

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN MAMBANG SARI ALAM
KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**DEDE SAPUTRA
NIM. 1102990**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Mambang Sari Alam Kot Bukittinggi

Nama : Dede Saputra

BP/NIM : 2011/1102990

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

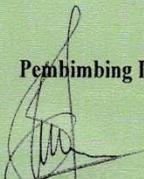
Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

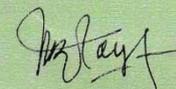
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Zulman, M.pd
NIP. 19581216198403 1 002

Pembimbing II



Drs. Busli
NIP. 19561115198502 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dede saputra

NIM : 1102990/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul :

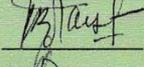
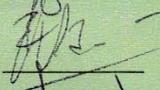
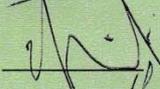
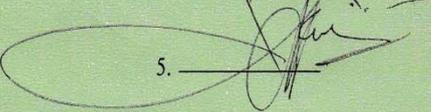
KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN MAMBANG SARI ALAM KOTA BUKITTINGGI

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Busli
3. Anggota : Prof. Dr. Eri barlian, MS
4. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
5. Anggota : Drs. Rasyidin kam

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dan sesungguhnya kami ciptakan manusia selalu dalam kesukaran namun Allah tidak memberatkan seseorang diluar kemampuannya, nanti Allah mendatangkan kemudahan sesudah kesukaran itu”

(QS Al-baqarah : 155 dan 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap”

(QS. AL- Insyirah: 5 – 8)

“Setiap kehidupan memiliki makna dan cerita sendiri yang digariskan oleh yang maha kuasa”
“Wahai ayah dan bundaku serta seluruh keluarga besarku inilah tabir mimpiku yang terdahulu itu”

“Sesungguhnya tuhanmu telah menjadikannya suatu kenyataan dan sesungguhnya ini adalah takdir hidupku”

Sesungguhnya Allah maha tahu, maha melihat dan maha menentukan setiap apa yang akan terjadi hari ini ataupun esok hari, tidak ada kejadian di bumi ini terjadi dengan tidak sengaja melainkan atas kehendaknya

Ya Allah

Iniilah garis cerita yang telah engkau berikan kepadaku, sebuah nikmat cerita cita dan cinta. Banyak kenangan yang telah terlewati dimana kala susahku, sedihku, bahagiaku namun semua itu merupakan bagian kepingan kehidupan yang kau berikan agar aku dapat belajar memaknai arti Sebuah kehidupan ini

Ya Allah

Puji Syukur atas rahmat karuniamu. Telah kuraih sekeping cita-cita dalam hidup ini namun langkahku masih panjang dan perjalananku masih belum berakhir. Secercah harapan telah mulai mendekatiku sepenggal asa telah kuraih segala nikmat dan anugrah yang tiada terhingga kau berikan kepadaku sehingga perjalanan panjang selama empat tahun ini bermuara jua dengan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Pangkuanmu.

Orang terkuat bukan mereka yang selalu menang melainkan mereka yang tetap tegar ketika mereka jatuh. Entah bagaimana dalam perjalanan kehidupan, aku belajar tentang diriku sendiri dan menyadari bahwa penyesalan tidak seharusnya ada. Hanyalah penghargaan abadi atas pilihan kehidupan yang telah ku buat.

Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang dilautan dengan tertatih-tatih aku mencoba menggapai semua itu ketegarkan hati-hati di tengah kebimbangan kulangkah kaki menyingkirkan semua rintangan menyongsong hari baru yang indah

Tanpa mengurangi kemuliaanmu ya Allah izinkanlah hamba mempersembahkan setetes keberhasilan untuk orang yang sangat berarti, orang-orang yang sangat ku cintai serta selalu ku banggakan untuk Ayahanda **Wardif** dan Ibunda **Gadismar** atas segala dukungan dan berkat do'a dan segala pengorbanan mereka Ya Allah perjuangan ini dapat kulalui. Dan karya ini juga ku persembahkan kepada Saudaraku tercinta, kakakku Ega puspadewi, Desi nelfia, Agus novita, Abangku Dedi martin, Adikku Febriana rizki saputri, dan keponakan dila, nabil, uki, faiz. yang telah memberikan bantuan moral maupun materil dan memberikan semangat tanpa henti. Dan seorang wanita bernama Risa amelia yang selalu memberikan dukungan terus menerus tiada henti yang hadir dalam kehidupan ku.

Ungkapan terimakasih juga ku persembahkan untuk teman-teman di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan, Kepel "2011" yang selalu kompak dalam kebaikan, serta sahabat-sahabat seperjuangan yang terutama sekali sahabat sairiang Rahmad fadhli (kawan sairiang bana ko ha calon angkatan), Tomi romando (nan dakjaleh antah kama nyo), andre saputra (baralek ndak undng undang) Arif DP (bang elmen) Dni (urang kampuang nan kocak) Dapit sholka (juga calon angkatan), dan banyak lagi temen-teman yang tidak bisa disebutkan nama satu persatu. Terima kasih atas motivasi dan semangat yang kalian berikan

Serta ungkapan terima kasih ku ucapkan kepada teman-teman kontrakan Galau ridhola/oyon (mokasih bantuan nyo yon), uul/khan (sibuk dngn COC), Abdi kelana/edoy (playboy gaul), Yozi/panji (ma janji durian nyo ko nji) Tomi (antah d ma nyo kini), Wiki/pong (tim nas futsal) dan kontrakan pak usman flaminggo, kontrakan patenggangan, semoga persahabatan kita selalu diridoi Allah SWT dan hari-hari yang indah selalu terukir di hati kita.

Ya Allah, Terima kasih Engkau telah berikan aku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang aku sayangi, Semoga apa yang aku lakukan dan aku cita-citakan mempunyai hikmah baik untuk kedepan. Amin,..

Penulis

Dede Saputra

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, juni 2015

Yang menyatakan,



Dede Saputra

ABSTRAK

Dede Saputra : Kontibusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi, yang diduga karena kurangnya kecepatan dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan keseimbangan baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi sebanyak 23 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet putra berjumlah 15 orang. Instrument yang digunakan adalah; (1) Tes lari 50 yard (45 meter) untuk mengukur variable kecepatan, (2) Stork Standing balance test untuk mengukur variable keseimbangan, dan (3) Tes kemampuan tendangan untuk mengukur variable kemampuan tendangan sabit. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan korelasi ganda.

Hasil penelitian ditemukan (1) Terdapat kontribusi signifikan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 31.14% dengan $r_{xy} 0.558 > r_{tab} 0.514$ (2) Terdapat kontribusi signifikan keseimbangan terhadap tendangan sabit sebesar 78.67 dengan $r_{xy} 0.887 > r_{tab} (0.514)$ dan (3) terdapat kontribusi signifikan kecepatan dan keseimbangan secara bersama terhadap tendangan sabit sebesar 81.00% dengan $r_{xy} 0.900 > r_{tab} 0.514$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Kontibusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi**”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan kepelatihan.
3. Drs. Busli selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs Zulman, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Rasyidin Kam, sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini

6. Hendra susanto pelatih kepala Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku dan Ibundaku yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
9. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	
1. Pencak Silat.....	8
2. Tendangan Sabit	10
3. Kecepatan.....	`13
4. Keseimbangan.....	`14
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Operasional	20
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Teknik Pengumpulan Data	22
G. Instrument Penelitian	22
H. Teknik Analisa Data	26

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Analisis dan Hasil Penelitian	34
D. Pembahasan	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	----

LAMPIRAN	48
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Pemain	20
2. Deskripsi Data Penelitian.....	29
3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	29
4. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	31
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan	32
6. Uji Normalitas Data Penelitian	33
7. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Tendangan Sabit	12
2. Kerangka Konseptual.....	23
3. Bentuk Tes Kecepatan	24
4. Bentuk Tes Keseimbangan.....	24
5. Bentuk Tes Kemampuan Tendangan	26
6. Histrogram Data Kecepatan	29
7. Histrogram Data Keseimbangan	30
8. Histrogram Data Kemampuan Tendangan.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	48
2. Uji Normalitas Kecepatan	49
3. Uji Normalitas Keseimbangan.....	50
4. Uji Normalitas Kemampuan tendangan.....	51
5. Uji Nomenitas Kecepatan dan Keseimbangan.....	52
6. Analisis Kecepatan terhadap Kemampuan Tendangan.....	53
7. Analisis Keseimbanganterhadap Kemampuan Tendangan.....	55
8. Analisis Kecepatan Dengan Keseimbangan	57
9. Analisis Kecepatan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan sabit	58
10. Dokumentasi	60
11. Surat Izin Penelitian.....	62
12. Surat Keterangan Penelitian	63
13. Surat keterangan alat.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia sistem pembangunan nasional adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa olahraga itu sangat mutlak diperlukan untuk menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan adanya event-event masyarakat Indonesia dalam bidang olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Selain itu olahraga di Indonesia juga sebagai ajang pembentukan prestasi melalui pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi. Hal ini jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No.3, 2005: 16).

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi dapat dicapai tentunya melalui pembinaan dan pengembangan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional maupun daerah. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga pencak silat. Kurangnya pembinaan tidak hanya berdampak pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik.

Pencak silat dulunya merupakan olahraga tradisional yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Berkenan dengan hal tersebut, menurut kamus bahasa indonesia di dalam Mulyana (2013:85) menyatakan bahwa: pencaksilat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata.

Mengacu dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga

berfungsi sebagai seni pertunjukkan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga prestasi dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang ada. Olahraga prestasi pencak silat dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin terbarnya perguruan pencak silat di dunia selain dari negara Indonesia sendiri. Olahraga pencak silat juga makin populer dengan sering digelarnya baik kejuaraan tingkat kecamatan, tingkat daerah, tingkat nasional bahkan sampai kejuaraan yang bertaraf internasional. Selain dari kejuaraan yang diadakan oleh pemerintah setempat, beberapa perguruan pencak silat juga ikut serta dalam mengadakan kejuaraan bahkan beberapa perguruan pencak silat tersebut sudah mempunyai kalender kejuaraannya sendiri

Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding seorang atlet harus mempunyai pola serangan yang baik yaitu serangan dengan menggunakan tangan atau serangan dengan menggunakan kaki. Serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat yaitu tendangan. Tendangan dalam olahraga pencak silat terdiri dari: (1) Tendangan sabit, (2) Tendangan depan, (3) Tendangan belakang (4) dan tendangan T. Salah satu tendangan yang dominan dilakukan oleh atlet pencak silat adalah tendangan *sabit*. Dalam melakukan teknik tendangan seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik yang baik, bila seorang pesilat melakukan tendangan dalam arti menyalurkan tenaga kita dengan tendangan kearah tubuh (bagian badan) lawan, dengan proses

mengangkat salah satu kaki yang diawali dengan sikap pasang dan kuda-kuda, paha akan terangkat dilanjutkan dengan tendangan sesuai dengan bentuk lintasan yang dikehendaki pada waktu bersamaan salah satu kaki menjadi tumpuan sehingga memerlukan keseimbangan dan kecepatan yang baik.

Berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi masih banyak atlet tersebut yang tidak sempurna melakukan tendangan sabit hal ini diduga karena kurang ditunjang oleh kemampuan kondisi fisik seperti kurangnya kecepatan dan keseimbangan, kurangnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi mungkin juga disebabkan banyak faktor antara lain, kelincahan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, daya ledak, dan reaksi tendangan, kelenturan, otot tungkai, kuda-kuda dan sebagainya.

Apabila kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi dapat diperbaiki didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang baik, maka prestasi dari atlet pencak silat Perguruan Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi tersebut akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya.

Bertitik tolak dari masalah di atas, sehingga penulis tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian mengenai faktor-faktor fisik yang berhubungan dengan keberhasilan tendangan sabit. Untuk itu penulis bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kecepatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi variabel-variabel yang diduga yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi yaitu sebagai berikut :

1. Kelincahan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit.
2. Kekuatan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
3. Koordinasi mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
4. Keseimbangan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
5. Daya tahan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
6. Daya Ledak mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
7. Kecepatan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
8. Reaksi Tendangan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
9. Kelenturan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
10. Otot Tungkai mempengaruhi kemampuan tendangan sabit
11. Kuda-Kuda mempengaruhi kemampuan tendangan sabit

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka masalah peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu

1. Kecepatan
2. Keseimbangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi ?
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi ?
3. Seberapa besar kontribusi kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kontribusi:

1. Kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi ?
2. Keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi ?
3. Kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Mambang Sari Alam Kota Bukittinggi ?

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih atau Pembina, sebagai bahan pertimbangan olahraga pencak silat untuk meningkatkan program latihan tendangan.
3. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik tendangan sabit.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.