

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
TENDANGAN SABIT PADA ATLET PERGURUAN SILAT TANGAN
MAS KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh

**DELVIA MAISA REREN
NIM 18087069/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

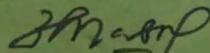
SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang
Nama : Delvia Maisa Reren
NIM/BP : 18087069
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen
Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Drs. Mardarman, M.Pd
NIP.196005071985031004

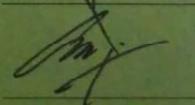
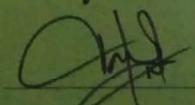
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : **Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang**
Nama : Delvia Maisa Reren
NIM/BP : 18087069
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui oleh:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. M. Ridwan, 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 kelentukan dan kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak orang lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas 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, 23 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Delvia Maisa Reren

Halaman Persembahan

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhan-mu yang Menciptakan. Dia telah Menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhan-mulah yang Maha Pemurah. Yang Mengajarkan (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia Mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya. (QS. Al-Alaq 1-5)

“Rasa syukur yang tak terhingga kepada-mu Ya Allah. Terimakasih atas segala rahmad dan berkah yang engkau berikan sehingga hamba bisa menyelesaikan skripsi serta studi hamba. Dalam perjalanan panjang banyak pelajaran yang hamba dapatkan, serta di pertemukan dengan orang-orang yang memberikan banyak warna serta rasa dalam menjalani perjalanan hamba selama ini. Hanya kepada-mu hamba persembahkan sujud serta segala puji bagi-mu Ya Allah.”

Amak dan Apa

Kepada kedua orang tua-ku, amak (Yesni) serta apa (Remon). Terimakasih tak terhingga, atas dukungan moril serta materi kalian, akhirnya anak mu bisa menyelesaikan studi serta mempersembahkan gelar ini kepada amak dan apa. Kerja keras kalian yang tak dapat terbalaskan dengan apapun. Semoga amak dan apa selalu dalam lindungan Allah serta selalu dalam keadaan sehat wal’afiat, agar semua yang amak dan apa berikan bisa aku balas suatu hari nanti.

Aamiin Ya Rabbal Alamin...

My family

Terimakasih tak terhingga kepada Alm. Atuk meski sudah lama tiada tapi nasehat2 yang atuk berikan serta semua yg atuk tinggalkan sangat bermanfaat bagi kami.

Terkhusus untuk Alm. Enek, terimakasih banyak atas dukungan, serta motivasi-motivasi yang enek berikan selama aku menjalani studi ini, banyak hal yang kita lalui, perjuangan kita demi kesembuhan enek serta demi kelancaran penulisan karya ilmiah ini. Meski enek tidak bisa menemani sampai studi ini selesai. Gelar ini ku persembahkan untuk enek.

Untuk Alm. Makdang, terimakasih atas dukungan serta semangat yang makdang berikan semoga amal ibadah makdang diterima disisi Allah SWT.

Aamiin Ya Rabbal Alamin...

Kita-kita team, the amazing family..

Mak tuo, ibunda, ibu tek yon, om, maktam, kalian selalu menjadi suporter terbaik. Tim sukses yang tak akan aku temui dimana pun. Semua bantuan serta motivasi yang kalian berikan tak akan ternilai harganya. Beribu terimakasih ku persembahkan. D'oa kan anak mu ini agar menjadi pribadi yang sukses kedepannya, semoga bisa selalu membuat kelian bangga.
“family is not an important things. Its everything”

My Sister's

To my sister.. because i don't have brother..

(Legia, Aura, Zaskia, Zahlu, Addyyah, Zaila)

Terimakasih atas semua dukungan yang kalian berikan, selalu menjadi tim sukses dalam menjalani pendidikan ku selama ini, sehingga semua bantuan dan support yang kalian berikan bisa mengantarkan ku di penghujung cerita perkuliahan ini.
Stay compact my sister's masih banyak sister's yg harus kita perjuangkan lagi.
“Sister's is the real guardiand angel in life, they just do not have wings.”

My Nephew

Kakak Fataya anak semata wayang mak tuo yeyen, terimakasih sudah menghibur maktuo dengan tingkah luar biasanya, selalu menjadi anak yang soleh dan menjadi anak yang dibanggakan keluarga..

Dosen

Terimakasih kepada dosen pembimbing bapak Drs. Maidarman, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, motivasi, arahan, serta saran-saran sebagai bahan masukan yang berharga dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasihku juga kepada dosen penguji Drs. M. Ridwan, M.Pd serta bapak Jeki Haryanto, S.Si.,M.Pd yang telah memberikan komentar, saran, dukungan serta nasihat kepadaku dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta terimakasih untuk seluruh dosen-dosen di Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semua ilmu, pendidikan dan pengalaman yang sangat berarti kepada saya.

Boarding House Gang

Untuk adik-adik serta kakak-kakak kos Pondokan Restu Ibu yang sudah menemani suka duka saya saat menjalani studi. Maaf tidak bisa di sebutkan satu persatu karna begitu banyak yang datang dan pergi silih berganti meninggalkan suka duka di hati. Terimakasih, begitu banyak pelajaran yang saya dapatkan,

motivasi serta omelan membangun yang kalian berikan kepada saya. Semoga silaturahmi di antara kita selalu terjaga.
Terkhusus untuk adik-adik saya yang tidak berguna (Padahal hidup mati saya di tangan mereka) terimakasih banyak banyak kepada Ulia serta Lehu.
Bantuan yang kalian berikan hasil dari regekan kak yen mu yang pusing saat mengerjakan skripsi ini. Hanya satu pesan kakak “Jangan telat sarapan..!!!”

PT. Cikokot. Tbk

Wuhuu.. kak Anum seta kak Dila penghuni group cikokot yang aktif hanya saat ada gosip. Terimakasih adinda ucapkan atas gosip-gosip yang ayunda berikan, atas hiburan dari gosip-gosip ayunda berikan bisa sedikit mengurangi beban dikepala adinda dalam mengerjakan karya tulis ini.

Meskipun kita terpisah jarak, tetaplah selalu untuk menjaga tali silaturahmi kita. Jangan sampai seperti tali pancing atau tali layangan yang tiba-tiba bisa putus...

Keluarga Mama Jolu

Kepada keluarga mama Eli, terimakasih atas begitu banyak dukungan, motivasi serta bantuan yang kalian berikan kepada saya dalam menjalankan studi ini. Dari kalian saya banyak belajar, meski kita tidak sedarah saya selalu menganggap kalian sebagai saudara.

Don't forget myself, we have fought so hard. Thank you, you are strong, you are great. Let's fight even harder.

By: Delvia Maisa Reren

ABSTRAK

Delvia Maisa Reren. 2023 “Kontribusi Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Tanganmas Kota Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini ialah kurangnya kemampuan tendangan sabit perguruan Silat Tangan Mas kota Padang. Variabel pada penelitian ini ialah kelentukan, kelincahan, dan tendangan sabit. Penelitian ini bertujuan guna melihat kontribusi kelentukan, kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit.

Penelitian ini ialah jenis penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 100 orang atlet. Pengambilan sampel diambil dengan memakai teknik *Purposive Sampling*, yang mana yang menjadi atlet yang pernah mengikuti pertandingan dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 atlet pada tingkat remaja (usia 14-17 tahun). Instrumen penelitian ini melalui tes *side split* untuk tes kelentukan, kelincahan menggunakan tes *hexagonal obstacle* dan tes kemampuan tendangan sabit dilaksanakan dengan menggunakan tes tendangan sabit. Teknik analisa data memakai teknik analisis korelasi dan korelasi ganda.

Hasil analisis menunjukkan: 1) Adanya kontribusi antara kelentukan terhadap tendangan sabit 55%. 2) Adanya kontribusi antara kelincahan terhadap tendangan sabit 61%. 3) Adanya kontribusi antara kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit 69%. Berdasarkan data yang didapatkan, serta analisa peneliti terhadap penelitian ini ialah terlihat kelentukan dan kelincahan sama-sama berkontribusi terhadap keterampilan tendangan sabit. Hasil penelitian sebagai berikut: Terdapat kontribusi kelentukan terhadap tendangan sabit dengan nilai kontribusi sebesar 55%. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap tendangan sabit dengan nilai kontribusi sebesar 61%. Terdapat kontribusi kelincahan, kelentukan tubuh terhadap hasil kemampuan tendangan sabit dengan nilai kontribusi sebesar 69%.

Kata Kunci : Tendangan Sabit; Kelentukan; Kelincahan

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kepeleatihan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai dosen pembimbing, bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd, dan bapak Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd sebagai penguji, yang selalu membimbing, mengarahkan dan memberi masukan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Lalu, bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis cintai, yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

2. Bapak Prof Dr Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Masrun, M.Kes, AIFO selaku sebagai Ketua Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd Selaku selaku pembimbing yang banyak memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd dan Bapak Jeki Haryanto, S. Si., M.Pd selaku Dosen pengarah sekaligus penguji.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada bapak pelatih dan teman-teman Perguruan Silat Tangan Mas yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2023

Penulis

Delvia Maisa Reren

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian	29
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32

F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV	34
A. Deskriptif Data.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan.....	42
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap kuda kuda kiri depan	12
Gambar 2. Pelaksanaan tendangan sabit.....	12
Gambar 3. Pelaksanaan tendangan sabit.....	13
Gambar 4. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 5. Tes Side Splits	34
Gambar 6. Test Hexagonal Obstacle	36
Gambar 7. Tes Kemampuan Tendangan Sabit	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Observasi Tendangan Sabit Pertandingan Pertama.	5
Tabel 2. Hasil Observasi Tendangan Sabit Pertandingan Ke-Dua.....	6
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Side Splits.....	34
Tabel 4. Norma Penilaian Tes Hexagonal Obstacle.....	36
Tabel 5. Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit Atletx.....	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Demi menjaga kesehatan dan juga prestasi, olahraga sangat dibutuhkan oleh semua orang. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga (desy,2015:2252). Dari sekian banyaknya cabang olahraga, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati. Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Pencak silat memiliki falsafah budi pekerti luhur, yaitu falsafah yang memandang budi pekerti luhur sebagai sumber dari keluhuran sikap, perilaku, dan perbuatan manusia yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat. Pada awalnya pencak silat idealisnya merupakan alat untuk membela diri dari berbagai ancaman, seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat juga di jadikan sebagai sarana olahraga baik untuk memperoleh kebugaran maupun prestasi. Kaidah dalam pencak silat merupakan aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktekkan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika dan atletika.

Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur (Erwin, 2015:19). Terdapat empat aspek utama dalam pencak silat, 1) aspek mental spiritual, 2) aspek seni, 3) aspek beladiri, 4) aspek olahraga.

Olahraga tidak hanya menjadi kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga menjadi pretasi yang membanggakan dalam ajang perlombaan. Teknik cabang olahraga yang dipelajari dan dilatih dengan maksimal dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani manusia. Selain itu, kepribadian seperti sikap disiplin, sportivitas, dan jiwa kompetitif juga terbentuk sehingga hubungan sosial sesama manusia menjadi semakin baik. Tujuan melakukan olahraga tersebut sejalan dengan pasal 4 yang menyatakan bahwa *“Keolahragaan bertujuan untuk: a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c. Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d.k Memperkuat ketahanan nasional; e. Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f. Menjaga perdamaian dunia”* (UU No. 11 Th 2022).

Kemajuan cabang olahraga pencak silat di Indonesia pada saat sekarang ini cukup membanggakan. Banyak perguruan yang terdaftar di organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), salah satunya perguruan pencak silat

Tangan Mas yang berlokasi di kota Padang, tepatnya di MTS S TI Batang Kabung. Dalam olahraga pencak silat, ada dua teknik yang perlu di kuasai yaitu belaun dan serangan. Teknik belaun meliputi tangkapan, jatuhan, tangkisan, dan hindaran. Sedangkan teknik belaun berupa serangan tangan yang meliputi pukulan lurus, pukulan bandul, sikutan dan lain-lain. Serangan kaki meliputi tendangan sabit, tendangan lurus, tendangan samping atau T, tendangan belakang, sapuan dan guntingan.

Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan. Seorang atlet beladiri pencak silat harus menguasai teknik tendangan dalam pertandingan karena tendangan mempunyai nilai tinggi dan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Menurut (Dailami & Jatmiko, 2018: 2) menyatakan prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan belaun. Seorang atlet beladiri pencak silat harus menguasai teknik tendangan dalam pertandingan karena tendangan mempunyai nilai tinggi dan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Akan tetapi setiap atlet mempunyai teknik tendangan yang berbeda-beda baik dalam melakukan serangan sehingga tendangan yang tidak efektif dan efesien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan.

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal ada beberapa aspek yang perlu di latih yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Prestasi yang optimal juga bisa di dapatkan saat atlet memiliki teknik pencak silat yang bagus serta kemahiran dalam menggunakannya ditunjang juga dengan kondisi fisik yang

baik, kondisi fisik yang baik memiliki unsur-unsur kebugaran jasmani yakni kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, reaksi dan ketepatan koordinasi.

Kelincahan sangat berguna dalam olahraga pencak silat. Dalam Pencak silat, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan pesilat dalam melakukan serangan atau belaun dengan posisi yang benar. Kelincahan dalam Pencak silat merupakan kemampuan pesilat untuk bergerak cepat dengan posisi yang tepat (benar) dan memberikan landasan yang kokoh saat melakukan serangan maupun belaun.

Dalam cabang olahraga pencak silat kelenturan juga sangat dibutuhkan salah satunya dalam melakukan tendangan. Kelenturan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam ruang sendi. Kelenturan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelenturan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam melakukan suatu tendangan karena apabila seseorang atlet memiliki kelenturan yang baik maka akan memudahkan dalam melakukan serangan ke arah sasaran terutama saat menendang. Jadi jelas bahwa kelenturan dan kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam melakukan teknik-teknik pencak silat, salah satunya teknik tendangan.

Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang memiliki prestasi yang cukup baik. salah satunya pada kejuaraan IPSI di Bungo pada bulan Agustus 2022 di Bungo, Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

memperoleh 2 emas dan 1 perak. Serta pada Kejuaraan Champions 3 di Pekanbaru, Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang memperoleh 2 emas, dan 3 perak. Namun, pada saat peneliti melakukan observasi di lapangan tampak permasalahan yang dihadapi atlet salah satunya teknik tendangan sabit. Menurut Satria dalam Lihawa (2022) “Tendangan sabit adalah tendangan tungkai dengan menggunakan punggung telapak kaki dengan lintasan melingkar kedalam ke arah sasaran seluruh bagian”. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet pencak silat Tangan Mas kota Padang, saat latihan pada hari minggu tanggal 12 februari 2023, di dampingi oleh pelatih perguruan silat Tangan Mas kota Padang sendiri yang bernama Sahripal Ependi M.Pd terlihat tendangan atlet yang belum maksimal. Hal ini terbukti saat peneliti mengamati 2 pasang atlet yang melakukan latihan *sparing* atau latihan bertanding masing-masing dalam 2 babak. Serangan yang dominan dilakukan atlet berupa tendangan sabit, namun tendangan tersebut sering kali tidak mengenai sasaran atau lawan. Hal ini dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil observasi tendangan sabit pertandingan pertama.

No	Nama	Tendangan Sabit					
		Babak	Jumlah tendangan	Mengena i lawan	Tidak Mengena i lawan	Ditangkis	Ditangka p
1	Wahyu	1	14	2	4	3	5
		2	10	1	3	2	4
2	Aldi	1	12	2	4	2	4
		2	11	2	4	2	3

Tabel 2. Hasil observasi tendangan sabit pertandingan ke-dua.

No	Nama	Tendangan Sabit					
		Babak	Jumlah tendangan	Mengenai lawan	Tidak Mengenai lawan	Ditangkis	Ditangkap
1	Rangga	1	13	3	3	3	4
		2	11	1	3	4	3
2	Vero	1	15	5	3	2	5
		2	13	3	3	4	3

Dari pengamatan peneliti, hal itu terjadi karena kurangnya kelentukan pesilat sehingga tendangan tidak tepat sasaran dan mudah ditangkap oleh lawan. Atlet juga kesulitan dalam meloloskan diri dari tangkapan lawan dan dengan mudah dijatuhkan oleh lawan. Hal ini dikarenakan, kelincahan atlet dalam menjaga keseimbangan saat melakukan tendangan kurang optimal. Inilah yang menyebabkan pesilat sulit meloloskan diri dari tangkapan lawan sehingga mudah dijatuhkan oleh lawan. Dengan demikian, dapat disimpulkan tendangan sabit yang seharusnya menjadi serangan andalan belum bisa dilakukan secara sempurna atau optimal oleh atlet pencak silat Tangan Mas Padang. Padahal teknik ini sangat praktis dan mudah dilakukan.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan, dapat di identifikasi beberapa masalah, diantaranya :

1. Daya tahan berperan untuk meningkatkan kemampuan tubuh atlet saat melakukan tendangan sabit sehingga atlet menjadi tidak mudah kelelahan disaat melakukan latihan maupun pertandingan.

2. Power otot tungkai berperan untuk meningkatkan kekuatan serta kecepatan otot tungkai atlet dalam melakukan tendangan sabit sehingga tendangan atlet menjadi optimal.
3. Kecepatan berperan penting bagi atlet dalam melakukan tendangan sabit. tendangan yang cepat akan mengakibatkan tendangan atlet menjadi sulit untuk di hindari bahkan di tangkap lawan.
4. Kelentukan berperan penting dalam melakukan teknik tendangan sabit, atlet yang lentuk adalah atlet yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan otot-otot yang elastis. Dengan memiliki kelentukan pesilat dapat meningkatkan keterampilan tanpa mengalami suatu hambatan, dalam melakukan teknik tendangan sabit dengan kecepatan yang maksimal.
5. Keseimbangan berperan dalam melakukan tendangan sabit, keseimbangan di butuhkan supaya atlet tidak jatuh ke tanah atau matras, sehingga akan memperoleh keberhasilan dalam melakukan tendangan.
6. Kelincahan berperan dalam melakukan tendangan sabit, karena saat menendang atlet harus melakukan gerakan yang cepat dan tepat ke arah lawan.
7. Kecepatan reaksi memiliki peran penting dalam melakukan tendangan sabit. kecepatan reaksi yang baik berfungsi ketika atlet memiliki kesempatan dalam melakukan tendangan, agar kesempatan menyerang dapat di manfaatkan dengan baik serta untuk menghindari atau mengantisipasi serangan dari lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini akan dibatasi masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu tentang kelincahan dan kelentukan, pada elemen:

1. Kelincahan pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
2. Kelentukan pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
3. Tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi, pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan kelincahan dan kelentukan yang meliputi:

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap tendangan sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah diuraikan secara rinci dalam penelitian ini, nantinya diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Kota Padang, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pola serangan khususnya tendangan sabit.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan acuan, atlet dan pengurus di Persatuan pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
4. Bagi Departemen Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Departemen Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.