

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT**

**(Studi Eksprimen Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda
Indonesia (SMI) Polresta Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh

BENDRA HARIA PUTRA

NIM. 17042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT

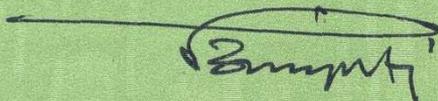
(Studi pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI)
Polresta Padang)

Nama : Bendra Haria Putra
Bp/Nim : 2010/17042
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Jenjang Program : S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Juli 2014

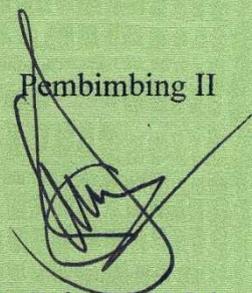
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Pembimbing II



Drs. Zulman, M.Pd
NIP: 19581216 198403 1 002

Diketahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidanman, M.Pd
NIP: 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (Studi Eksprimen pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang)

Nama : Bendra Haria Putra

NIM : 17042

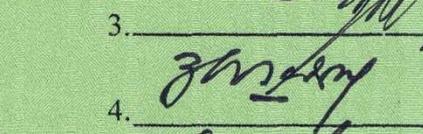
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Juli, 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zulman, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Umar, MS. AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes. AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. H. Witarasyah	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

DENGAN NAMA ALLAH YANG MAHA PENGASIH LAGI MAHA
PENYAYANG

Puji syukur ku ucapkan padaMU ya Allah

Berkat rahmat dan hidayahMU, tersusun sebuah karya kecil,
namun begitu besar bagiku

Ya Allah.....

Tidak ada tempat bernaung bagiku selain dibawah perlindungan dan
balasan kasihMU.

Aku tau, tidak mudah bagiku menjalani hidup yang penuh
perjuangan.

Karena itu, aku datang memohon rahmatMU.

Bila Engkau berkenan memberi ujian padaku, berilah keteguhan hati
dan kesabaran

Jadikanlah saat-saat seperti ini sebagai saat menentramkam dan
kedamaian dalam hati dan Biasakan imanMU dalam hidupku.

Dengan seulas senyum kebanggan karya kecil ini
kupersembahkan untuk :

Orang tuaku.....

Ibundaku (Marianis) dan ayahanda (Darwin)

Dengan kasih kasayang engkau buat aku merasa tentram....

Dengan air mata engkau bimbing aku menggapai segala keinginan...

Dengan keringat engkau bantu aku....

Dengan kesabaran engkau tunjukkan aku arti kehidupan....

Dengan dorongan kau beri aku semangat untuk meraih masa depan.....

Do'amu dan harapan mu telah terpenuhi, mudah- mudahan aku bisa jadi anak yang didambakan dan bisa mewujudkan semua harapan-harapan yang diimpika. Amiiin ya Allah.

Terimakasih juga atas dukungan adiekku (Indra Veri) dan kakak-kakakku (Gesta, Siep, Fitra Joni, dan Efrika S. Pd)

Special thanks to dosen pembimbing Qu yang sangat berjasa Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO yang membimbingku dari pertama ku mengajukan judul sampi aku menyelesaikan skripsi ini dan melatih mental ku supaya jangan pernah menyerah dalam menghadapi masalah dalam kelancaran karya kecil ku ini dan tidak lupa bagi pempimbing ku satu lagi

Bapak Drs. Zulman, M. Pd yang telah memberikan dukungan dan memperlancar semua urusan akademik ku dalam menyelsaikan skripsi ini. Terima kasih kepada tim penguji (Dr. Umar, MS. AIFO, Drs.Masrun, M. Kes. AIFO, dan Drs. H. Witarsyah) yang telah memberikan masukan dan saranya.

Terima kasih buat sohib-sohipku jurusan kepelatihan angkatan 2010 (Jemi, zal (pak cik), Wandri, Okta, fhatur, skron, TBR, Rina, Nanda, Siby, Ites) buat semua yang gak tersebutin namanya makasih banyak yachh....

Dan oyaaa buat sahabatku Mangkuak Atak (Romi, Yori, Ipan, dayat, dano helem, Rudi(pak guru SD), Idil dll) semoga semua suksess amiin.

Terima kasih khususnya buat pelatih ku Hendri SH dan terima kasih buat atlet Satria Muda Indonesia Polresta Padang yang telah menjadi sampel dalam penelitian ku ini. Dan Istimewah kepada kekasihku "Bunga Angelina Maestica " seseorang motivasi hidupku.

Kepada semua yang tidak tersebutin yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini aku ucapkan terima kasih banyak2

Semoga Allah memberih berkahnya

AMIIIN.....

Tertanda

Bendra Haria Putra

ABSTRAK

Bendra Haria Putra : PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT

(Studi Eksprimen pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang)

Jenis penelitian ini adalah ekprimental semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit, pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit, dan perbedaan pengaruh antara latihan kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat di perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 bulan April 2014 sampai tanggal 27 Mei 2014 di Polresta Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang yang berjumlah 27 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 10 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan di bagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Matching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 5 orang diberi perlakuan latihan kecepatan dan kelompok B terdiri dari 5 orang diberi perlakuan latihan kelentukan. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu 4 kali pertemuan kecuali minggu ke-5 dengan 2 kali pertemuan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan tandangan sabit atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-tes diperoleh: 1) $t_{hitung} (5,61) > t_{tabel} (2,02)$, artinya penerapan latihan kecepatan dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit, 2) $t_{hitung} (19) > t_{tabel} (2,02)$, artinya penerapan latihan kelentukan dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit, 3) $t_{hitung} (6,14) > t_{tabel} (2,02)$, artinya penerapan latihan kecepatan dan kelentukan dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit, dimana latihan kelentukan menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kepada ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang”.

Sebagai peneliti pemula, peneliti menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan petunjuk yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, masukan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun secara materil. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya, saudara-saudara saya yang telah bekerja keras, memberikan semangat dan motifasi untuk melanjutkan pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Hermanzoni selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam proses perkuliahan.

5. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO selaku Pembimbing I dan bapak Drs. Zulman, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya.
6. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO, bapak Drs. Masrun, M. Kes. AIFO, dan bapak Drs. H. Witarsyah selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan sarannya.
7. Bapak/ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi saya selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Teman-teman yang telah memberikan bantuan moril pada saya.

Semoga apa yang telah diberikan bapak/ibu dan teman-teman mendapat balasannya yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya saya sebagai peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan petunjuk dan saran yang membangun dari semua pihak.

Padang, 17 Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATAPENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pencak Silat.....	9
B. Tendangan Sabit	11
1. Pengertian Tendangan Sabit.....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Sabit	12
3. Proses Pelaksanaan Tendangan Sabit.....	13
4. Otot yang Dominan dalam Tendangan Sabit	14
C. Kecepatan.....	16
1. Pengertian Kecepatan.....	16
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	19
3. Pengembangan Kecepatan	20
D. Kelentukan	22
1. Pengertian Kelentukan	22

2. Jenis-jenis Kelentukan	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan.....	25
4. Pengembangan Kelentukan.....	25
E. Kerangka Konseptual.....	27
F. Hipotesis	29
BAB III METODOLIGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Desain Penelitian	31
E. Definisi Operasional	31
F. Variable Penelitian.....	32
G. Pengembangan Perlakuan	33
1. Pengelompokkan dan Perlakuan Sampel	33
2. Penyusunan Jabwal Latihan	34
H. Jenis Data dan Sumber Data	35
1. Jenis dan Sumber Data.....	35
2. Prosedur Penelitian.....	35
3. Intrumen Penelitian	36
4. Teknik Anlisis Data.....	37
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASN	
A. Deskriptif Data Penelitian.....	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	45
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Daftar nama Pengawas dan Pembantu Penelitian	35
2. Tabel 2 : Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit	37
3. Tabel 3 : Distribusi data <i>PreTest</i> dan <i>PosTest</i>	39
4. Tabel 4 : Uji Normalitas Data	41
5. Tabel 5 : Uji t <i>PreTest</i> dan <i>PosTest</i> Kecepatan.....	42
6. Tabel 6 : Uji t <i>PreTest</i> dan <i>PosTest</i> Kelentukan	43
7. Tabel 7 : Uji t Data <i>PosTest</i>	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Teknik Tendangan Sabit.....	14
2. Gambar 2 : Musculus Pectoralis Mayor dan Rectus Abdominalis.....	14
3. Gambar 3 : Musculus Quadriceps Fenoris Sartorius.....	15
4. Gambar 4 : Musculus Gastrocnemius	15
5. Gambar 5 : Kerangka Konseptual	28
6. Gambar 6 : Desaign Penelitian	31
7. Gambar 7 : <i>Ordinally Matching Pairing</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Data Awal Kemampuan Tendangan Sabit.....	53
2. Lampiran 2 : Data Tes Akhir Kemampuan Tendangan Sabit	54
3. Lampiran 3 : Uji Normalitas <i>PreTest</i>	55
4. Lampiran 4 : Uji Normalitas <i>PosTest</i>	56
5. Lampiran 5 : Perhitungan Uji t tes	57
6. Lampiran 6 : Uji Hipotesis 1	58
Uji Hipotesis 2	59
Uji Hipotesis 3	60
7. Lampiran 7 : Program Latihan	61
8. Dokumentasi	73
9. Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors	
10. Luas Dibawah Lengkung Normal Standar	
11. Distribusi t	
12. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	
13. Surat Balasan Keterangan Izin Penelitian pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang	
14. Surat Keterangan Pengujian Alat dari UPTD	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan prestasi olahraga. Kegiatan olahraga adalah salah satu usaha pembinaan serta pengembangan dan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Sumber daya manusia yang berkualitas itu ditandai dengan peningkatan jasmani dan rohani yang berkepribadian dan sportifitas yang tinggi, sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional, yang dapat dicapai melalui pembangunan nasional. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Peningkatan olahraga prestasi bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga. Melalui prestasi olahraga, negara-negara di dunia akan dapat mengetahui bahwa bangsa Indonesia sebagai negara yang berkembang juga mampu berprestasi seperti negara berkembang lainnya.

Olahraga pencak silat prestasi dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya

perguruan pencak silat di luar negara Indonesia. Olahraga pencak silat juga semakin populer dan banyak kejuaraan yang sering digelar dengan baik. Diantarannya kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan kejuaraan yang berskala internasional.

Dalam Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada pasal 27 ayat 4 menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa untuk pengembangan olahraga prestasi salah satunya dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, salah satunya perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang. Untuk itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan secara terencana dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, melalui latihan yang terprogram, terencana, dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip latihan serta pelatih yang berkualitas.

Dalam cabang olahraga pencak silat banyak teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet pencak silat, yaitu teknik dasar kuda-kuda, teknik belaan yang terdiri dari: hindaran, elakan, tangkisan, dan teknik serangan yang terdiri dari: pukulan, tendangan, sapuan, bantingan. Dalam pertandingan laga untuk satu kali pertandingan seorang atlet bermain sebanyak 3 ronde, di mana masing-masing ronde waktunya 2 menit dan masing-masing ronde diberikan istirahat 1 menit.

Untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara tidak hanya teknik saja yang di butuhkan tetapi fisik, mental, taktik dan intelektual juga harus di miliki oleh seorang atlet, karena disaat bertanding atlet harus melakukan serangan berulang kali dengan baik pada masing-masing rondanya, menghindari serangan lawan, mengelak kekiri dan kekanan dengan gerakan yang cepat, mengangkat dan membanting lawan, semua itu membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan yang baik. Semua itu harus didukung oleh kondisi fisik yang prima.

Untuk menghadapi lawan yang lebih berpengalaman atlet harus didukung dengan mental yang kuat, taktik yang tepat dan intelektual yang tinggi, karena untuk menghadapi lawan yang lebih berpengalaman atlet harus memiliki taktik dan kecerdasan untuk mengantisipasi serangan dari lawan tersebut. Dalam waktu yang singkat atlet harus memikirkan cara untuk melakukan serangan agar mendapatkan poin dan dapat mempertahankannya. Semua itu sangat didukung oleh mental dan intelektual seorang atlet. Mental juara, semangat untuk menang yang tidak ragu-ragu dengan kemampuannya untuk menghadapi siapapun lawannya akan meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut.

Untuk mendapatkan hal yang demikian dibutuhkan pembinaan secara terprogram dan dilakukan dengan disiplin. Berdasarkan pemantauan peneliti selaku atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang. Perguruan ini memiliki Lingkungan tempat latihan yang aman dan tersedianya fasilitas seperti adanya gedung, lapangan untuk latihan, sarana dan prasarana yang bagus yang semuanya telah tersedia di Polresta Padang. Perguruan

ini memiliki atlet yang berjumlah 27 atlet terdiri dari Senior dan Junior. Senior berjumlah 3 orang dengan rentang usia 24 tahun sampai 26 tahun dan Junior berjumlah 24 orang dengan rentang usia 9 tahun sampai 20 tahun yang aktif berlatih. Atlet Junior dipersiapkan untuk menjadi calon-calon atlet pencak silat berikutnya menggantikan atlet yang sudah Senior yang mungkin prestasinya sudah mencapai puncaknya. Atlet-atlet Junior tersebut dipersiapkan untuk perlombaan yang lebih rendah terlebih dahulu seperti O2SN dan Olimpiade tingkat kota Padang, tingkat Sumbar, dan tingkat Nasional.

Dengan mempersiapkan atlet pencak silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang ini seharusnya dapat lebih meningkatkan kemampuan atlet, baik dari faktor fisik, mental, teknik, taktik, dan intelektual.

Hasil wawancara peneliti dengan pelatih pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang pada tanggal 7 Januari 2014 dari beberapa kejuaraan *tryout* dan *tryin* yang di ikuti, masih ada kelemahan yang terlihat dari atlet Pencak Silat SMI Polresta Padang khususnya pada teknik tendangan sabit yang masih rendah dan belum maksimal. Hal ini juga dapat dilihat saat atlet Pencak Silat SMI Polresta Padang waktu melakukan pertandingan uji coba, maupun saat latihan.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah faktor emosional, rasa takut, intelektual seorang pesilat, serta kondisi fisik seperti daya tahan otot tungkai, kecepatan otot tungkai, kelentukan otot tungkai, dan kekuatan otot tungkai yang masih belum baik untuk melakukan tendangan sabit tersebut. Faktor

eksternal diantaranya adalah pelatih yang masih diambil alih oleh atlet senior, program latihan yang mungkin belum tersusun secara sistematis, sarana latihan yang jumlahnya terbatas.

Diantara faktor-faktor di atas yang diduga untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan sabit atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang adalah kecepatan dan kelentukan ini sangat penting bagi atlet saat bertanding, karena kecepatan merupakan kemampuan otot dan sekelompok otot untuk melakukan gerakan dengan cepat pada jarak tertentu dan waktu yang sangat cepat. Bompas dan Haff dalam Hendri (2013: 62) “kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan kelentukan adalah kemampuan persendian melakukan gerakan seluas mungkin tanpa mengalami rasa sakit atau cedera. Menurut Hendri (2013: 71) “kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dilakukan oleh suatu persendian”.

Dalam bertanding pencak silat banyak teknik yang dapat dipakai atlet, diantaranya adalah teknik tendangan sabit. Tendangan sabit sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat karena tendangan ini merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat, khususnya dalam kategori laga/tarung. Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya teknik tendangan sabit bagi pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius dari pelatih ataupun pesilat itu sendiri, karena teknik tendangan sabit adalah salah satu teknik andalan yang bisa dilakukan beruntun

kaki kiri dan kaki kanan yang efektif untuk mendapatkan poin, yang seharusnya bisa di andalkan atlet saat bertanding untuk mendapatkan poin.

Berdasarkan pengamatan peneliti banyak dari atlet yang belum optimal melakukan teknik tendangan sabit kebanyakan tendangan mereka dapat dibaca oleh lawan, tendangan tidak tepat sasaran, tendangan sabit yang belum maksimal mengakibatkan tendangan mereka dapat di tangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Ada juga mereka yang ragu dan takut melakukan tendangan setelah dijatuhkan lawan. Ini dikarenakan tendangan mereka belum memiliki kecepatan yang baik, sehingga mudah diantisipasi oleh lawan.

Teknik tendangan sabit ini membutuhkan kondisi fisik yang sempurna (baik) seperti, kelentukan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot tungkai. Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian yang terkait dengan masalah diatas, sebagai upaya untuk memperbaiki dan sekaligus langkah pemecahan masalah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.
2. Kecepatan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.

3. Kelentukan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.
4. Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.
5. Pengaruh mental terhadap kemampuan tendangan sabit.
6. Pengaruh teknik terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, memperlihatkan banyak faktor yang mempengaruhi tendangan sabit pencak silat. Agar cakupan penelitian ini lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, serta karena adanya beberapa keterbatasan peneliti, maka tidak semua variabel yang bisa di teliti. Untuk lebih fokusnya penelitian ini dibatasi pada: kecepatan, kelentukan, dan tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh latihan kecepatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang?
2. Seberapa besar pengaruh latihan kelentukan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan kecepatan otot tungkai dengan latihan kelentukan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Melihat pengaruh latihan kecepatan otot tungkai terhadap tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang.
2. Melihat pengaruh latihan kelentukan otot tungkai terhadap tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang.
3. Melihat perbedaan antara pengaruh latihan kecepatan otot tungkai dan latihan kelentukan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Satria muda Indonesia (SMI) Polresta Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana.
2. Pelatih, sebagai pedoman dan informasi untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pencak silat.
3. Atlet, sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan dalam melatih tendangan sabit.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.