

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL SHUTTLE RUN DAN ZIG-ZAG RUN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAKSI
LAT Satria Muda Indonesia Kota Sungai Penuh Jambi**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**DEDI ARRAZI
NIM. 98297**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

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 Metode Latihan Interval *Shuttle Run* Dan
Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Tendangan
Sabit Atlet Pencak Silat SMI Kota Sungai Penuh
Jambi

Nama : Dedi Arrazi

NIM : 98297

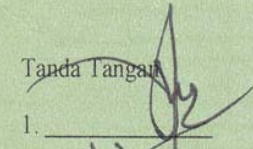
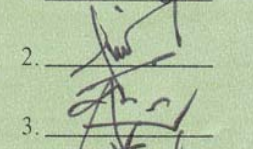
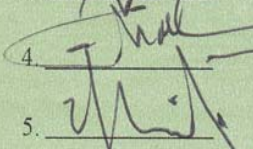
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yendrizal, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	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 2104

Yang menyatakan,

Dedi Arrazi

ABSTRAK

Dedi Arrazi : Pengaruh Metode Latihan Interval *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencaksilat Satria Muda Indonesia Kota Sungai Penuh Jambi.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencaksilat Satria Muda Indonesia Kota Sungai Penuh Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Interval *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencaksilat Satria Muda Indonesia kota Sungai Penuh Jambi.

Jenis penelitian adalah *eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencaksilat Satria Muda Indonesia yaitu 54 orang. Penetapan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sebanyak 16 orang putra. sampel dibagi menjadi dua kelompok eksperimen secara acak dengan bentuk latihan yang berbeda, yaitu latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag Run*. Pengambilan data menggunakan tes tendangan sabit dan analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat pengaruh metode latihan Interval *shuttle run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet diperoleh $t_{hitung} = 8,82 > t_{tabel} = 1,90$, terdapat pengaruh metode latihan Interval *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet diperoleh $t_{hitung} = 10,56 > t_{tabel} = 1,90$, dan terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan antara latihan *Shuttle Run* dan latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencaksilat Satria Muda Indonesia kota Sungai Penuh Jambi diperoleh $t_{hitung} = 2,59 < t_{tabel} = 1,90$. Dan dari hasil data mean dan uji-t membuktikan bahwa latihan *Zigzag Run* lebih baik dari latihan *Shuttle Run*.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan Interval *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencaksilat Satria Muda Indonesia Kota Sungai Penuh Jambi**”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan rasa hormat peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
3. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini

4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda H. Mawardi dan Ibunda tercinta Nurlaili serta keluarga besar yang menjadi semangat dalam hidup yang telah memberikan dukukungan baik berupa materi maupun doa bagi penulis.
7. Seluruh Staf Program sarjana universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih, tim pengurus beserta seluruh atlet pencak silat Satria Muda Indonesia kota Sungai Penuh Jambi.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK Kepelatihan 2009 dan Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Pencak silat.....	10
2. Tendangan Sabit	13
3. Kelincahan	16
4. Hakekat Latihan	19
5. Metode Latihan Interval.....	22

5. 1 Lari Bolak Balik (<i>Shuttle Run</i>).....	23
5. 2 Lari <i>Zig-Zag</i> (<i>Zig Zag Run</i>).....	26
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis.....	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Rancangan Penelitian.....	31
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Populasi Dan Sampel.....	33
F. Jenis Dan Sumber Data.....	35
G. Perlakuan.....	36
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	37
I. Teknik Pengumpulan Data.....	39
J. Instrumen.....	41
K. Teknik Analisa Data.....	44

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	46
1. Data Hasil Tes Awal <i>Shuttle Run</i>	47
2. Data Hasil Tes Akhir <i>Shuttle Run</i>	48
3. Data Hasil Tes Awal <i>Zig-Zag Run</i>	49
4. Data Hasil Tes Akhir <i>Zig-Zag Run</i>	51

B. Analisis Data	52
1. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Uji Hipotesis	54
D. Pembahasan.....	58

BAB V. HASIL PENELITIAN

A. Kesimpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA.....	66
----------------------------	-----------

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Jumlah Keseluruhan Atlet Pencaksilat SMI	
Kota Sungai Penuh Jambi	33
2. Jumlah Atlet SMI Yang Berlatih Di GOR	34
3. Jumlah Atlet SMI Yang Berlatih Di PLN	34
4. Jumlah Atlet SMI Yang Berlatih Di SMP Negeri 8 Sungai Penuh.....	34
5. Daftar Nama Pembantu Pelaksanaan Tes	40
6. Cara Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit	43
7. Daftar Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit	43
8. Deskriptif Data Latihan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit	46
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal <i>Shuttle Run</i>	47
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir <i>Shuttle Run</i>	48
11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal <i>Zig-Zag Run</i>	50
12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir <i>Zig-Zag Run</i>	51
13. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors	53
14. Uji Homogenitas	53
15. Rangkuman Uji T Hipotesis Pertama.....	54
16. Rangkuman Uji T Hipotesis Kedua	55
17. Rangkuman Uji T Hipotesis Ketiga	56
18. Analisis Katagori Kelas Interval Latihan <i>Shuttle Run</i> Di	
Akhir Latihan	59
19. Analisis Katagori Kelas Interval Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Di	
Akhir Latihan	60

DAFTAR GAMBAR

1. Tendangan Sabit	16
2. Shuttle Run.....	26
3. Zig-Zag Run	29
4. Kerangka Konseptual	31
5. Rancangan Penelitian	33
6. Instrument	44
7. Histogram Tes Awal Latihan <i>Shuttle Run</i>	50
8. Histogram Tes Akhir Latihan <i>Shuttle Run</i>	51
9. Histogram Tes Awal Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	52
10. Histogram Tes Akhir Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	54
11. Atlet pencaksilat SMI Kota Sungai Penuh.....	100
12. Alat Tes Instrument	100
13. Latihan <i>Shuttle Run</i> Dengan Rintangan Memindahkan Batu Dari Kun Yang Satu Ke Kun Yang Lain	101
14. Latihan <i>Shuttle Run</i> Dengan Rintangan Melakukan Tendangan Sabit Sambil Melompat (Egos)	101
15. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	102
16. Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Dengan Rintangan Melakukan Tendangan Sabit Sambil Melompat (Egos)	102
17. Pre-Test	103
18. Post-Test.....	103

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan <i>Shuttle Run</i> dan <i>Zig-Zag Run</i>	68
2. Hasil Data Mentah Tendangan Sabit	86
3. Hasil Analisis Data Mentah	87
4. Uji Normalitas Data Awal Tendangan Sabit Kelompok A	88
5. Uji Normalitas Data Akhir Tendangan SabitKelompokA	89
6. Uji Normalitas Data Awal Tendangan SabitKelompok B	90
7. Uji Normalitas Data Akhir Tendangan SabitKelompok B	91
8. Hasil Data Homogenitas Tendangan Sabit Kelompok A.....	92
9. Hasil Data Homogenitas Tendangan Sabit Kelompok B.....	93
10. Hasil Data Homogenitas Kelompok A dan B	94
11. Uji T Kelompok A	95
12. Uji T Kelompok B.....	96
13. Uji T Kelompok A dan B	97
14. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.	98
15. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	99

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga dimana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin meningkat, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Oleh karena itu, Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”. Berdasarkan bunyi pasal di atas, diketahui cara pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan dengan menyelenggarakan kompetisi secara berkelanjutan mulai dari tingkatan daerah, provinsi, nasional dan internasional. Dimana Indonesia telah melaksanakan dan ikut serta dalam kegiatan pembinaan olahraga tersebut dengan salah satu cabang olahraga yang diikuti sertakan dalam kompetisi tersebut adalah Pencak silat.

Pencaksilat merupakan olahraga bela diri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Sebagaimana dengan hal tersebut, Johor (2004:11) menjelaskan sebagai berikut :

Pencaksilat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana (perampok dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

Pengertian Pencaksilat dalam kategori laga menurut tim Pencaksilat FIK UNP (2008:1) adalah :

Kategori pertandingan Pencaksilat yang menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang berbeda, keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu : menangkis, mengelak, mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan ; penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak.

Menurut standar IPSI dalam Lubis (2004:8) “...secara nasional dalam teknik yang digunakan dalam Pencaksilat meliputi sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, teknik belaan, teknik hindaran, teknik serangan, dan tangkapan”. Di Indonesia, Pengurus Besar Ikatan Pencaksilat Seluruh Indonesia (PB IPSI) terus berupaya meningkatkan prestasi Pencaksilat dengan mengadakan kejuaraan baik itu di tingkat daerah, wilayah, nasional, bahkan internasional. Berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga Pencaksilat ditumbuhkembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga, serta membina pelatih-pelatih yang berkualitas dan dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang

olahraga dalam mengoptimalkan proses *training* atau latihan yang dilakukan demi menciptakan prestasi.

Di kota Sungai Penuh Jambi memiliki beberapa perguruan Pencaksilat dengan berbagai macam aliran yang ada, dimana salah satu perguruan Pencaksilat yang masih berdiri dan masih sering menyumbangkan medali serta sebagai tempat penulis belajar Pencaksilat di kota Sungai Penuh Jambi ini adalah perguruan Satria Muda Indonesia kota Sungai Penuh Jambi yang dipimpin oleh bapak Sofyan Anwar atau sering dikenal dengan pak Pian Inyik. Perguruan Pencaksilat ini masih aktif dalam mengikuti pertandingan-pertandingan yang diadakan di provinsi Jambi bahkan di luar provinsi. Perguruan SMI ini tidak hanya melatih pesilat di bidang laga namun juga melatih pesilat dalam bidang seni, baik seni tunggal, seni regu dan seni ganda yang diikuti oleh semua kalangan dalam berlatih bersama baik itu anak usia dini, remaja bahkan dewasa turut serta dalam mengikuti latihan.

Menurut Mutohir (2007: 54-55) “komponen-komponen kondisi fisik diantaranya adalah *strength, endurance, power, speed, flexibility, balance coordination, agility accuracy*, dan *reaction*”. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas. Komponen kondisi fisik di atas, penting dalam olahraga beladiri Pencaksilat, misalnya saja daya tahan (*endurance*) seorang pesilat harus sanggup bertanding dalam waktu dua menit

yang terdiri dari tiga ronde dengan teknik yang sempurna. Di samping daya tahan dalam pertandingan silat, komponen kondisi fisik lainnya yang tak kalah penting adalah kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*). Hal ini berguna untuk bergerak keseluruhan penjuru gelanggang untuk menyerang dalam gerakan memukul, menendang, menangkis, mengelak, dan serangan balasan.

Aspek lain yang perlu di perhatikan selain kondisi fisik adalah teknik dan taktik. Pada dasarnya teknik dalam beladiri Pencaksilat mengacu pada sikap pasang, pola langkah, belaan (tangkisan dan hindaran) dan serangan yang menggunakan tangan maupun menggunakan kaki serta kaidah tertentu. Taktik identik dengan fase bermain yang terdiri dari *attack*, *defence* dan *conter attack*. Tendangan merupakan teknik dasar yang sangat penting dimiliki oleh atlet Pencaksilat itu sendiri, karena tendangan merupakan serangan yang mendominasi dalam menciptakan poin serang. Hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan benar serta dilakukan dengan cepat dan lincah sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelak. Berdasarkan tim Pencaksilat UNP (2008:12);

Serangan dengan kaki yang di nilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). bertenaga dan mantap, tidak di sertai tangkapan /pegangan, tanpa terhalang tangkisan/elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar.

Salah satu bentuk tendangan yang ada dalam teknik Pencaksilat yaitu tendangan sabit (melingkar). Tendangan sabit ini merupakan tendangan yang memiliki lintasan setengah lingkaran dengan sasaran seluruh tubuh menggunakan

punggung kaki. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan dalam Pencaksilat adalah kekuatan, kelincahan, koordinasi gerak, kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan serta sikap mental dan konsentrasi. Diantara faktor-faktor tersebut, kelincahan sangat penting diperhatikan saat melakukan tendangan sabit dalam Pencaksilat, karena Pencaksilat merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan bergerak dalam merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kesadarannya, baik dalam melakukan serangan, hindaran dan juga serangan balasan. Hal itu dikarenakan olahraga ini berhadapan satu lawan satu yang saling menyerang dan membalas. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya ke arah yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan. Begitu juga dalam Pencaksilat kita membutuhkan kelincahan yang sangat bagus.

Berdasarkan observasi di lapangan, ditemukan masalah sewaktu latihan laga sering para atlet melakukan tendangan sabit tidak tepat sasaran dan juga tendangan sabit hanya keluar saat atlet dalam posisi kuda-kuda depan dengan tendangan sabit yang berasal dari kaki belakang dan juga kurang sempurna koordinasinya, kurang antisipasi atlet untuk melakukan serangan balasan dengan menggunakan tendangan sabit saat mendapat serangan dari lawan. Melakukan tendangan sabit yang lambat sehingga mudah terbaca oleh lawan dan mudah ditangkis serta dielakkan lawan. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti mencoba

memperbaiki kemampuan tendangan sabit dengan metode latihan interval *shuttle run* dan *zig zag run*

Penelitian yang akan dilakukan ini mencoba dua bentuk latihan dengan metode latihan interval yaitu latihan *shuttle run* dan latihan *zig zag run* terhadap kemampuan tendangan sabit. Berdasarkan masalah tersebut maka penulis melakukan penelitian yang berjudul **”Pengaruh Metode Latihan Interval Shuttle Run dan Zig-Zag run Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia kota Sungai Penuh Jambi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Komponen kondisi fisik daya tahan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
2. Sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
3. Komponen kondisi fisik kecepatan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
4. Komponen kondisi fisik kelincahan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
5. Komponen kondisi fisik kekuatan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
6. Komponen kondisi fisik daya ledak mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.

7. Komponen kondisi fisik kelentukan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
8. Kematangan Emosional mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
9. Motivasi mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi
10. Metode Latihan Interval*zig-zag run* mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
11. Metode Latihan Interval*shuttle run* mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
12. Metode Latihan Interval*zig-zag run* dan *shuttle run* memiliki perbedaan pengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.
13. Emosi mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Satria Muda Indonesia Sungai Penuh Jambi.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang pengaruh Metode Latihan Interval*shuttle run* dan *zig zag run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak silat Satria Muda Indonesia kota Sungai Penuh Jambi.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh Metode Latihan Interval *shuttle run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet PencaksilatSatria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.
2. Apakah terdapat pengaruh Metode Latihan Interval *zig zag run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet PencaksilatSatria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antaraMetode Latihan Interval *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet PencaksilatSatria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh Metode Latihan Interval yang diberikan terhadap salah satu bentuk serangan yaitu tendangan sabit :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Interval *shuttle run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet PencaksilatSatria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Interval *zig zag run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet PencaksilatSatria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.

3. Untuk mengetahui perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Interval *shuttle run* dan *zig zag run* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencaksilat Satria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dan Tim Pencaksilat Satria Muda Indonesia kota Sungai penuh Jambi.
3. Untuk jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga Pencaksilat dan sebagai bahan perbandingan serta masukan untuk penelitian selanjutnya.