruan Pencak Silat Gapsmindo Indonesia berjumlah 39 orang Pesilat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk power otot tungkai di tes dengan *standing broad jump test*, kelentukan dengan tes *side splits test*, sedangkan kemampuan tendangan samping dengan melakukan tes tendangan samping ke *pecing* selama 15 detik. Data dianalisis dengan korelasi *ganda*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. (2) Terdapat Hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat Perguruan Silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi, ditandai dengan hasil yang diperoleh  $t_{hitung} 0,732 > t_{tabel} 0,514$ , berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci: Power otot tungkai, Kelentukan, Kemampuan Tendangan Samping.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Samping Pada Pesilat Perguruan Silat Gapsmindu Indonesia Kota Bukittinggi”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua yang terkasih, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang serta kepada saudara/i tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik moral maupun materil serta do'a yang tulus dan motivasi kepada penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd

4. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Zarwan, M.Kes
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd, AIFO- FIT dan Ibuk Weny Sasmita, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih dan Pesilat Perguruan Silat Gapsmind Indonesia Kota Bukittinggi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Agustus 2022

Rizki Putra  
NIM. 18086259

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Pencak Silat.....	10
2. Kemampuan Tendangan Samping .....	12
3. Power Otot Tungkai .....	17
4. Kelentukan .....	20
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Jenis dan Sumber Data .....	30
E. Instrumen Penelitian.....	30



F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan Hasil Pnelitian .....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	29
2. Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i> dalam (cm).....	32
3. Norma Penilaian side splite test dalam Inci .....	33
4. Norma penelitian kemampuan tendangan samping Pesilat.....	35
5. Distribusi Frekuensi Data Power Otot Tungkai .....	39
6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan .....	41
7. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan Samping .....	42
8. Uji Normalitas Variabel $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....	43
9. Rangkuman Hasil Analisis Data $X_1$ dengan Y.....	45
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis $X_2$ dengan Y .....	46
11. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda .....	47



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Fase Awal Tendangan Samping.....	15
2. Fase Utama Tendangan Samping .....	16
3. Fase Akhir Tendangan Samping .....	16
4. Kerangka Konseptual .....	26
5. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	32
6. Side Splits Test .....	34
7. Pelaksanaan Tes Tendangan Samping (T).....	35
8. Histogram Power Otot Tungkai .....	40
9. Histogram Data Kelentukan.....	41
10. Histogram Tendangan Samping.....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Power Otot Tungkai .....	63
2. Data Mentah Kelentukan.....	64
3. Data Mentah Tendangan Samping .....	65
4. Uji Normalitas Power Otot Tungkai dengan <i>Lilliefors</i> .....	66
5. Uji Normalitas Kelentukan dengan <i>Lilliefors</i> .....	67
6. Uji Normalitas Tendangan Samping dengan <i>Lilliefors</i> .....	68
7. Uji Hipotesis $X_1$ Terhadap Y dengan korelasi <i>Product Moment</i> .....	69
8. Uji Hipotesis $X_2$ Terhadap Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i> .....	71
9. Uji Hipotesis $X_1$ dan $X_2$ terhadap Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i> ...	73
10. Lampiran “r” <i>Product Moment</i> .....	75
11. Tabel Distribusi “t” .....	76
12. Tabel Distribusi “F” .....	77
13. Tabel ”Z” .....	78
14. Tabel Uji <i>Lilliefors</i> .....	79
15. Dokumentasi Penelitian .....	80

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Semakin pesatnya perkembangan olahraga khususnya di Indonesia saat ini menjadikan semakin banyaknya memunculkan pembinaan-pembinaan prestasi olahraga dalam segala bidang. Baik itu pemula maupun profesional. Hal ini tak lepas dari pada keseharian masyarakat yang sudah menjadikan olahraga sebagai sebuah kebutuhan, bukan lagi sebagai kegiatan waktu luang saja.

Dalam UU. RI No.3 tahun 2005, Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat:4 yang menyatakan bahwa:” pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan olahraga prestasi adalah beladiri pencak silat. Pencak silat adalah cabang olahraga beladiri asli milik Indonesia yang mana pencak silat telah ada dari zaman dahulu dan harus dilestarikan. Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa yang meliputi di dalamnya kerohanian, seni, sosial dan budaya yang mencerminkan kepribadian bangsa Indonesia. Maka dari itu sudah sepatutnya kita bina. Di Indonesia, PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya untuk meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan



pelatihan dan mengadakan kejuaran baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Berkaitan dengan dilakukannya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di tanah air, maka sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat perlu di kembangkan sesuai pada kemajuan teknologi dalam bidang olahraga.

Prestasi seorang Pesilat ataupun olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran dalam penggunaan teknik saja akan tetapi perlu persiyapan yang maksimal dalam memenuhi faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam pencapaian prestasi pencak silat ada beberapa komponen yang di perlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan dan pelatihan khusus yang sangat spesifik Pencak silat itu sendiri harus didukung oleh komponen kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan suatu unsur atau kemampuan dasar yang harus di miliki oleh setiap Pesilat untuk meraih suatu prestasi olahraga. Karena kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fungsi faal tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernafasan dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik penguasaan teknik juga memerlukan latihan secara berulang terhadap teknik yang di pelajari.

Syafruddin (2019:53-56), menyatakan komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep maskular yang meliputi ;daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi

(coordination). Komponen tersebut merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh Pesilat. Berbicara empat elemen dasar dalam pencak silat, teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai. Diantaranya teknik-teknik tersebut salah satunya adalah teknik tendangan.

Tendangan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dimiliki oleh seorang Pesilat, dengan memiliki keterampilan tendangan yang baik Pesilat akan mudah mendapatkan nilai atau poin dalam suatu pertandingan, salah satu tendangan yang sering digunakan oleh Pesilat yaitu tendangan samping. Tendangan samping adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki tendang, kemudian badan diputar sehingga ujung jari tumpu menghadap keluar dan telapak kaki tendang searah dengan tubuh. Kemudian kaki tendang diluruskan, badan agak miring ke belakang, selanjutnya kaki tendang ditarik kembali dengan menekuk lutut dan kaki ditempatkan pada posisi semula yang dilakukan dengan kuat dan cepat sehingga tendangan samping yang dilakukan dapat mengenai sasaran dengan tepat sehingga lawan dapat terpental.

Bukittinggi adalah salah satu kota yang ada di Sumatra Barat yang ikut andil dan peduli terhadap perkembangan olahraga pencak silat. Yang salah satu perguruan yang ada di Bukittinggi yang melakukan pengembangan olahraga pencak silat ialah perguruan pencak silat Gapsmindu Indonesia. Perguruan ini merupakan satu dari banyak perguruan pencak silat di Bukittinggi yang ikut andil dan peduli terhadap pembinaan olahraga pencak silat yang mana tujuannya untuk mencetak bibit-bibit Pesilat yang berpotensi untuk



membawa nama daerah keningkat nasional. Perguruan pencak silat Gapsmindo Indonesia berdiri pada tanggal 2 Mei 1992 di Bukittinggi. Yang mana perguruan Gapsmindo Indonesia ini adalah perguruan yang didirikan oleh bapak atau yang sering disebut sebagai Suhu yaitu bapak Tos Helmadi.SH. yang mana perguruan Gapsmindo Indonesia ini didirikan di Bukittinggi guna untuk menumbuh kembangkan bibit-bibit Pesilat yang berada di Bukittinggi. Perguruan Gapsmindo ini dulunya berada di depan tugu polwan dan semenjak ada pengusuran dari pihak yang mempunyai kepentingan pribadi maka perguruan Gapsmindo Indonesia dipindahkan oleh Suhu Tos Helmadi ke depan kantor Camat Gurun panjang. Perguruan Gapsmindo Indonesia melakukan sesi latihan rutin tiap minggunya di depan kantor Camat Gurun panjang kota Bukittinggi. Namun perguruan Gapsmindo tidak berada di kota Bukittinggi saja namun perguruan Gapsmindo Indonesia telah berkembang di luar kota Bukittinggi seperti perguruan Gapsmindo ada yang di Kabupaten Pasaman Barat, dan di Kabupaten Agam. Namun dalam beberapa tahun kebelakangan ini perguruan Gapsmindo Indonesia kota Bukittinggi mengalami permasalahan yaitu penurunan prestasi yang mana mengakibatkan perguruan Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi tidak banyak mencatatkan torehan prestasi.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada hari Minggu, tanggal 14 November 2021, sekitaran pagi hari di saat melakukan sesi latihan sekitaran jam 09:00 – 12:00 siang dan informasi yang peneliti dapatkan dari dewan guru atau pimpinan perguruan dan pelatih pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi. Kebanyakan dari Pesilat yang melakukan sesi latihan di

perguruan Gapsmindo Kota Bukittinggi sering menggunakan teknik tendangan seperti tendangan samping, tendangan lurus, dan juga teknik tendangan sabit, namun di dalam sesi latihan Pesilat sering mengukana teknik tendangan samping tersebut untuk mendapatkan poin, namaun pada kenyataannya teknik tendangan samping yang mereka lakukan masih dapat dibaca, diantisipasi atau di tangkap, bahkan jarang mendapatkan poin, peneliti menduga adanya kesalahan yang mempenagruhi rendahnya dari kemampuan tendangan samping Pesilat. Rendanya kemampuan tendangan samping ini di duga disebabkan oleh beberapa hal diantaranya: kurangnya power otot tungkai, kelentukan dari Pesilat pada saat menjalani sesi latihan yang mengakibatkan tendangan samping yang di lakukan kurang maksimal.

Perguruan ini sudah sangat sering mengikuti pertandingan pencak silat, namun prestasi yang di inginkan belum tercapai secara maksimal. Hal ini ditandai dengan kesulitan Pesilat dalam melakukan pola serangan saat melakukan pertandingan maupun di saat sesi latihan yang di lakukan uji sparing, salah satunya pada serangan tendangan samping yang di gunakan saat pertandingan baik itu saat menyerang atau saat posisi bertahan, namun tendangan tersebut masih sangat mudah dibaca oleh lawan dan tidak memiliki power, selain itu tendagan juga sering tidak akurat, tidak terkontrol dengan baik, dan sering tidak tepat sasaran, kekuatan dari tendangan menurun sehinga dengan mudah tangkisan dan di elakan oleh lawan dan hal ini yang membuat tendangan samping yang dilakukan tidak menghasilkan poin saat bertanding, adapun permasalahan yang menjadi pusat penelitian ini diduga karna kurannya kemampuan power otot tungkai dan kelentukan dari pata Pesilat yang mempengaruhi penampilan Pesilat pada saat melakukan pola serangan



tendangan samping. Hal ini Terlihat dari beberapa sesi latihan dan pertandingan yang di ikuti oleh perguruan Gapsmindo Indonesia sebelumnya yaitu: Pada tahun 2016 mengikuti pekan olahraga pelajar daerah (POPDA). Kejuaraan Dang Tuanku IV di Bukittinggi Desember 2019 dan Kujuraan Seleksi Proprov Tingkat Kota Bukittinggi Maret 2021 dan adapun kejuaraan jalin Persaudaran yang diadakan oleh seluruh perguruan yang ada di Kota Bukittinggi pada Maret 2022.

Pada pertandingan tersebut peneliti melihat tendangan yang dilakukan oleh Pesilat tidak maksimal dan tidak mendapatkan poin, dikarenakan tendangan yang dilakukan sering mengenai tangkisan dari lawan dan tendangan yang dilakukan ini juga tidak kuat mengenai sasaran pada body lawan sehingga poin yang dihasilkan tidak tercatat dan terhitung. Hal ini diduga terjadi karena kurangnya power otot tungkai dan kelentukan bagi Pesilat saat melakukan pertandingan. jika hal ini dibiarkan maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru didalam melakukan kemampuan tendangan samping Pesilat, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh pembina dan pelatih akan sulit untuk diraih Perguruan Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan dari beberapa faktor kondisi fisik dalam melakukan tendangan samping tersebut. Saat melakukan fase latihan, Pesilat pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi masih kurang melakukan latihan kelentukan, sehingga sendi-sendi yang tadinya harus lentur saat melakukan tendangan namun hasil yang didapat menjadi kurang lentur. Ditambah lagi dengan kemungkinan dari power atau

daya ledak otot tungkainya yang kurang baik sehingga mengakibatkan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan hubungan power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gansmindo Indonesia Kota Bukittinggi.

Berdasarkan fenomena di atas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dan mudah-mudahan dapat di kembangkan oleh penelitian selanjutnya dan juga berdampak positif untuk perkembangan olahraga beladiri pencak silat di Sumatra Barat khususnya di kota Bukittinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan tendangan samping pada Pesilat perguruan pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi:

1. Power Otot Tungkai
2. Kelentukan
3. Keseimbangan
4. Kelincahan
5. Kecepatan
6. Kekuatan
7. Koordinasi Gerak
8. Penguasaan teknik tendangan samping
9. Kurang Kepercayaan Diri Saat melakukan Tendangan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan masalah yang mempengaruhi kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat, maka penulis membatasi masalah yaitu pada:

1. Power Otot Tungkai
2. Kelentukan

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi dan Batasan masalah diatas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada terdapat hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindu Indonesia Kota Bukittinggi?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindu Indonesia Kota Bukittinggi?
3. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindu Indonesia Kota Bukittinggi?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkapkan yaitu:

1. Mengetahui hubungan power daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindu Indonesia Kota Bukittinggi



2. Mengetahui hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi
3. Mengetahui hubungan power otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan samping Pesilat pencak silat Gapsmindo Indonesia Kota Bukittinggi

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di lakukan dengan harapan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak diantaranya:

1. Penulis Sendiri, sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dan pedoman agar dapat mempertimbangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan samping agar Pesilat pencak silat lebih cepat dan tepat sasaran.
3. Alet, agar dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya *power* daya ledak otot tungkai dan kelentukan agar kemampun tendangan samping menjadi maksimal.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang.
5. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variable-variabel lain yang mempengaruhi tendangan samping Pesilat pencak silat.