

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ALTET  
PENCAK SILAT TANGAN MAS TANJUNG MUTIARA**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**YULIA SAPUTRI  
NIM: 18087351**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DAPERTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

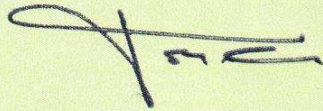
**Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara**

**Nama : Yulia Saputri**  
**Nim/BP : 18087351/2018**  
**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Departemen : Kepelatihan**  
**Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2022**

**Disetujui Oleh:**

**Ketua Departemen**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 197207 199803 1 004**

**Pembimbing**



**Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19850912 201404 1 001**


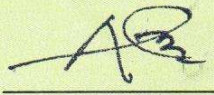
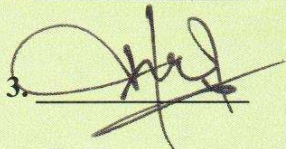
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Yulia Saputri  
NIM : 18087351/2018**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap  
Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat  
Tangan Mas Tanjung Mutiara**

**Padang, Agustus 2022**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Altet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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



**Yulia Saputri**  
**NIM. 18087351**

## ABSTRAK

**Yulia Saputri. 2022. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Altet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara. *Skripsi*. Departemen Kepeleatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Masalah penelitian ini adalah diduga kurang maksimalnya kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara yang berjumlah 22 orang atlet. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang atlet. instrument dalam penelitian ini adalah 1) standing broad jump test untk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) side split test untuk mengukur kelentukan, dan 3) tes kemampuan tendangan depan untuk mengukur tendangan depan. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda dan dilanjutkan dengan analisis uji determinasi untuk mengetahui kontribusi dari masing-masing variable.

Hasil penelitian ini adalah 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara sebesar 38,05%. 2) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara sebesar 21,60%. 3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara sebesar sebesar 53,27%.

**Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Tendangan Depan, Pencak Silat**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Altet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara”**. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya kealam yang penuh dengan ilmu pengetahuan, penulis proposal ini ditulis sebagai salah satu syarat melaksanakan seminar proposal di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Selama penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu dan Bapak, selaku orang tua yang selalu memberikan dukungan yang tak henti-hentinya selama penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Bapak Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd., selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Seluruh staf tata usaha dan pegawai pustaka UNP khususnya FIK.
9. Pelatih dan pesilat perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara yang telah meluangkan waktunya dalam proses pengambilan data penelitian
10. Teman-teman mahasiswa angkatan 2018 jurusan Teman- teman kos\_a6 yang menemani selama proses penulisan skripsi

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah memberikan saran dan masukan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal'Alamin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<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>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	7
C. Pembatasan masalah.....	7
D. Rumusan masalah.....	8
E. Tujuan penelitian.....	8
F. Manfaat penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Penck Silat.....	10
2. Tendangan Depan.....	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
4. Kelentukan .....	21
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Defenisi Operasional Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
E. Instrumentasi Penelitian .....	35
F. Teknik Analisis Data.....	39



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	41
1. Dayaledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	41
2. Kelentukan ( $X_2$ ) .....	44
3. Tendangan depan (Y).....	45
B. Uji Persyaratan Analisis.....	47
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	51

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Jumlah atlet PSTM Tanjung Mutiara .....	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Data Dayaledak otot tungkai atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	41
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Dayaledak otot tungkai atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	43
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	44
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	46
Tabel 4.5. Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	47
Tabel 4.6. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Dayaledak otot tungkai dengan Tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	48
Tabel 4.7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan Dengan Tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	49
Tabel 4.8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara dayaledak otot tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Tendangan depan atlet pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Posisi Kuda-Kuda Depan .....	16
Gambar 2.2 Saat Melakukan Tendangan Depan .....	17
Gambar 2.3 Otot Tungkai.....	19
Gambar 2.4 Skema Kerangka Konseptual .....	32
Gambar 3.1 <i>Standing Board Jump</i> .....	37
Gambar4.1. Histogram Frekuensi Hasil Data Dayaledak otot tungkai atlet Putra Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.....	42
Gambar 4.2. Histogram Frekuensi Hasil Data Dayaledak otot tungkai atlet Putri Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	44
Gambar 4.3. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan atlet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	45
Gambar 4.4. Histogram Frekuensi Hasil Data Tendangan depan atlet Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara .....	46

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri yang mempunyai unsur sejarah yang di warisi dari nenek moyang bangsa Indonesia yang sampai saat ini masih terus berkembang secara umum dan turun temurun. Menurut Barlian, E (2020) Olahraga tradisional merupakan salah satu peninggalan budaya nenek moyang yang memiliki kemurnian dan corak tradisi setempat Secara harfiah kata tradisional diartikan sebagai aksi atau tingkah laku alami akibat dari kebutuhan dari nenek moyang, tradisional identik dengan kehidupan masyarakat suatu kaum atau suku bangsa tertentu Sebagai salah satu warisan asli bela diri dari Indonesia yang mencerminkan budaya bangsa sehingga pencak silat harus tetap dikembangkan, dipelihara dan di bina oleh masyarakat dan para generasi penerus bangsa.

Pada zaman modren seperti ini didukung dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, beladiri pencak silat sendiri tidak hanya di kenal sebagai seni beladiri tetapi pencak silat juga sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan mulai dari daerah, nasional hingga internasional, sehingga peminatnya semakin lama semakin meningkat, bukan hanya di indonesia tetapi juga sudah banyak orang asing yang ikut serta dalam beladiri pencak silat ini. Menurut Cahyani, Y. R. (2020) Banyak manfaat yang diperoleh dari pencak silat, seperti pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Dalam pencak silat ada dua kategori yang di pertandingkan, yaitu kategori laga (*fight*) dan kategori seni. Dalam kategori seni sendiri juga terbagi lagi menjadi 3, yaitu jurus tunggal, ganda dan beregu (Peraturan Pertandingan IPSI 2012:2)

Dalam upaya pengembangan Pencak Silat sebagai salah satu cabang olahraga maka dilakukan pembinaan olahraga prestasi. Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut (Maizan & Umar, 2020)

Pembinaan olahraga prestasi ini telah diatur dalam UU RI No : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat : 13 mengatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Selain untuk tujuan mencapai prestasi pembinaan olahraga pencak silat juga bertujuan untuk mewujudkan dan melestarikan budaya bangsa dan olahraga asli negeri sendiri.

Keterkaitan nilai pengetahuan dan keterampilan terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri, mempunyai peranan untuk mengajarkan dan menanamkan dasar berlatih pencak silat yang benar, efektif dan terarah sejak dini. Karena menurut (Mulyana, 2013), ajaran pencak silat tidak hanya memfokuskan pada olahraga beladiri, melainkan lebih menekankan keyakinan aspek mental spiritual hubungan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, sehingga didalamnya

terdapat kepercayaan diri, disiplin diri bahkan konsep diri, serta toleransi kepada sesama dan rasa sosial, selain dari pada itu, aspek lainnya lebih menekankan kepada kemampuan ketrampilan untuk menjaga kondisi fisik serta untuk menumbuhkan jiwa ksatria dan melahirkan suatu bangsa yang berintegritas.

Dalam bentuk wujud melestarikan budaya bangsa sendiri di tanah air, terdapat berbagai macam perguruan pencak silat. Salah satunya Perguruan Pencak Silat Tangan Mas yang terdapat di Tanjung Mutiara ini. Perguruan ini berpusat di Padepokan Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam yang didirikan oleh bapak Asrial, S.H sebagai ketua sekaligus pengurus dan dewan guru di Perguruan Silat Tangan Mas. Perguruan ini didirikan pada 05 Mei 1997 dan sudah membuka cabang di Tanjung Mutiara sejak beberapa tahun lalu. Dari awal berdiri nya perguruan ini sampai saat ini sudah mempunyai banyak cabang di berbagai daerah seperti salah satunya di Tanjung Mutiara yang saya jadikan objek penelitian ini dan ada lagi di Padang, Payakumbuh, Riau, Kinali. Di setiap aliran perguruan terdapat berbagai macam pola langkah yang berbeda-beda, namun pada gerak dasar nya tetap berpedoman sesuai dengan gerakan baku yang ada.

Dalam pencak silat terdapat beberapa gerakan baku seperti tendangan, pukulan, elakan, jatuhan, tangkisan, guntingan dan sapuan. Terdapat berbagai macam gerakan dan teknik dalam pencak silat, namun hanya beberapa yang bisa boleh digunakan dalam pertandingan seperti tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping (T) dan tendangan belakang (Zona, R. D. Dkk 2021).

Untuk gerakan dasar pada tendangan dalam pencak silat juga berbeda, beberapa diantaranya tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu, tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping, dan tendangan belakang pada pertandingan kategori laga (*fight*) dalam pencak silat, tendangan adalah gerakan yang lebih sering digunakan karena bisa mencetak poin lebih unggul dari pada lawan saat pertandingan, terutama tendangan depan sangat penting dalam pertandingan karena dengan tendangan depan atlet sering mencetak poin yang telak dan dapat terlihat jelas dan terdengar oleh wasit dan dewan juri pertandingan. Gerakan dalam setiap cabang olahraga sangat penting bagi pengembangan kemampuan bawaan yang dimiliki (Aziz & Donie, 2017). Sebab itu atlet dituntut untuk mampu melakukan gerakan dengan baik sehingga tendangan yang dihasilkan bisa maksimal dan bagus. Semua atlet harus bisa melatih teknik tendangan agar bisa terus semakin meningkat karena tendangan termasuk gerakan yang sulit diantisipasi oleh lawan dan juga tendangan harus terlihat jelas dan memiliki power agar bisa menghasilkan poin untuk memenangkan pertandingan.

Kemampuan tendangan yang baik harus dikuasai atlet agar mampu melakukan tendangan dengan baik dan mencetak poin supaya bisa memenangkan pertandingan. Pada sebagian besar cabang olahraga, kemampuan untuk menghasilkan dan menggunakan daya ledak merupakan salah satu kunci kesuksesan (Stockbrugger & Haennel, 2003). Kelentukan merupakan kemampuan motorik untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas (Ambia & Ridwan, 2019). Keberhasilan melakukan suatu gerakan dipengaruhi oleh amplitudo sendi serta luas gerakan yang melebihi kebutuhan

kelentukan gerakan (S, 2018). Oleh karena itu, untuk dapat melakukan tendangan depan yang baik diperlukan daya ledak otot tungkai dan kelentukan agar dapat mengenai sasaran yang tepat saat melakukan tendangan depan, tanpa adanya kelentukan dan daya ledak otot tungkai atlet tidak bisa melakukan tendangan depan yang baik dan tepat karna tidak dapat mengenai sasaran yang tepat. Dalam usaha meningkatkan kondisi fisik atlet dan tendangan atlet yang baik, maka sebelum latihan kita harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang ada, unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan bekerja. Dalam olahraga pencak silat sangat dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, reaksi dan koordinasi untuk memaksimalkan berbagai kemampuan teknik termasuk teknik tendangan depan.

Dari hasil observasi yang sudah peneliti lakukan serta keterangan yang sudah diberikan oleh pelatih pencak silat Tangan Mas Tanjung Mutiara yaitu Miky Surya Ningsih terhadap performa atlet Pencak Silat Tanjung Mutiara dari beberapa pertandingan terakhir sebelum covid : Meraih 1 emas dan 1 perunggu saat mengikuti kejuaraan minsai alfitrah 2018 di Payakumbuh, meraih 1 medali perak saat PORDIDA sumbar 2018, meraih 1 medali perunggu pada O2SN SMA 2018 Sumbar, meraih 3 emas dan 1 perak juga 4 medali perunggu pada kejuaraan Bupati cup 2018 dan juara umum 2, meraih 4 medali emas 3perak dan 1 perunggu dan juara umum 2 dan 3 pada pertandingan SMI PADANG OPEN 2019, meraih 1 emas dan 1 perunggu pada kejuaraan IPSI Cup Padang Panjang 2019, dan setelah



ini terdampak covid sehingga atlet tidak bisa lagi mengikuti pertandingan karena tidak adanya pertandingan yang diselenggarakan.

Berdasarkan dari hasil pengamatan peneliti dan juga informasi dari pelatih tim ini sering menjuarai beberapa pertandingan, mereka ahli dalam melakukan teknik jatuhan dan guntingan, tapi memiliki kekurangan saat melakukan tendangan depan, akan lebih baik lagi dan prestasi juga dapat semakin meningkat jika tendangan depan juga dikuasai dengan baik.

Pada saat pandemi juga kejuaraan pencak silat banyak diundur yang menyebabkan atlet tidak bisa ikut bertanding seperti biasa lagi dan jam terbang atlet juga jadi berkurang, ditambah lagi ada beberapa atlet yang kurang disiplin dan bermalas-malasan saat latihan sudah dimulai. Beberapa hal ini menyebabkan kondisi fisik bahkan juga mental atlet menurun.

Rendahnya kemampuan tendangan depan atlet juga dipengaruhi oleh kurangnya faktor – faktor yang mempengaruhi yakni faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal seperti 1) daya ledak otot tungkai, 2) kelentukan, 3) teknik dan taktik, 4) gizi, dan 5) kondisi fisik. Sedangkan dari faktor eksternal adalah 1) sarana dan prasarana, 2) lingkungan dan 3) dukungan dari orang tua. Sehingga hal ini berdampak pada prestasi atlet Perguruan Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara. Apabila kondisi fisik dan teknik yang baik sudah dimiliki atlet maka kemampuan tendangan depan dan prestasinya juga akan meningkat.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti dari beberapa pertandingan yang diikuti oleh atlet-atlet perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara merasa kesulitan melakukan serangan menggunakan teknik tendangan depan dan sering tidak tepat pada sasaran. Saat pertandingan, teknik tendangan yang

seharusnya sebagai andalan ternyata mudah ditangkap dan diantisipasi oleh lawan. Padahal teknik ini sangat praktis dan mudah dilakukan. Dalam hal ini, atlet dituntut untuk memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan agar mampu mempertahankan tendangan depan yang maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara
2. Kelentukan berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara
3. Teknik dan Taktik berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara.
4. Kondisi fisik berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara.
5. Sarana prasarana berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara.
6. Lingkungan berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara.
7. Dukungan orang tua berkontribusi terhadap tendangan depan atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari hasil identifikasi masalah yang dikemukakan dapat dilihat faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan atlet pencak silat cukup

banyak, maka dari itu penulis membatasi variabel - variabel yang berkaitan dengan kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara, yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.
2. Kelentukan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara
3. Kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan dapat diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara?
2. Terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara?
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tanjung Mutiara.

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

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan memperkaya pengetahuan tentang seberapa besar nya kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap tendangan depan atlet.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Tanjung Mutiara dapat meningkatkan kualitas tendangan depan atlet tersebut.
- b. Bagi Pelatih, dengan adanya metode penelitian ini dapat melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet dan semoga bisa menjadi acuan bagi pelatih untuk menyusun program latihan selanjutnya.
- c. Bagi Peneliti, dengan melakukan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Studi Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.