

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN POWER OTOT TUNGKAI
TERHADAP TENDANGAN SAMPING ATLET PENCAK SILAT UKO
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
DARMILA VERA
NIM. 06862

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

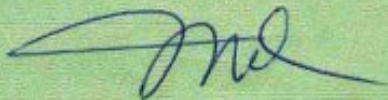
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Kontribusi Kelentukan dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat UKO Universitas Negeri Padang
Nama : Darmila Vera
NIM : 06862
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2011

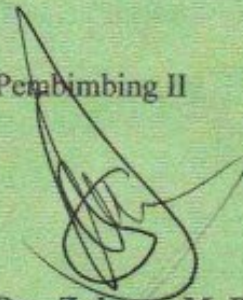
Disetujui oleh :

Pembimbing I



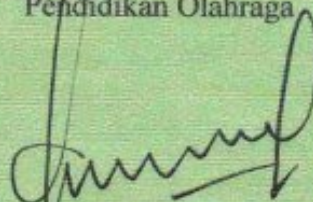
Dr. H. Syahrial Bachtiar, M. Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

Pembimbing II



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

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP: 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi Kelentukan dan Power Otot Tungkai
terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat UKO
Universitas Negeri Padang**

Nama : Darmila Vera

Nim : 06862

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

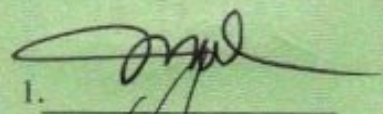
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. H. Syahril Bachtiar, M. Pd
2. Sekretaris : Drs. Zulman, M. Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Pd
4. Anggota : Dra. Rosmaneli, M. Pd
5. Anggota : Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd

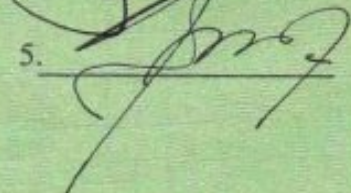
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2012

Yang Menyatakan




Darmila Vera
NIM. 06862

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu
Dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat,
Allah maha mengetahui apa-apa yang akan kamu kerjakan
(Q.s.Al-mujadillah, 11)*

Dialah kunci amal
Penerang dalam kegelapan
Obat kebodohan akal
Penuntun dalam perjalanan

Dialah sang pembeda
Insan lalai dan mulia
Pencegah segala dosa
Penyubur rimbunan iman

Dialah sang penawar
Jiwa gundah dan dahaga
Hati ramah tapi tegar
Penuh hikmah dan bercahaya

Alhamdulillah telah kuraih cita-cita dan harapan
Telah kuwujudkan keinginan kedua orang tua tercinta
Semoga yang telah kulakukan ini tidaklah sia-sia
Kuharapkan ridho dan restunYA selalu abadi
Seiring rasa syukur atas karunia Mu ya Allah ku persembahkan semua ini untuk
ayah Darmizi Lubis (alm) dan ibunda tercinta Rusmaini, Kakak-kakak ku
tersayang yang telah memberi semangat dan perhatian serta doa yang selalu
menyertai tuk meraih cita-cita.
Terimalah ini sebagai dharma bakti ku atas pengorbanan mu yang tulus
Semua ini kuraih beriring do'a, semoga Allah SWT meridhoi dan
memberkatinya

Buat keluarga besar DARMIZI LUBIS (alm) terutama ayahanda tercinta DARMIZI LUBIS (alm) n ibunda tercinta RUSMAINI Ve pengen bgt jadi kebanggaan ayah n amak, walaupun kadang2 Ve sering bikin kecewa ayah n amak. Buat ayah ku tersayang, semoga ayah mendapat tempat yang tenang disisinya n ayah berada diantara orang yg beriman. Ve kangen bgt sama ayah, tiap malam Ve pengen bgt mimpiin ayah, biar bisa ketemu. Amak ku tercinta, hanya amak satu2nya harta yg kami miliki, Ve berdoa semoga amak sehat selalu n Ve bisa ngebahagiaiin amak.

Buat kakak2ku n abang2ku tercinta Darmentra (Hazizah Helena), Darniyanti Mala (Yaya Sumarya), darwinra (Irma Dewi), Darleni Yanti, Darmega Yanti (Erisma Eka Putra), Darnoni, Darmila Rosi, Darmila Rosa, darmila Putri, n Darmila Yesti , thanks bgt wat semua bantuannya selama ini.... karna abang n kkk semua Ve bisa meraih gelar sarjana ini. Ve berharap kita semua tetap akur, rukun, damai n saling melindungi.

Buat sahabatku yang lebih dari saudara (Okta Erika Dewita S, S. Pd) thanks bgt wat semua waktu, tenaga, pemikiran, n materinya yg kak berikan selama pembuatan skripsi ini. Ve akui, selama ini Ve sering jailin kak, tapi dari hati yg paling dalam g' pernah ada niat wat nyakitin kak. N Ve juga berterima kasih bgt sama keluarga yg disolok Papa (Sudimanto) n Mama (Deriwatni Larif) yg udah ngangggap Ve sebagai anak sendiri. Ve berharap Papa n Mama Solok g' pernah berubah sama Ve walau smpa kapanpun. Mks juga wat seluruh anggota keluarga disolok yg g' bisa Ve sebutin satu persatu.

Buat teman2 aku di kos BELBA 14 (Onya, Midun, n Afi) n g' kalah pentingnya teman aku di lokal B 2008 PO FIK UNP, terutama Resi Yohana Martati, Meirisal Chan, Difi Deofsila, Febi Surya, Erik, n mua teman v yg g' bisa v sebutin namanya satu persatu thanks bgt wat mua bantuannya n Ve cuman mw ngasih saran, yg wisuda bareng Ve Alhamdulillah kita akhirnya sama masuk n sama keluar. N wat yg belum, buruan nyusul kesempatan selalu terbuka n selalu ada wat teman2 selagi teman2 bisa mempergunakan kesempatan itu. Terutama wat kamu RESI, jan takuik2 juo lai mangadok an skripsi tu ka pak jaslindo ndak ka dimakan apak tu ci do. N Ve berdoa semoga ci nyusul bulan Juni ko... amin.

Semangat yo kawan denai...

cahyoooooooo.....



ABSTRAK

Darmila Vera. 2012 : Kontribusi Kelentukan dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat UKO Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari observasi pendahuluan dan penulis mendapat gambaran bahwa masih kurangnya kekuatan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan samping diantaranya adalah kelentukan dan *power* otot tungkai. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan dan *power* otot tungkai terhadap tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 20 orang putra dan 10 orang putri, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu khusus atlet putra yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian kelentukan otot tungkai dan sendi dengan tes *Front split*, *power* otot tungkai dengan *standing broad jump tes* dan tendangan samping dengan tes tendangan samping. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda, kemudian dilanjutkan dengan mencari kontribusi yaitu $K = r^2 \times 100\%$.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh kelentukan otot tungkai dan sendi mempunyai hubungan signifikan dengan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,81 > r_{tabel} 0,444$, dan kontribusi sebesar 65,61%, dari hasil yang diperoleh *power* otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,56 > r_{tabel} 0,444$, dan kontribusi sebesar 31,36%, terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai dengan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} 0,82 > R_{tabel} 0,444$, serta diperoleh kontribusi dari kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai terhadap tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang sebesar 67,24%.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Pencak Silat UKO Universitas Negeri Padang”**. Skripsi ini merupakan salah satu langkah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syahril Backtiar, M. Pd selaku penasehat akademis sekaligus sebagai pembimbing I (satu) dan Drs. Zulman, M. Pd selaku pembimbing II (dua) yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Kepada tim penguji: Drs. Edwarsyah, M. Pd, Dra. Rosmaneli, M. Pd dan Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd yang memberikan masukan dan saran terhadap skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepada kedua orang tua yaitu ayahanda Darmizi Lubis (alm) dan ibunda Rusmaini dan juga buat abang dan uni-uni baik dikampung dan juga dirantau yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Buat keluarga belba 14 yang sudah sangat membantu menemani penulis saat pengambilan data serta memberi dorongan, khususnya buat Kak Rika yang selalu memberi semangat serta menyumbangkan pikiran dan tenaga sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Buat teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis rincikan satu persatu dan ikut membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua Amin.....

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

SURAT PERNYATAAN

PERSEMBAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR..... vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 7

1. Pencak Silat..... 7

2. Kelentukan Pinggang 10

3. Power Otot Tungkai 15

4. Tendangan Samping..... 22

5. Otot yang Dominan dalam Tendangan Samping 24

B. Kerangka Konseptual 27

C. Hipotesis Penelitian..... 29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 30

B. Tempat dan Waktu Penelitian 30

C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis Data dan Sumber Data	32
E. Defenisi Operasional	32
F. Prosedur Penelitian.....	34
G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Pengumpulan Data.....	35
I. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	31
2. Sampel.....	32
3. Tenaga Pembantu Penelitian	34
4. Alat-alat yang Diperlukan	34
5. Norma Penilaian <i>Front Split</i>	37
6. Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i>	38
7. Norma Tes Tendangan Samping.....	41
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang.....	44
9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	46
10. Distribusi Frekuensi Tendangan Samping	48
11. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	49
12. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Kelentukan Pinggang terhadap Tendangan Samping	52
13. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping.....	54
14. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Kelentukan Pinggang dan <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Atas dan Belakang.....	19
2. Struktur Otot	20
3. Otot Tungkai Bagian Depan.....	21
4. Teknik Tendangan Samping	24
5. Otot Perut Bagian Tengah.....	26
6. Otot Paha Depan Berkepala Empat.....	26
7. Otot Perut Betis.....	27
8. Kerangka Konseptual.....	28
9. <i>Front Split test</i>	37
10. <i>Standing Broad Jump Test</i>	38
11. Tes Tendangan Samping.....	41
12. Histogram Kelentukan Pinggang	45
13. Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai.....	47
14. Histogram Tendangan Samping.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap Hasil Penelitian.....	63
2. Data Hasil Tes Kelentukan Pinggang dan Penilaiannya	64
3. Data Hasil Power Otot Tungkai dan Penilainnya	65
4. Data Hasil tendangan Samping dan Penilainnya	66
5. Tabel Persiapan Perhitungan Data	67
6. Uji Normalitas Variabel X_1	68
7. Uji Normalitas Variabel X_2	69
8. Uji Normalitas Variabel Y	70
9. Perhitungan Korelasi Sederhana antar Variabel	71
10. Perhitungan Korelasi Ganda	76
11. Tabel Z	77
12. Tabel Uji Liliefors.....	78
13. Tabel Harga Kritik <i>Product Moment</i>	79
14. Surat Izin Penelitian	82
15. Surat Keterangan.....	83
16. Gambar Tes Sampel Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Disamping itu, pencak silat juga merupakan suatu cabang olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat luas tidak hanya dikalangan masyarakat indonesia saja, melainkan sudah dikenal sampai kemancanegara.

Pencak merupakan olahraga yang cukup unik dan memiliki perbedaan dengan olahraga lainnya. Hal ini dapat dilihat dari perwujudan pencak silat terhadap masyarakat Indonesia. Pencak silat berperan membentuk mental spiritual, disamping sebagai olahraga beladiri dan seni. Jika dikaitkan dengan fungsi dan tujuan olahraga nasional yang tertera dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 BAB I pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala sesuatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong , membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.”

Berkenaan dengan itu dalam BAB II pasal 4 disebutkan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.” (Bab II pasal 4 UU No. 3 tahun 2005, 2007: 6)

Berdasarkan undang-undang di atas olahraga pencak silat juga menerapkan tujuan dari Keolahragaan Nasional. Karena dilihat dari peranan dan fungsi pencak silat adalah pencak silat sebagai olahraga, seni, beladiri, dan sebagai sarana pendidikan mental.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga dipertandingkan baik ditingkat provinsi, regional, nasional maupun internasional. Cabang pencak silat mempertandingkan beberapa kategori yaitu : laga, seni tunggal, seni ganda, dan beregu. Kategori laga mempertandingkan dua individu berada dalam satu gelanggang yang mana mereka berusaha saling menyerang dan menghindar dari serangan lawan dengan berbagai teknik seperti: pukulan, tendangan, sapuan, tangkapan, guntingan, tangkisan dan elakan. Dalam kategori seni tunggal, dan beregu menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan. Sedangkan kategori ganda hampir serupa dengan laga yaitu menampilkan berbagai macam bentuk jenis serangan, tangkisan, elakan dan tangkapan. Teknik-teknik tendangan dalam pencak silat seperti: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan samping (T), tendangan jejag, dan tendangan belakang.

Dalam rangka pencapaian prestasi yang tinggi pada cabang olahraga pencak silat harus didukung oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen ini saling terkait satu sama lain. Penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti yang dikemukakan oleh Arsil (199:5), Faktor-faktor kondisi fisik yang berpengaruh dalam olahraga adalah: “(1) daya tahan (endurance), (2) daya ledak otot (muscular power), (3) kecepatan (speed), (4) kelentukan (flexibility),

(5) keseimbangan (balance), (6) koordinasi (coordination), (7) kelincahan (agility), (8) ketepatan (accuracy), (9) reaksi (reaction)”.

Salah satu teknik yang sangat ditunjang oleh faktor kondisi fisik adalah tendangan samping. Tendangan samping merupakan teknik istimewa, karena sifatnya yang menusuk serta posisi tubuh menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sulit ditangkap lawan. Pelaksanaan tendangan samping diawali dengan sikap kuda-kuda pasang dan mengangkat lutut setinggi sasaran, kemudian putar kaki penopang kearah luar dengan lutut sedikit ditekuk. Seiring putaran kaki penopang, pinggulpun ikut berputar, selanjutnya dorongkam kaki dengan melecutkannya kesamping, dan bersamaan dengan itu, putar bahu dan pinggul kedalam.

Untuk mendapatkan tendangan yang demikian maka diperlukan latihan kondisi fisik seperti kelentukan untuk menyempurnakan tendangan. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: Mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Dalam hal ini kelentukan sangat mempengaruhi efektifnya sasaran tendangan samping. Selain kelentukan, power otot tungkai juga sangat mempengaruhi ketepatan dan kekuatan tendangan samping. Power otot tungkai biasanya dapat dilihat dari kemampuan seorang atlet pencak silat UKO UNP melakukan tendangan samping dengan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum sehingga tendangan tepat sasaran dan tidak bisa diantisipasi oleh lawan.

Dari pengamatan peneliti, atlet pencak silat UKO UNP merasa kesulitan melakukan serangan menggunakan teknik tendangan samping dan sering tidak tepat sasaran. Saat pertandingan, teknik tendangan yang seharusnya menjadi andalan atlet pencak silat UKO UNP ini ternyata mudah ditangkap dan diantisipasi lawan. Padahal teknik tendangan ini sangat praktis dan mudah dilakukan. Rendahnya kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP berkemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan.

Karena banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan tendangan samping seperti yang dikemukakan di atas, tentunya menimbulkan berbagai pertanyaan dan penafsiran. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Kontribusi Kelentukan dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat UKO UNP.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka pada bagian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kelentukan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Koordinasi
5. Kelincahan
6. Keseimbangan

7. Daya ledak atau power otot tungkai dan
8. Kekuatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan samping dan mencegah munculnya penafsiran yang berbeda-beda, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel yakni sebagai berikut:

1. Kelentukan otot tungkai dan sendi
2. Power otot tungkai

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelentukan dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP?
2. Apakah terdapat kontribusi power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kelentukan dan power otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Kontribusi kelentukan dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP.

2. Kontribusi power otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP.
3. Kontribusi kelentukan dan power otot tungkai bersama-sama dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat UKO UNP.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Sebagai salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sumbangan khasanah ilmu pengetahuan dan sebagai pengetahuan bagi pembaca dan penulis.
3. Atlet pencak silat untuk dapat memahami dan melakukan latihan dengan benar.
4. Pedoman pelatih dalam membuat dan menetapkan jenis dan program latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
5. Peneliti selanjutnya untuk menghasilkan penelitian yang relevan.