

**HUBUNGAN KOMPONEN KONDISI FISIK DENGAN
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN
PENCAK SILATPIMDA 087 AL-KAUTSAR
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Pengguji Skripsi Departemen Kesehatan dan
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga*



**Oleh:
TAUFIK HIDAYAT
2019/19089100**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

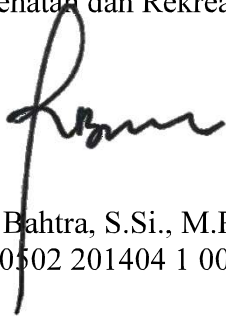
Judul : Hubungan Komponen Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar
Tendangan Pencak Silat Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh
Kota
Nama : Taufik Hidayat
NIM/BP :19089100/2019
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Mei 2024

Mengetahui dan Menyetujui

Ketua Departemen

Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd.
NIP. 19870502 201404 1 001

Pembimbing






Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

Judul : Hubungan Komponen Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar
Tendangan Pencak Silat Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh
Kota
Nama : Taufik Hidayat
NIM/BP :19089100/2019
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Mei 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes.	1. 
2. Anggota	Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Or.	2. 
3. Anggota	Sonya Nelson, S.Si., M.Pd.	3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan saya, skripsi dengan judul “Hubungan Komponen Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota” 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 karyan atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 5 Mei 2024

Saya yang menyatakan,



Taufik Hidayat

ABSTRAK

Taufik Hidayat, 2024 : Hubungan Komponen Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya hubungan komponen kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat dan rendahnya keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan komponen kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Al-Kautsar.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Kautsar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 10 siswa dan sampel dipilih menggunakan teknik *total sampling* sehingga sampel sebanyak 10 siswa dan instrumen penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik dan tes keterampilan tendangan. Data dari hasil penelitian dianalisis menggunakan metode korelasi *product moment* dengan bantuan Microsoft Excel.

Berdasarkan analisis korelasi terhadap hubungan variabel X dengan variabel Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar t hitung $<$ t tabel dan sebagian yang lain menghasilkan nilai t hitung $>$ t tabel. Berdasarkan hasil uji tersebut menandakan Sebagian tidak terdapat hubungan yang signifikan dan sebagian terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan keterampilan tendangan.

Kata Kunci : Pencak Silat, Kondisi Fisik, Tendangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas rahmat dan karunia yang Allah SWT berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Hubungan Komponen Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Selanjutnya ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berkontribusi terhadap selesainya skripsi ini, antara lain :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk dapat mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Padang;
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan atas pelayanan selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan;
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan selama proses penyelesaian skripsi ini;
4. Ibu Prof. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini; vii
5. Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji I dan Ibu Sonya Nelson, M.Pd selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membangun untuk perbaikan skripsi ini;
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengajaran selama perkuliahan;

7. Bapak/Ibu staff dan pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan selama perkuliahan;
8. Kepada orang tua dan segenap keluarga besar yang selalu mendoakan dan memberi motivasi serta bantuan selama proses pendidikan berlangsung.
9. Elsa Mayora selaku kekasih saya yang terus memberikan dukungan dengan tulus untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik, saran dan masukan untuk membangun dari kita semua agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Padang, 27 Februari 2024

Taufik Hidayat

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III MOTODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38

D. Instrument Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Penilaian Illinois Agility Test.....	43
Tabel 2 : Penilaian Standing Board Jump.....	44
Tabel 3 : Penilaian Lari 40 Meter	45
Tabel 4 : Penilaian Cooper Test.....	46
Tabel 5 : Kisi-Kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat.....	47
Tabel 6 : Penilaian Keterampilan Tendangan	48
Tabel 7 : Penilaian Kecepatan Tendangan.....	49
Tabel 8 : Penilaian Koordinasi Tendangan.....	50
Tabel 9 : Penilaian Kelincahan Tendangan	51
Tabel 10 : Data Penilaian Kelincahan.....	54
Tabel 11 : Data Penilaian Daya Ledak	55
Tabel 12 : Data Penilaian Kecepatan	56
Tabel 13 : Data Penilaian Daya Tahan	57
Tabel 14 : Data Penilaian Keterampilan Tendangan	58
Tabel 15 : Data Penilaian Kecepatan Tendangan Kaki Kanan	59
Tabel 16 : Data Penilaian Kecepatan Tendangan Kaki Kiri	60
Tabel 17 : Data Penilaian Koordinasi Tendangan	61
Tabel 18 : Data Penilaian Kelincahan Tendangan	62
Tabel 19 : Uji Normalitas	63
Tabel 20 : Uji Korelasi Kelincahan Dengan Teknik Dasar Tendangan.....	64
Tabel 21 : Uji Korelasi Daya Ledak Dengan Teknik Dasar Tendangan	65
Tabel 22 : Uji Korelasi Kecepatan Dengan Teknik Dasar Tendangan	65
Tabel 23 : Uji Korelasi Daya Tahan Dengan Teknik Dasar Tendangan	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 2 : Cara Pelaksanaan Standing Board Jump.....	43
Gambar 3 : Frekuensi Penilaian Kelincahan.....	55
Gambar 4 : Frekuensi Penilaian Daya Ledak	56
Gambar 5 : Frekuensi Penilaian Kecepatan	57
Gambar 6 : Frekuensi Penilaian Daya Tahan	58
Gambar 7 : Frekuensi Penilaian Keterampilan Tendangan	59
Gambar 8 : Frekuensi Penilaian Kecepatan Tendangan Kaki Kanan	60
Gambar 9 : Frekuensi Penilaian Kecepatan Tendangan Kaki Kiri	61
Gambar 10 : Frekuensi Penilaian Koordinasi Tendangan	62
Gambar 11 : Frekuensi Penilaian Kelincahan Tendangan	63
Gambar 12 : Ijazah Pendekar	111
Gambar 13 : Ijazah Kader	111
Gambar 14 : Illinois Agility Test	112
Gambar 15 : Standing Board Jump.....	113
Gambar 16 : Lari 40 m.....	113
Gambar 17 : Cooper Test.....	114
Gambar 18 : Keterampilan Tendangan	114
Gambar 19 : Kecepatan Tendangan.....	115
Gambar 20 : Koordinasi Tendangan	115
Gambar 21 : Kelincahan Tendangan.....	116
Gambar 22 : Alat Penelitian.....	116
Gambar 23 : Dokumentasi Peneliti dan Sampel	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (UU No. 11 Tahun 2022). Pada pasal 27 ayat 1 UU No. 11 Tahun 2022 Olahraga prestasi adalah pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya. Dan salah satu olahraga yang sangat diminati di Indonesia, dimana melatih fisik, mental dan intelektual adalah pencak silat.

Menurut abdu syukur(dalam juli candra, 2021:7) menyatakan: pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi, pencak silat dapat di pertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum. Kemudian ketua IPSI yang pertama Mr. Wongsonegoro mengatakan bahwa pencak silat adalah gerakan

serang bela yang berupa tari dan berirama dengan berupa peraturan adat kesopanan yang bisa dipertontonkan di depan umum.

Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertontonkan di depan umum. Pada tahun 1975 PB IPSI beserta BAKIN mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Di dalam pencak silat, terdapat faktor penting yang harus diperhatikan, yaitu faktor penguasaan teknik dasar. Untuk menjadi pesilat yang baik, setidaknya pesilat harus menguasai keterampilan atau teknik dasar pencak silat, diantaranya meliputi: serangan atau pukulan tangan, tangkisan(siku, lutut,kaki), hindaran, tendangan. Akan tetapi salah satu teknik yang paling sering digunakan pada saat pertandingan yaitu teknik tendangan.

Dalam pertandingan pencak silat tendangan kerap sekali digunakan untuk mengumpulkan poin karena memiliki keunggulan sangat praktis untuk mendapatkan poin yang jelas sehingga lebih memudahkan wasit dalam menilai pada saat pertandingan berlangsung, Teknik tendangan yang kerap sekali digunakan dengan menggunakan lecutan tungkai bawah yang bersumbu pada lutut dengan diikuti oleh dorongan pinggul sehingga menambah eksplosivitas tendangan pada sasaran. Tendangan memiliki variasi yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang.

Tendangan lurus merupakan serangan/tendangan yang menggunakan pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan arah lintasan lurus kedepan dan posisi badan menghadap ke depan, sedangkan tendangan sabit merupakan serangan/tendangan dengan menggunakan punggung kaki dengan arah lintasan setengah lingkaran kedalam, serangan yang berbentuk seperti celurit, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, tendangan sabit dan tendangan lurus ini sering kali digunakan dikarenakan pelaksanaan yang mudah di bandingkan dengan tendangan T dan tendangan belakang. Tendangan T merupakan serangan/tendangan dengan menggunakan tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping (membentuk huruf T), sedangkan tendangan belakang merupakan serangan/tendangan yang menggunakan telapak kaki atau tumit dengan arah lintasan lurus ke belakang dengan memutar bagian tubuh dan membelakangi lawan dengan sasaran bagian tubuh.

Menurut Lubis, (2004: 78) pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan konsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaian serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan. Diperlukan pula metode latihan yang tepat agar kemampuan fisik meningkat. Seperti halnya dicabang olahraga yang lain, pencak silat mempunyai komponen kondisi fisik yakni kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi,

kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, stamina, power, kecepatan reaksi.

Menurut Habibuddin, (2013:16) setiap cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang di gunakan dalam cabang olahraga tersebut. Adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan.

Dalam melakukan latihan olahraga komponen kondisi fisik berperan sebagai perlengkapan seseorang untuk menampilkan berbagai variasi gerak dalam kegiatan olahraga. Komponen kondisi fisik yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak olahraga yang lebih kompleks bagi atlet. Untuk mengembangkan atau meningkatkan komponen kondisi fisik siswa sekolah menengah diperlukan suatu proses kegiatan belajar mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa atau individu. Untuk mencapai keterampilan dasar yang baik haruslah didukung oleh komponen kondisi fisik yang baik pula.

Pencak silat banyak diberikan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi, menyalurkan minat, dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini masih ada kekurangan dan kelemahan yaitu kurangnya perhatian dan dukungan dari kepala sekolah, guru penjas, ataupun yang lainnya. Hanya siswa yang memiliki motivasi tinggi yang dapat secara aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah.

Pondok Pesantren Al-Kautsar Nagari Sarilamak, pencak silat menjadi ekstrakurikuler yang diwajibkan bukan ditawarkan atau pilihan untuk kelas siswa smp dan sma. Hal ini tentu menimbulkan pertanyaan-pertanyaan, apakah semua siswa memiliki bakat dengan olahraga pencak silat, terampil dalam melakukan teknik cabang olahraga pencak silat dan sebagainya. Dari observasi beberapa kali saat jadwal latihan ternyata, banyak siswa yang belum sepenuhnya terampil menguasai teknik dasar pencak silat dan minat latihan siswa yang masih kurang. Dari beberapa banyak siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler masih belum diketahui keterampilan teknik dasar secara data yang valid. Pelatih saat ini masih menyamakan program latihan yang diberikan sementara kemampuan siswa saat ini tidak ada yang sama.

Maka dari itu dengan fenomena yang terjadi berdasarkan observasi keterampilan teknik siswa akan menurun jika tidak diberikan perhatian kepada siswa. Program ekstrakurikuler pencak silat ini diharapkan melahirkan suatu prestasi olahraga pencak silat. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan Pondok Pesantren Al-Kautsar mengharapakan siswa-siswanya agar mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat supaya dapat membawa nama baik sekolah melalui kejuaraan-kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya.

Keterampilan teknik dasar pada siswa sangat mempengaruhi peningkatan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat. Keterampilan teknik dasar yang dominan pada cabang olahraga pencak silat yaitu keterampilan teknik tendangan T, tendangan lurus, tendangan sabit, dan belakang. Keterampilan teknik dasar

tendangan tersebut masih belum diketahui pada proses pembinaan prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pada Pondok Pesantren Al-Kautsar.

Berdasarkan permasalahan diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar tendangan sangat penting dalam mendukung program ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Al-kautsar. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat siswa dalam mengikuti program ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Al-kautsar sebagai bahan referensi bagi pelatih untuk perbaikan program dan tindakan yang diberikan kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti program ekstrakurikuler. Dengan demikian peneliti menetapkan judul penelitian ini yaitu “Hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang belum sepenuhnya menguasai keterampilan teknik dasar tendangan dalam olahraga pencak silat
2. Minat latihan siswa yang masih kurang.
3. Pelatih masih menyama ratakan program latihan yang diberikan ekstrakurikuler
4. Masih belum diketahui hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat pada Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota.

C. Batasan Masalah

Melihat luasnya masalah, keterbatasan waktu dan kemampuan penelitian maka penelitian ini hanya akan membahas hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat di Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apa ada hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat di Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan masalahnya adalah untuk mengetahui hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat di Pimda 087 Al-Kautsar Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan untuk perkembangan pengetahuan, khususnya untuk masyarakat di FIK UNP, umumnya bagi semua masyarakat pecinta pencak silat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian yang sama.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pedoman untuk dapat dilaksanakan oleh pengurus atau pelatih sebagai program latihan yang teratur.