

**PENGARUH KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN SERTA DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN  
DEPAN ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT PATBANBU  
KOTA PEKANBARU PADA MASA NEW NORMAL**

**TESIS**



**OLEH :**

**RIKO RIKARDI**  
NIM: 19199049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
• 2021**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Nama : Riko Rikardi

NIM : 19199049

Nama

Tanda Tangan

Tanggal



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

NIP. 19700512 199903 2 001

Pembimbing

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan

Program Studi Pendidikan

Koordinator



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd

NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M.Pd

NIP. 19610607 198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2**

---

No.    Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001  
( Ketua )



---

2. Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 19610607 198803 1 001  
( Penguji 1 )



---

3. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19820515 200912 1 005  
( Penguji 2 )



---

**Mahasiswa**

Nama                    : Riko Rikardi

NIM                     : 19199049

Tanggal Ujian        : 19 Februari 2021

## ABSTRAK

### **RIKO RIKARDI (2021). Pengaruh Kecepatan dan Keseimbangan serta Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Tendangan depan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Pada Masa New Normal**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecepatan dan keseimbangan secara langsung terhadap tendangan depan. Serta mengetahui pengaruh kecepatan dan keseimbangan terhadap tendangan depan melalui daya ledak otot tungkai. Penelitian ini menggunakan desain Analisis Jalur atau Path Analysis. Populasinya adalah atlet putra perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru dengan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian dari pengujian analisis regresi struktur 1 dan struktur 2 menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung kecepatan terhadap daya ledak otot tungkai sebesar 26,4%. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap daya ledak otot tungkai sebesar 23%. Ada pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan 23,4%. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 1,4%. Ada pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 72,4%. Dilihat dari nilai  $\alpha$  0,05 maka pengaruh langsung kecepatan dan keseimbangan terhadap variabel daya ledak otot tungkai semua signifikan karena nilai  $P < 0,05$ . Demikian juga dengan variabel kecepatan, keseimbangan dan daya ledak terhadap kemampuan tendangan depan juga signifikan karena nilai  $P < 0,05$ . Selanjutnya pengaruh variabel kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan melalui daya ledak sebesar 12,6%. Sedangkan pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan melalui daya ledak sebesar 18,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kecepatan, keseimbangan serta daya ledak otot tungkai maka akan semakin baik pula kemampuan tendangan depan.

**Kata Kunci: Kecepatan, Keseimbangan, Daya ledak Otot Tungkai, Kemampuan Tendangan Depan**

## ABSTRACT

### **RIKO RIKARDI (2021). The Influence of Speed, Balance and Explosive Power In The Leg Muscles on Front Kicks of Patbanbu Pencak Silat College Athletes in the New Normal Period**

This study aims to determine the effect of speed and balance directly on front kicks. As well as knowing the effect of speed and balance on the front shot through the leg muscle explosive power. This study uses a Path Analysis design. The population is male athletes of the Patbanbu city of Pekanbaru pencak silat college with a sample using purposive sampling technique.

The results of the research from the regression analysis of structure 1 and structure 2 showed that there was a direct effect of velocity on the explosive power of the leg muscles by 26.4%. There is a direct effect of balance on the leg muscle explosive power by 23%. There is a direct effect of speed on the front kick ability of 23.4%. There is a direct effect of balance on front kick ability by 1.4%. There is a direct effect of the explosive power of the leg muscles on the front kick ability of 72.4%. Judging from the  $\alpha$  value of 0.05, the direct effect of speed and balance on the variable leg muscle explosive power is all significant because the P value  $<0.05$ . Likewise, the variables of speed, balance and explosive power on front kick ability are also significant because the P value is  $<0.05$ . Furthermore, the influence of the variable speed on the front kick ability through explosive power is 12.6%. While the effect of balance on front kick ability through explosive power was 18.5%. So it can be concluded that the better the speed, balance and explosive power of the leg muscles, the better the front kick ability.

**Keywords:** *Speed, Balance, Explosive Power In The Leg Muscles, Ability To Kick Forward*

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya , tesis dengan judul “Pengaruh Kecepatan dan Keseimbangan Serta Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru Pada Masa New Normal” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan di cantumkan dalam daftar rujukan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sangki akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Pekanbaru, Februari 2021  
Saya yang menyatakan,

**RIKO RIKARDI**  
**NIM : 191990449**

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*”*alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Kecepatan Dan Keseimbangan Serta Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru Pada Masa New Normal”**. Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada.

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
3. Bapak Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang sekaligus penguji yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk

kesempurnaan pelaksanaan penelitian dan selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti untuk kesempurnaan penelitian yang dilaksanakan dan selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
7. Bapak Martias Selaku Ketua Perguruan Pencak Silat Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian disekolah tersebut.
8. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, Bapak Suhardi dan Ibu Almaruhmah Julimar yang telah membersarkan dan memelihara sehingga bisa menyelesaikan tesis ini, Anaku tercinta Naufal Muhammad Arkaan Rikardi, dan Naufalin Afidenaya Rikardi yang tak henti-hentinya memberikan semangat serta dorongan sehingga bisa menyelesaikan tesis ini.
9. Kepada Istri yang sangat kucintai Sari Fitri, M.Pd yang telah memberikan motivasi dan do'a, semangat dan kasih sayangnya sehingga bisa menyelesaikan tesis ini.
10. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2019 terkusus



kelas yang di Pekanbaru, yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.

11. Siswa-siswi Patbanbu Kota Pekanbaru
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam melaksanakan penelitian ini

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Februari 2021  
Penulis,

**RIKO RIKARDI**  
**NIM : 191990449**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PERSETUJUAN TESIS .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
<b>BAB I Pendahuluan</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Rumusan masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat penelitian .....	13
<b>BAB II Kajian Pustaka</b> .....	<b>15</b>
A. Kajian Pustaka .....	15
1. Olahraga Pencak Silat .....	15
2. Perguruan Pencak Silat Patbanbu .....	17
3. Tendangan Dalam Pencak Silat .....	20
4. Hakikat Kecepatan .....	27
5. Hakikat Keseimbangan .....	34
6. Daya Ledak Otot Tungkai.....	36
B. Penelitian Yang Relevan .....	41
C. Kerangka Konseptual .....	43
a. Terdapat Pengaruh Langsung Kecepatan terhadap Kemampuan Tendangan depan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Pekanbaru.....	43
b. Terdapat Pengaruh Langsung Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan depan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru .....	44
c. Terdapat Pengaruh Langsung Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru .....	45
d. Pengaruh Kecepatan Dan Keseimbangan Serta Daya Ledak Otot Tungkai Secara Bersama-Sama Terhadap kemampuan tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat .....	46
D. Hipotesis Penelitian .....	48

<b>BAB III Metodologi Penelitian</b>	<b>49</b>
A. Metode Dan Desain Penelitian .....	49
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	49
1. Tempat Penelitian .....	49
2. Waktu Penelitian.....	50
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	50
a. Populasi.....	50
b. Sampel .....	51
D. Desain Operasional Variabel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data .....	52
F. Instrumen Penelitian.....	53
a. Kemampuan Tendangan depan.....	53
b. Kecepatan.....	54
c. Keseimbangan.....	54
d. Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
G. Teknik Pengumpulan Data .....	55
a. Tes Tendangan depan ( Johansyah Lubis, 2014:172).....	55
b. Tes Kecepatan Lari 50 Meter (Sprint) .....	56
c. Tes Keseimbangan (Stork Stand ) .....	57
d. Tes daya Ledak Otot Tungkai (Vertical Jump) .....	59
H. Hipotesis Statistika .....	62
a. Estimasi Regresi .....	62
b. Uji Hipotesis .....	64
I. Hipotesis Statistik.....	65
<b>BAB IV Hasil Penelitian</b>	<b>67</b>
A. Deskripsi Data .....	67
1. Kecepatan lari .....	68
2. Keseimbangan.....	69
3. Daya ledak Tungkai .....	71
4. Kemampuan Tendangan depan.....	72
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	74
1. Uji Normalitas Data .....	74
2. Analisis Linearitas Data.....	76
C. Pengujian Hipotesis .....	80
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	90
<b>BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran</b>	<b>102</b>
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran dan Implikasi .....	104
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>113</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bentuk tendangan depan .....	24
2. Pelaksanaan tendangan yang salah.....	25
3. Pelaksanaan Tendangan yang benar.....	26
4. Pengaruh Variabel Penelitian.....	47
5. Tes Stork Stand .....	58
6. Vertical Jump Test .....	60
7. Skala Pengukuran Power Kaki dari Alan D. Robert.....	61
8. Diagram Kecepatan Lari.....	69
9. Diagram Keseimbangan .....	70
10. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai .....	72
11. Diagram Kemampuan tendangan depan.....	74
12. Model Persamaan Struktur .....	80
13. Hubungan Stuktur 1.....	81
14. Hubungan struktur 2 .....	81
15. Model pengujian hipotesis sub struktur 1.....	82
16. Diagram jalur sub struktur 1 .....	85
17. Model pengujian hipotesis sub struktur 2.....	86
18. Diagram jalur sub struktur 2.....	89
19. Model hasil pengujian sub struktur 1 dan sub struktur 2.....	90
20. Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	156
21. Pelaksanaan Tes Keseimbangan .....	157
22. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	158
23. Pelaksanaan Tes Kemampuan Tendangan depan.....	159
24. Foto bersama Atlet .....	160



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penyebaran Sampel .....	51
2. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan depan .....	56
3. Norma Lari 50 M (Sprint).....	57
4. Norma Penilaian Keseimbangan .....	59
5. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	62
6. Hasil analisis data kecepatan lari dan keseimbangan, serta daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota pekanbaru.....	67
7. Frekuensi Data Kecepatan Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru .....	68
8. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Perguruan Pencak Silat PatbanbuPatbanbu Pekanbaru .....	69
9. Frekuensi Data daya ledak otot Tungkai Atlet Perguruan Pencak Silat PatbanbuPatbanbu Kota Pekanbaru.....	71
10. Frekuensi Data daya ledak otot Tungkai Atlet Perguruan Pencak Silat PatbanbuPatbanbu Kota Pekanbaru.....	73
11. Hasil pengujian normalitas data variabel panjang Kecepatan Lari dan Keseimbangan serta daya ledak tungkai terhadap terhadap kampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru.....	75
12. Hasil uji linearitas kecepatan terhadap daya ledak otot tungkai atlet silat Patbanbu Kota Pekanbaru .....	77
13. Hasil analisis multivariate regresi variabel kecepatan,.....	84
14. Koefisien diterminasi sub struktur I .....	85
15. Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel kecepatan, Keseimbangan daya ledak tungkai dan terhadap kemampuan Tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota pekanbaru .....	87
16. Koefisien determinasi sub struktur 2 .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekap Data Mentah Penelitian .....	130
2. Rekap Data Penelitian .....	135
3. Uji Persyaratan Analisis .....	146
4. Pengujian Hipotesis .....	149
5. Dokumentasi Penelitian .....	154
6. Surat Penelitian .....	160

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Indonesia sebagai negara kepulauan yang memiliki banyak ragam suku dan budaya. Banyak dari budaya Indonesia yang berkembang keranah olahraga. Begitu juga olahraga semakin terus berkembang. Menurut Nugroho dkk menyatakan bahwa dengan olahraga selain memberikan kesehatan dan fitness, tapi dengan olahraga kita juga bisa mendapatkan prestasi yang mengharumkan nama daerah dan bangsa”(Lahinda dkk, : 2019). Pencak silat merupakan salah satu budaya Indonesia yang berkembang menjadi olahraga prestasi.

Pengertian Pencak Silat menurut Sudiana dan Sepyanawati adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sudiana dan Sepyanawati 2017 : 2). Sementara itu, berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), menyebutkan bahwa pengertian “Pencak Silat yaitu sebagai permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan ataupun tanpa senjata”. Dari beberapa defenisi di atas dapat diambil kesimpulan Pencak Silat merupakan bela diri yang berasal dari budaya Indonesia yang berfungsi sebagai bela diri yang dapat juga dipergunakan untuk membela bangsa. Layaknya beberapa budaya



lainya, Pencak Silat juga berkembang dari budaya menjadi salah satu olahraga prestasi yang berkembang sangat pesat.

Dipembahasan yang lain Sudiana dan Sepyanawati (2017:4-7) menjelaskan Pencak Silat sebagai Olahraga dapat dikembangkan melalui beberapa unsur diantaranya ; 1) Pencak Silat Sebagai Olahraga Pendidikan, 2) Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi, 3) Pencak Silat Sebagai Olahraga Rekreasi, 3) Pencak Silat Sebagai Seni, 4) Pencak Silat Sebagai Bela Diri, 5) Pencak Silat Sebagai Sarana Pendidikan Mental Kerohanian.

Terkait dengan poin ke dua (2) yaitu Pencak Silat Sebagai Olahraga untuk mencapai prestasi, maka diperlukan adanya pembinaan dalam Pencak Silat. Prasetyo dkk., (2018:34) menjelaskan “pembinaan olahraga prestasi adalah proses pengembangan dan pemanduan bakat olahragawan secara sistematis dan terencana didukung oleh sumber daya manusia dan ilmu pengetahuan yang baik untuk mencapai tujuan yaitu prestasi olahraga”. Dalam pembinaan prestasi olahraga di Negara ini pemerintah juga berperan serta dan mendukung, dengan mengeluarkan UU RI No 3 Pasal 1 Ayat 13 yang berbunyi “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”. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal harus didukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula.

Sama dengan cabang olahraga prestasi lainnya, olahraga Pencak Silat membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta prestasi atlet dan calon atletnya dengan tujuan agar bisa mendapat hasil maksimal yang memuaskan. Pencak Silat salah satu cabang olahraga yang sudah sering mengharumkan nama Indonesia di arena olahraga bertaraf internasional seperti Sea Game, Asian Game, Kejuaraan Dunia dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya. Kondisi Covid-19 yang sedang mewabah dunia, tentunya memberikan dampak bagi pembinaan Olahraga termasuk Pencak Silat. Dengan Berbagai cara dan menerapkan Protokol Kesehatan Covid-19 para pelatih tetap berusaha menjaga kondisi para Atlet agar apabila nanti wabah ini berhenti, atlet mereka tidak dalam kondisi yang terlalu buruk. Untuk meningkatkan olahraga Pencak Silat ke jenjang yang lebih tinggi baru-baru ini Persilat yang merupakan organisasi induk Pencak Silat Dunia sedang mengupayakan agar Pencak Silat bisa berpartisipasi pada Kejuaraan lainnya yang lebih bergengsi yaitu Olimpiade. Hal ini menjadi dorongan positif terhadap olahraga Pencak Silat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dengan tumbuh dan berkembangnya perguruan Pencak Silat di berbagai daerah di Seluruh Indonesia, salah satunya adalah Perguruan Pencak Silat Patbanbu (Empat Banding Budi).

Perguruan Silat Patbanbu (Empat Banding Budi) didirikan oleh Makmur Hendrik 7 juni 1971 yang berpusat di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Seriring berjalanya waktu, Perguruan Pencak Silat Patbanbu juga berkembang ke beberapa daerah tak terkecuali di Provinsi Riau. Perkembangan

Perguruan Pencak Silat Patbanbu di Provinsi Riau cukup pesat bahkan pada masa jayanya, dulu atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu di Provinsi Riau sering mendapatkan Juara di Even-even daerah dan bahkan menjadi duta olahraga cabang Pencak Silat baik ditingkat regional, nasional maupun Internasional.

Akan tetapi seiring berjalannya waktu, semakin kemari Eksistensi Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru di Ajang olahraga semakin menurun . Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu yang lolos masuk Tim Porprov Pekanbaru ikut Porprov Riau sangat terbatas, dan dari beberapa orang yang lolos itupun tidak ada satupun dari mereka yang bisa menyumbangkan mendali emas untuk Kota Pekanbaru.

Sebagai salah satu Perguruan Pencak Silat Patbanbu memiliki dan mengajarkan beragam tehknik dalam hal bela diri dan olahraga prestasi. Salah satu teknik dasar dalam Perguruan Pencak Silat Patbanbu adalah tendangan. Tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai, tendangan merupakan komponen yang dominan dalam pertandingan pencak silat karena tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua point. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan yang hanya memperoleh nilai satu. Tendangan yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat dan keras, sehingga sulit ditangkap oleh lawan. Berdasarkan macamnya, tendangan dalam pencak silat terdiri dari tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan busur atau sabit. Berdasarkan informasi yang diperoleh, dari

pantauan dan observasi Pelatih dan senior dilapangan pada saat event berlangsung dan pandangan beberapa senior Perguruan Silat Patbanbu Pekanbaru baik disaat bertindak sebagai wasit dan pelatih, pendapat yang menyatakan Tendangan depan merupakan tendangan yang dominan dilakukan dan dipakai oleh Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu. Hal ini dikarenakan beberapa alasan, diantaranya adalah tendangan depan termasuk tendangan yang gampang dilaksanakan dibandingkan dengan tendangan lainya seperti tendangan T dan tendangan sabit. Tendangan depan juga merupakan teknik tendangan dasar yang pertama kali dilatih pada murid dasar Perguruan Pencak Silat Patbanbu. Akan tetapi dengan dominannya serangan tendangan depan ini dipakai, menjadikanya sebagai salah satu faktor yang membuat Atlet Perguruan Silat Patbanbu Pekanbaru sering mengalami kekalahan pula dalam pertandingan yang diikuti dikarenakan pelaksanaan tendangan depan yang dapat diantisipasi dan bahkan membuat lawan mendapatkan point dari tendangan yang dilepaskan tersebut apabila tendangan tersebut dapat ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan.

Ada beberapa hal dari hasil pengamatan dan observasi senior, pelatih Perguruan Silat Patbanbu Pekanbaru mengenai tendangan depan atlet Perguruan Silat yang tidak efektifnya diantaranya : tendangan depan yang dilepaskan oleh atlet Perguruan Silat Patbanbu Pekanbaru lemah, oleh karenanya tendangan depan yang dilakukan tidak menciptakan poin/nilai oleh juri yang menilai pada saat pertandingan, tendangan depan yang dilakukan sering tertangkap sehingga

mendatangkan poin/nilai bagi lawan yang berhasil menjatuhkan, tendangan depan yang dilakukan gampang ditangkis dan dielakan oleh lawan.

Demi kepentingan penelitian, pada bulan Februari 2020 Peneliti melakukan observasi terhadap atlet perguruan silat Patbanbu kota Pekanbaru, observasi yang dilakukan ini pada masa new normal dan oleh karena kota Pekanbaru masih termasuk zona merah, maka observasi dilakukan dengan menjalankan protokol kesehatan. Dari hasil pengamatan dan observasi tersebut memperkuat kesimpulan dari pengamatan sebelumnya pada saat event. Berdasarkan hasil pengamatan/observasi dari para Pelatih dan senior dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan tendangan depan oleh beberapa atlet perguruan silat Patbanbu Pekanbaru menjadi salah satu hal yang membuat prestasi atlet perguruan silat Patbanbu Pekanbaru tidak banyak mengalami peningkatan. Menurut peneliti ada beberapa hal yang mungkin menjadi penyebab rendahnya kualitas tendangan atlet perguruan silat yang diamati, diantaranya adalah faktor internal, yaitu dari dalam diri si atlet sendiri diantaranya adalah aspek biologis seperti kemampuan dasar atau kondisi fisik atlet (kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dll). Selain itu aspek Psikologis yang juga mempengaruhi kemampuan tendangan depan atlet perguruan silat adalah motivasi dari dalam diri baik dalam melaksanakan latihan karena kondisi wabah covid-19 dan berlakunya masa new normal membuat terganggunya semangat mereka tentunya motivasi untuk menjadi juara akan berkurang juga. Program latihan yang tidak maksimal dilaksanaka juga merupakan hal yang mempengaruhi kemampuan

tendangan depan atlet perguruan pencak silat Patbanbu. Dari segi kualitas pelatih, walaupun sebenarnya ada banyak pelatih yang memiliki lisensi, bahkan lisensi berstandar nasional akan tetapi mereka dengan kesibukannya membuat terbatas sekali waktu untuk membantu pelaksanaan latihan, sehingga sebagian hanya diserahkan kepada senior yang belum memiliki pengalaman, serta ilmu sebanyak pelatih lainya karena tidak pernah mengikuti penataran pelatih dan lisensi yang tidak mereka miliki. Hal ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kualitas tendangan depan atlet perguruan silat Patbanbu Pekanbaru. Dari sekian banyak kondisi fisik yang ada, peneliti mencoba mengkaji beberapa kondisi fisik yang berpengaruh besar terhadap keberhasilan pelaksanaan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu. Tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang menggunakan kaki dalam menyerang (Nurul dkk., 2018 : 8). Tendangan depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari – jari bagaian dalam, dengan sasaran uluh hati dan dagu (Ansori, 2018 : 42).

Sesuai pendapat di atas mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan tendangan agar tendangan yang dilakukan efektif seperti tidak mudah dielakkan atau ditangkap oleh lawan adalah kekuatan dan kecepatan (daya ledak). Sedangkan pada saat selesai pelaksanaan tendangan depan tersebut, pesilat harus cepat menarik tendangan supaya tidak bisa ditangkap oleh lawan dan kembali pada posisi kuda-kuda yang pas untuk mengendalikan keseimbangan agar tidak mudah

terjatuh. Pada proses tersebut sangat dominan kecepatan dan keseimbangan dalam pelaksanaannya. Tendangan yang di nilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang berbobot dalam artian serangan yang kuat dan tepat pada sasaran yang tidak terhalang oleh apapun.

Tendangan memiliki poin yang lebih tinggi dibanding serangan tangan, yakni dua (2) point oleh karena itu banyak atlet pada pertandingan Pencak Silat mempergunakan tendangan sebagai serangan yang diandalkan untuk mengatasi lawan. Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, bertenaga, mantap tanpa terhalang dengan kaki tumpu yang baik ( Tim Pencak Silat UNP, 2017 : 12). Dengan demikian untuk melakukan tendangan, sang atlet harus mampu melakukan tendangan dengan cepat dan kuat serta dengan keseimbangan yang baik dari kaki tumpu. Hal ini bertujuan agar tendangan yang dilepaskan efektif dan efisien dan menghasilkan point.

Agar tendangan depan tidak mudah di antisipasi oleh lawan, tendangan depan yang dilakukan, haruslah dilakukan sekuat dan secepat mungkin. Jika tidak maka pihak lawan akan mudah mengelak atau bahkan menangkap tendangan yang kita lakukan. Agar tendangan tersebut tidak bisa dielakkan atau ditangkap oleh lawan tanding, maka dibutuhkan kecepatan dalam melakukan tendangan. Supaya tendangan yang dilakukan tersebut cepat ada beberapa hal yang mempengaruhinya.

Dari beberapa faktor kondisi fisik yang berpengaruh pada olahraga pencak silat kategori tanding pada saat melakukan serangan khususnya kemampuan tendangan depan dikarenakan oleh tidak adanya kecepatan dan keseimbangan serta

daya ledak otot tungkai. Faktor tersebut akan mempengaruhi kesempurnaan pelaksanaan teknik pada Pencak Silat.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan di atas, memperkuat pendapat peneliti terhadap beberapa komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan depan atlet pencak silat. Berhubung dengan uraian sebelumnya dimana rendahnya prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu pekanbaru dipengaruhi oleh kualitas tendangan depan yang mereka miliki. Atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu sebagian besar sering mengalami kekalahan disebabkan oleh karena rendahnya kualitas tendangan depan yang mereka miliki tersebut dan sering mendapatkan antisipasi dari lawan pada saat bertanding.

Penjelasan di atas menerangkan bahwa rendahnya kemampuan tendangan depan Perguruan Pencak Silat kota Pekanbaru dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik diantaranya kecepatan, daya ledak otot tungkai serta keseimbangan. Kecepatan berpengaruh untuk melakukan tendangan yang dilakukan supaya mencapai sasaran dengan cepat. Pelaksanaan tendangan depan bertumpu dengan keadaan satu kaki. Daya ledak otot tungkai berpengaruh pada saat atlet berada pada saat posisi akhir pelaksanaan tendangan. Dimana dibutuhkan otot kekuatan tendangan yang maksimal agar tendangan tersebut telak dan memberikan benturan yang keras pada lawan. Selanjutnya daya ledak otot tungkai dibutuhkan agar dapat melakukan tarikan kaki sehingga cepat kembali pada posisi siap dengan posisi kuda-kuda yang kokoh. Sedangkan peranan keseimbangan pada tendangan depan adalah atlet dapat mempertahankan atau menjaga keseimbangan sehingga atlet yang



melakukan tersebut tidak mudah terjatuh. Uraian di atas menerangkan bahwa faktor kecepatan dan daya ledak otot tungkai serta keseimbangan merupakan faktor-faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap kesiapan fisik yang dimiliki atlet-atlet pencak silat untuk melakukan kampuan tendangan depan. Faktor tersebut yang diduga kurang dimiliki oleh atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu kota pekanbaru.

Berdasarkan faktor yang ada di atas, peneliti menganggap pentingnya sebuah penelitian untuk melihat dan mengungkapkan secara empiris pengaruh kecepatan dan keseimbangan serta daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu kota Pekanbaru.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Beberapa faktor kondisi fisik menjadi penyebab rendahnya kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Patbanbu Kota Pekanbaru
2. Faktor internal dari dalam diri sendiri yaitu motivasi untuk mengikuti latihan yang terganggu dikarenakan diberlakukannya peraturan protokol kesehatan dimasa New Normal di Pekanbaru menjadi penyebab rendahnya kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Patbanbu Kota Pekanbaru

3. Pelatih yang belum mengikuti penataran dan pelatihan serta tidak memiliki lisensi menjadi penyebab rendahnya kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Patbanbu Kota Pekanbaru
4. Belum maksimalnya penerapan program latihan yang sesuai menjadi penyebab rendahnya kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Patbanbu Kota Pekanbaru
5. Faktor-faktor apa saja yang berkontribusi terhadap Kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
6. Metode latihan yang bagaimana yang berkontribusi terhadap Kemampuan Tendangan depan Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis perlu membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan. Penelitian ini dibatasi pada kecepatan dan keseimbangan serta daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas serta Kemampuan Tendangan depan sebagai variabel terikat.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Pengaruh langsung Kecepatan Terhadap terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
2. Apakah Pengaruh langsung Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
3. Apakah Pengaruh Langsung Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
4. Apakah Pengaruh langsung Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
5. Apakah Pengaruh Tidak langsung Kecepatan melalui Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
6. Apakah Pengaruh tidak langsung yang diberikan Keseimbangan melalui Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
7. Apakah Pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Pengaruh langsung Kecepatan Terhadap terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
2. Pengaruh langsung Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
3. Pengaruh Langsung Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
4. Pengaruh langsung Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
5. Pengaruh Tidak langsung Kecepatan melalui Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
6. Pengaruh tidak langsung yang diberikan Keseimbangan melalui Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?
7. Pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru?

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang meningkatkan Kemampuan Tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru

2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan Kemampuan Tendangan depan pada atlet Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kota Pekanbaru
3. Sebagai bahan rujukan dan sumber informasi bagi peneliti lain untuk dijadikan referensi
4. Sebagai sumbangan pemikiran bagi pengembangan IPTEK Keolahragaan khususnya dalam pengembangan olahraga Pencak Silat.
5. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Padang.