

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SAMPING ATLET  
PERGURUAN PENCAK SILAT RAJAWALI  
KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kependidikan*



**DEKI ANDIKA  
NIM.14316**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SAMPING ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT RAJAWALI KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Deki Andika  
BP/NIM : 2009/14316  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

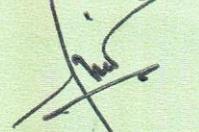
Disetujui,

Pembimbing I



Drs. H. Witarsoyah, M. Pd  
NIP. 19580920 198603 1 005

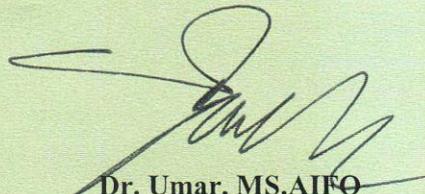
Pembimbing II



Drs. Suwirman, M. Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN**

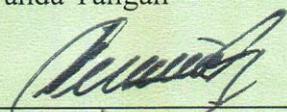
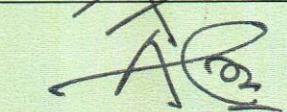
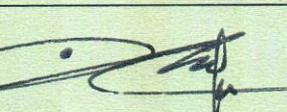
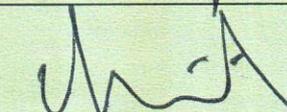
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN SAMPING ATLET PERGURUAN PENCAK  
SILAT RAJAWALI KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Deki Andika  
NIM/BP : 14316/2009  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H.Witarsyah, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M, Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Afrizal. S.M, Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, 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 2016

ng menyatakan



Deki Andika

## ABSTRAK

**Deki Andika (2016): Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Perguruan Pencak Silat Rajawali Kabupaten Sijunjung.**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kecepatan tendangan samping yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya keseimbangan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan samping Atlet Perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, yaitu atlet laki-laki berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel keseimbangan dengan *stork stand* tes, daya ledak otot tungkai dengan *standing long jump* dan kecepatan tendangan samping dengan menggunakan tes tendangan samping. Pengolahan data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan samping Atlet Perguruan pencak silat Rajawali sebesar 37,9%. (2) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping Atlet Perguruan pencak silat Rajawali sebesar 42,1%. (3) Terdapat kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping Atlet Perguruan pencak silat Rajawali sebesar 57,1%.

**Kata Kunci: Keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kecepatan tendangan samping**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Perguruan Pencak Silat Rajawali Kabupaten Sijunjung”. Dan tak lupa pula selawat beriring salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kependidikan. Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi.
2. Dr. Umar, MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan yang telah membantu kelancaran proses perkuliahan dan kelancaran proses skripsi.
3. Drs. H. Witarsyah, M.Pd selaku penasehat akademik, sekaligus sebagai pembimbing I, dan Drs. Suwirman, M. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
4. Drs. Maidarman, M.Pd selaku penguji I, Drs. Hendri Irawadi, M.pd selaku penguji II, Drs. Afrizal.S, M.Pd selaku penguji III yang telah memberi masukan dan arahan terhadap penulisan skripsi ini.

5. Bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta, yang telah bersusah payah mendidik ananda sehingga ananda dapat menyelesaikan study di Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2009 yang telah memberikan semangat, perhatiannya, bantuannya, serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Januari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Masalah.....	10
F. Manfaat penelitian .....	10
<b>BAB II   TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakekat Pencak Silat.....	11
2. Hakekat Keseimbangan.....	13
3. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
4. Hakekat Tendangan Samping .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22

<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
	A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
	B. Defenisi Operasional .....	23
	C. Populasi dan Sampel .....	24
	D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
	1. Instrumen penelitian .....	25
	2. Teknik pengumpulan data .....	30
	E. Teknis Analisis Data .....	30
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data .....	32
	B. Teknik Analisa Data .....	36
	C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	45
	B. Saran .....	45
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
	<b>LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penilaian Tes Stork Stand .....	27
2. Penilaian Standing Long Jump Test.....	28
3. Penilaian Kecepatan Tendangan .....	30
4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X1) .....	32
5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X2) .....	34
6. Distribusi Frekuensi Tendangan Samping (Y) .....	35
7. Rangkuman Uji Normalitas sebaran data dengan uji K-S .....	37
8. Rangkuman Keseimbangan & Kecepatan Tendangan Samping .....	38
9. Rangkuman DayaLedakOtotTungkai&KecepatanTendangan Samping....	39
10. Rangkuman Hasil semua Variabel .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Posisi Tendangan Samping .....	20
2. Kerangka Konseptual.....	22
3. Stork Stand Test .....	26
4. Tes Standing Long Jump .....	28
5. Histogram Keseimbangan (X1) .....	33
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X2) .....	35
7. Kemampuan Tendangan Samping (Y) .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian.....	49
2. Statistik Deskriptif.....	50
3. Tabel Frekuensi .....	51
4. Uji Normalitas .....	53
5. Uji Hipotesis keseimbangan terhadap tendangan sampin .....	54
6. Tabel dari harga kritik dari Product-Moment .....	57
7. Daftar Nilai kritis L untuk uji lilliefors .....	58
8. Tabel daftar luas dibawah lengkungan Normal standat dari 0 .....	59
9. Dokumentasi .....	60

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Banyak dan bermacam-macam beladiri dari berbagai bangsa di dunia ini, masing-masing memiliki ciri khas yang akhirnya membedakan antara beladiri satu dengan beladiri yang lain. Pencak Silat sebagai cabang seni beladiri warisan budaya bangsa Indonesia yang memiliki ciri-ciri yang akhirnya dapat dibedakan dengan beladiri yang lain misalnya Karate. Pencak Silat yang berkembang selama ini telah mencakup 4 aspek yaitu seni, olahraga, beladiri dan spritual. Keempat aspek tersebut dikembangkan dalam Pencak Silat sosial.

Indonesia mempunyai olahraga beladiri yang bisa diandalkan yaitu pencak silat asli Indonesia sendiri. Pencak silat adalah ilmu bela diri asli Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu seni budaya yang di wariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Olahraga pencak silat mengandung unsur keterampilan budi pekerti, pembentukan kepribadian yang kuat, dan semangat kebangsaan yang berguna untuk membentuk dan membina manusia pembangunan yang diperlukan oleh masyarakat, bangsa dan negara.

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 Pasal 27 ayat 4 (2006: 32-33) menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta Pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan“.

Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga yang harus dibina dan dilatih kerana pencak silat tidak hanya olahraga biasa,akan tetapi merupakan budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan.Olahraga pencak silat dibina melalui wadah ikatan pencak silat seluruh Indonesia (IPSI) Sebagai induk organisasi.Telah berupaya sesuai dengan kemampuan untuk melakukan pembinaan dan perkembangan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Untuk meningkatkan keterampilan pencak silat perlu salah satu usaha yang maksimal dan kerja keras serta dalam mempertimbangkan semua factor yang mendukung.Faktor tersebut antara lain kondisi fisik,metoda latihan,koordinasi gerak,dan keseimbangan.untuk menciptakan atlet yang berprestasi tidak hanya melalui pembinaan atau latihan saja,akan tetapi factor pendukung lainnya seperti kekuatan,daya tahan,dan teknik dan taktik.

Cabang olahraga pencak silat telah lama berkembang di Sumatera Barat.khususnya Kabupaten Sijunjung.hal ini dapat dilihat dengan tersedianya sarana dan prasarana pencak silat dan banyak nya perguruan yang bermunculan.Perguruan tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu mengembangkan dan meningkatkan prestasi.salah satu perguruan yang ikut

membina dan mengembangkan pencak silat ini adalah penguruan Pencak Silat Rajawali Kabupaten Sijunjung.

Penguruan Pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung akhir-akhir ini mengalami penurunan hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya atlet-atlek dari penguruan pencak silat Rajawali baru memperoleh mendali pada ivent-ivent tingkat daerah.

Seiring perkembangan zaman pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga dipertandingan baik ditingkat Provisi,Regional,Nasional maupun Internasional.Cabang pencak silat menpertandingkan beberapa kategori yaitu: laga,seni tunggal,seni ganda dan beregu.tegori laga mempertandingkan dua individu berada dalam satu gelanggang yang mana mereka berusaha saling menyerang dan berusaha menghidar dari serangan lawan dengan berbagai macam teknik seperti: pukulan, tendangan, sapuan, tangkapan 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.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa untuk pengembangan olahraga prestasi salah satunya dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, terutama Atlet Perguruan Pencak Silat Rajawali Kabupaten Sijunjung. Untuk itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan secara terencana dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan,melalui kompetensi dan dengan dorongan pelatih yang berkualitas.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga pencak silat, kondisi fisik sangat berperan, program latihan yang bagus dan sistematis juga sangat dibutuhkan. Dalam program latihan mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologi pencak silat. Hal ini perlu diperbaiki oleh pesilat dengan bantuan dan arahan pelatih.

Dari kutipan diatas, jelas bahwa untuk pengembangan olahraga prestasi salah satunya dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, terutama perguruan pencak silat Rajawali. Untuk itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan secara terencana dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, melalui kompetensi dan dengan dorongan pelatih yang berkualitas.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga pencak silat, kondisi fisik sangat berperan, program latihan yang bagus dan sistematis juga sangat dibutuhkan. Dalam program latihan mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologi pencak silat. Hal ini perlu diperbaiki oleh pesilat dengan bantuan dan arahan pelatih.

Menurut Subroto dalam Nugroho (2002)“ pada pencak silat pembinaan atau pembentukan unsur-unsur fisik antara lain meliputi latihan daya tahan (*endurance*), latihan kekuatan otot (*muscle strenght*), latihan kecepatan (*speed*), latihan tenaga ledak (*muscle explosive power*), latihan kelentukan (*flexibility*), latihan keseimbangan (*balance*)”. ([eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id), diakses 28 April 2015).

Menurut Suwirman (1999) “bila melancarkan tendangan, kaki akan berdiri/bertumpu pada satu kaki, sehingga perlu sikap keseimbangan yang baik”.

Pernyataan di atas sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Riva (2008)

“Untuk melakukan tendangan memerlukan latihan keseimbangan, karena ketika menendang maka otomatis kaki yang menumpu hanya tinggal satu. Tingkat kesulitan keseimbangan akan semakin bertambah ketika akan melakukan tendangan belakang atau memutar (banting keliling), dan khusus untuk tendangan yang melompat maka diperlukan faktor lain yaitu keringan tubuh”. (<http://rivaphblog.blogspot.com/archive.html>, diakses 19 juni 2015).

Bedasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor keseimbangan dan daya ledak dapat mempengaruhi dalam teknik tendangan samping dan merupakan faktor-faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap persiapan fisik yang dimiliki.

Keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering digunakan oleh seorang pesilat dalam bertanding antara lain adalah kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik belaun, teknik bantingan, teknik serangan dan teknik pertahanan terhadap bantingan. Dimana dalam teknik serangan terdapat suatu teknik tendangan yang salah satunya teknik tendangan samping. Tendangan samping adalah serangan yang dilakukan dengan sisi telapak kaki / tumit kaki dan posisi tubuh condong kebelakang, seolah-olah membentuk huruf T.

Tendangan samping 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 samping bagi pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius dari pelatih ataupun pesilat itu sendiri. Pesilat yang merasa mempunyai masalah dengan salah satu / lebih teknik pencak silatnya adalah bijaksana apabila mau kembali melihat kebelakang dan menganalisa secara cermat kekurangan-kekurangan yang mungkin terdapat dalam teknik-teknik dasarnya.

Menurut Maidarman (2010)

“Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Kelincahan adalah gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Sedangkan keseimbangan adalah kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor diatas sangat erat kaitannya saat melakukan tendangan. Karena faktor tersebut memberikan sumbangan berarti dalam melaksanakan tendangan”.

Pada saat melakukan tendangan samping, keseimbangan dan daya ledak sangat mempengaruhi kemampuan tendangan samping. Keseimbangan menjaga kondisi tubuh tetap pada tumpuannya, sedangkan daya ledak menghasilkan power (kecepatan dan kekuatan) pada saat menendang.

Menurut Agung (2008) “tendangan jenis ini ada dua macam baik tendangan ke samping kanan atau ke samping kiri sama saja. Sasaran tendangannya adalah hampir tiap anggota badan bagian atas. Alat pemukulnya

adalah pisau telapak kaki bagian luar. Biasanya tendangan ini memakai tenaga dorong yang lurus ke samping ke arah sasaran". (<http://myquran.org/forum/index.php?topic=47824.0>, diakses 2 April 2015).

Bedasarkan pengamatan penulis pada kejuaraan olahraga pencak silat PORPROV 2014, ditemui atlet-atlet pencak silat yang masih menggunakan teknik tendangan samping. Meskipun ada, masih banyak yang bisa diantisipasi dan dijatuhkan oleh lawannya sewaktu pesilat melakukan teknik tendangan samping. Apabila jarang dipakai teknik tendangan samping ini sewaktu bertanding, berarti hilanglah salah satu teknik dasar yang ada dalam pencak silat. Tendangan samping ini jika dilakukan dengan baik oleh atlet perguruan pencak silat Rajawali, akan sangat efektif digunakan untuk mendapatkan point sesaat bertanding.

Tidak hanya itu, dalam pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, pesilat harus menguasai teknik, taktik, kondisi fisik dan mental. Agar tujuan bisa tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Untuk meningkatkan kualitas tendangan tersebut, pesilat harus memahami dan melaksanakan komponen-komponen tersebut. Pada faktor fisik ini, keseimbangan dan daya ledak sangat mempengaruhi kecepatan tendangan. Sebab komponen tersebut memberikan sumbangan terhadap tendangan tersebut.

Namun, sejauh ini belum ada peneliti yang membahas tentang kontribusi antara keseimbangan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping seorang pesilat.

Bedasarkan dengan hal tersebut, penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “ Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Perguruan Pencak Silat Rajawali Kabupaten Sijunjung “.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan judul yang dikemukakan dalam penelitian ini, dan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?
2. Apakah posisi kaki memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?
3. Apakah posisi tubuh memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?
4. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?
5. Apakah jarak memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?
6. Apakah percaya diri memberikan kontribusi diri terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?
7. Apakah konsentrasi memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan samping pencak silat?

### **C. Pembatasan Masalah**

Dengan berbagai perkembangan dan yang dianggap perlu diteliti serta keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah:

1. Kemampuan keseimbangan atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung?
2. Daya ledak otot tungkai atlet perguruan pencak silat Kabupaten Sijunjung
3. Kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung?

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung
3. Seberapa besar kontribusi antara keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung

### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan diketahui kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping atlet pencak silat, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengungkapkan besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat perguruan Rajawali Kabupaten Sijunjung
2. Mengungkapkan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung
3. Mengungkapkan besarnya kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan samping atlet perguruan pencak silat Rajawali Kabupaten Sijunjung

### **F. Manfaat Penelitian**

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan berguna:

1. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya tulis ilmiah mahasiswa olahraga pencak silat
2. Bagi atlet pencak silat agar dapat memahami tentang pembahasan latihan fisiknya dan sebagai bahan informasi tambahan bagi para pembina / pelatih
3. Untuk Jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga pencak silat
4. Untuk penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk mencapai sarjana