

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK
SILAT ANAK NAGARI KECAMATAN BAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji dapertemen pendidikan olahraga sebagai salah
satu untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd)*



Oleh:

**Anita Lusianti
NIM. 16086007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DAPERTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan
Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat
Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Anita Lusianti

NIM : 16086007

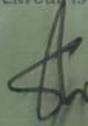
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

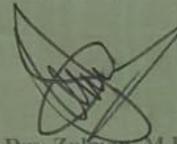
Padang, Juni 2022

Mengetahui
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Dapetemen
Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan
Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Anak Nagari
Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan
Nama : Anita Lusianti
BP/NIM : 2016/16086007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi
Dapertemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 15 Juni 2022

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd

1. _____

2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

2. _____

3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

3. _____

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anita Lusianti

IM/NIM : 20016/16086007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi

Dapertemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **“Model Pembelajaran Generatif untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Matematis Peserta Didik”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain, kecuali kutipanyang disebutkan sumbernya.apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini,sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Juni 2022

Saya yang menyatakan,



Anita Lusianti
NIM. 16086007

ABSTRAK

Anita Lusianti. 2016. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan sabit sehingga akan mengakibatkan atlet ragu ragu menyerang dan akan sangat mudah sekali tendangan ditangkap dan dijatuhkan, adapun tujuan dari penelitian ini, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan ditempat latihan perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Pencak Silat Anak Nagari yang masih aktif berlatih sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* sebanyak 20 orang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa. ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Tendangan Sabit

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul: “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Anak Nagari Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”

Skripsi ini dibuat melengkapai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada dapertemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universiras Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs, Zarwan, M.kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Keluarga Besar yang sangat kucintai terimakasih banyak telah memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman Pendidikan Olahraga angkatan 2016, yang telah menemaniku dalamhari-hari disaat kuliah.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2022

Penulis

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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Sejarah Pencak Silat	10
2. Pencak Silat	11
3. Tendangan Sabit	13
4. Daya Ledak otot Tungkai	15
5. Keseimbangan	22
B. Kerangka konseptual	26

C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber data.....	30
E. Defenisi Operasional.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Table 1. Populasi Penelitian	29
Tebel 2.sampel Penelitian	30
Table 3. Norma Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
Tabel 4. Norma Tes Keseimbangan	34
Tabel 5. Norma Test Tendangan Sabit Untuk Laki-laki.....	36
Tebel .6 Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan (X_2).....	40
Tebel 8. Distribusi Frekuensi Variabel Tendangan Sabit (Y).....	41
Table 9. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors	42
Table 10. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit ($X_1.Y$).....	43
Tabel 11. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit ($X_2.Y$)	43
Tabel 12. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (X_1X_2Y)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot Paha	18
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah	20
Gambar 3. Pusat pengaturan Keseimbangan Manusia.....	24
Gambar 4. Test Daya Ledak Otot Tungkai	33
Gambar 5. Test Keseimbangan	34
Gambar 6. Tendangan Sabit.....	36
Gambar 7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	40
Gambar 8. Histogram Keseimbangan	41
Gambar 9. Histogram Tendangan sabit.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama Testee	56
Lampiran 2.	
1. Data Mentah X1	57
2. Data Mentah X2	57
3. Data Mentah Y	57
Lampiran 3.	
1. Uji Normalitas X1	60
2. Uji Normalitas X2	60
Lampiran 4. Uji Korelasi Y	63
Lampiran 5	
1. Pengujian Hipotesis 1	64
2. Pengujian Hipotesis 2	64
3. Uji independensi X1 dengan X2	64
4. Pengujian Hipotesis 3	64
Lampiran 6. Tabel Nilai-nilai r Product Moment	67
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji liliefors	68
Lampiran 8. Daftar Luas Dibawan Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke z	69
Lampiran 9. Tabel Distribusi T	70
Lampiran 10. Nilai presentil Untuk Distribusi f	71
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 12. Surat Balasan Peneliian	73
Lampiran 13. Dokumentasi	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah sebuah negara yang kaya akan alamnya, kaya akan seni, budayanya, salah satu seni budaya leluhur dari negeri ini adalah pencak silat, Sebuah “martial art” yang sudah lama dikenal masyarakat zaman dahulu sebelum bangsa ini ada. Pencak silat bukan hanya teknik ataupun gerakan yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh, atau hanya jurus untuk mematikan lawan. Karena didalam pencak silat terdapat nilai yang lebih penting yaitu rasa terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan mengakui akan kebesaran, keagungan-Nya.

Menurut, M. Atok Iskandar, Soemardjono, Soegiyanto, (1992;1) Pencak Silat telah memenuhi syarat pula sebagai olahraga rekreasi, olahraga massal, dan olahraga prestasi, dan apabila ketiga aspek tersebut dibina dengan baik, maka sangat berguna bagi kepentingan hidup manusia. Dewasa ini pencak silat semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara.

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia, yang mana olahraga ini berkembang dari berbagai daerah tanah air, yang merupakan simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Gerakan-gerakan dalam pencak silat ini dapat memperkuat ketahanan tubuh serta meningkatkan kesegaran jasmani, selain itu seni beladiri pencak silat ini juga mengandung unsur olahraga prestasi serta kepribadian yang sangat berguna dalam upaya meningkatkan sumberdaya manusia yang bertakwa, tangguh dan bertanggung jawab. Dalam pencapaian prestasi seseorang, seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pencak silat itu sendiri

seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan, guntingan dan jatuhan (Ihsan, 2014). Selain itu banyak kejuaraan pencak silat di tingkat ASEAN bahkan tingkat dunia, yang mana di dalam kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari kalangan anak-anak, remaja, sampai orang tua. Di tingkat Asean Game, tahun 2002 pencak silat masuk agenda Sport Cultural Event di Busan Korea Selatan.

Dalam dunia pencak silat terdapat banyak perguruan pencak silat antara lain PSHT, Merpati Putih, Persinas ASAD, SMI, Perisai Diri, Putra Betawi, Tapak Suci, perisai diri, Anak Nagari dan masih banyak yang lainnya. dari masing-masing daerah sudah tersebar banyak perguruan silat. Khususnya untuk Perguruan anak nagari yang merupakan salah satu perguruan yang ada di Sumatera Barat, dalam perjalanan sejarah anak nagari ini termasuk perguruan silat yang berkembang sangat pesat, anak nagari berasaskan islam, bersumber pada Al Quran dan As-Sunnah, berjiwa persaudaraan, dan berada. Dalam tapak suci juga terdapat tingkatan sabuk, dan berada dibawah naungan IPSI serta instansi olahraga setempat.

Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan, olahraga prestasi ini telah melaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dalam pertandingan pencak silat ada beberapa kategori yang dipertandingkan yaitu : kategori tanding atau laga, kategori tanding seni tunggal, kategori tanding seni ganda, dan beregu. Kategori tanding atau laga yaitu pertandingan yang mempertandingkan dua individu yang berada dalam satu gelanggang yang mana mereka berusaha untuk saling menyerang dan

berusaha menghindar atau berusaha untuk saling menjatuhkan dan bertahan, adapun serangan dalam pertandingan tersebut dimulai dari serangan dengan menggunakan bermacam-macam teknik seperti ; pukulan, tendangan, sapuan, tangkapan, guntigan, tangkisan, elakan, dan tangkapan. Dalam kategori tanding seni tunggal, dan beregu yang mana pada kategori ini menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan secara nasional dan internasional oleh PB IPSI, Sedangkan pada kategori ganda hampir serupa dengan tanding yaitu menampilkan berbagai macam bentuk jenis serangan, tangkisan, elakan dan tangkapan yang dimainkan oleh dua orang atlet dari kubu yang sama.

Bangsa Indonesia yang merupakan bangsa yang sedang berkembang yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga harus membangun bidang olahraga, baik itu olahraga kesegaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Pencak silat yang merupakan salah satu cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan, begitu juga cabang olahraga pencak silat perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Supaya dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada beberapa komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (2016) yaitu: “prestasi yang

ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perbandingan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut”.

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang wajib dimiliki oleh setiap atlet pencak silat untuk mencapai prestasi.. Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti; Daya ledak otot pada saat melakukan pukulan, teknik, tendangan, hindaran, serta bantingan. Peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak, Setiap babak berlangsung selama dua menit (tidak termasuk penghentian oleh wasit) dan di antara babak diberikan jeda istirahat selama satu menit.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu bersih 2 menit. Dalam hal ini berarti seorang atlet harus mampu melakukan serangan dengan power dan tendangan berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam rentang waktu yang lama, seperti melakukan tendangan sabit

Dalam pencapaian prestasi seorang atlet pencak silat harus mampu menguasai semua unsur yang ada dalam olahraga pencak silat itu sendiri seperti; pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan, dan dari berbagai teknik dasar tersebut, teknik tendangan adalah salah satu teknik yang sering digunakan oleh para atlet baik dalam beladiri maupun dalam jenis-jenis pertandingan pencak silat lainnya. Salah satu tendangan yang sering digunakan

dalam pertandingan pencak silat adalah tendangan sabit, Tendangan sabit yang dilakukan seharusnya memiliki keseimbangan serta tenaga sehingga dapat masuk tepat pada sasaran dan menghasilkan angka bagi atlet itu sendiri. Tendangan sabit yang akurat tersebut diimbangi oleh pembinaan beberapa komponen kondisi fisik atlet seperti; kekuatan (*strength*), kecepatan(*speed*) kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan(*endurance*).

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi tendangan sabit diantaranya ; daya ledak otot tungkai, daya tahan otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan, koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dan sebagainya. Dari komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit tersebut diatas perlu mendapat latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan, dan lain sebagainya

Semakin kuat otot tungkai semakin bertenaga pula tendangan yang dimiliki oleh seorang atlet, dan semakin baik keseimbangan seorang atlet akan semakin mudah baginya untuk melakukan tendangan yang tepat sasaran. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama gerakan pencak silat karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat memukul atau menendang, sedangkan daya tahan kekuatan merupakan kemampuan untuk melakukan aktifitas tersebut yang memiliki koordinasi gerak yang beragam.

Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan mempunyai peranan penting terhadap tendangan yang dihasilkan. Dalam melakukan tendangan sabit seorang atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai agar selama dalam pertandingan yang terdiri dari 3 babak, masing-masing babak terdiri dari 2 menit waktu bersih, tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya secara berulang . Semakin kuat otot tungkai seorang atlet semakin bertenaga pula tendangan yang dimiliki oleh atlet tersebut, dan akan semakin bagus keseimbangan seorang atlet akan semakin mudah pula baginya untuk melakukan tendangan yang tepat pada sasaran, dan tendangan yang tepat sasaran itu di ikuti dengan kecepatan baik, koordinasi gerak yang bagus, kuda-kuda yang baik serta kuat serta kemampuan tendangan yang di miliki atlet itu sendiri.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang terjadi di lapangan dan informasi yang diperoleh dari pelatih perguruan Pencak Silat Anak Nagari diperoleh keterangan Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang sebagian besar belum maksimal pelaksanaan tendangannya terutama tendangan sabit, baik sewaktu uji tanding maupun kompetisi. Adapun permasalahan yang menjadi pusat penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit hal ini dilihat tendangan yang tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, tidak memiliki kecepatan, dan kekuatan tendangan yang menurun. Pada saat tendangan dilakukan, perlu kemampuan bertumpu pada kaki (kuda-kuda) pada satu kaki serta kemampuan menjaga keseimbangan tubuh.

Rendahnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mempengaruhi penampilan atlet pencak silat pada saat melakukan tendangan sabit sehingga akan mengakibatkan atlet ragu-ragu menyerang dan akan sangat mudah sekali tendangan tersebut ditangkap dan dijatuhkan, sehingga mental pesilat pun menjadi lemah dan tidak ada motivasi untuk menyerang. Sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh Pembina Perguruan atlet pencak silat anak nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan akan sulit untuk diraih. Faktor yang mempengaruhinya diduga rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Anak Nagari antara lain daya ledak otot tungkai, daya tahan, kekuatan, kelincihan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan kelentukan.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut;

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan otot tungkai
3. Kekuatan otot tungkai
4. Kecepatan
5. Koordinasi otot tungkai

6. Kelincahan
7. Keseimbangan
8. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dikemukakan di atas maka cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat. Mengingat terbatasnya dana, waktu, tenaga yang tersedia, dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini terbatas untuk melihat “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan ”apakah terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui daya ledak otot tungkaipada atlet pencak silat anak nagari kecamatan bayang kabupaten pesisir selatan
2. Mengetahui kemampuan keseimbangan pada atlet pencak silat anak nagari kecamatan bayang kabupaten pesisir selatan.

3. Mengetahui kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi Fakultas Ilmu keolahragaan, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga pencak silat.
3. Untuk jurusan pendidikan olahraga sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga pencak silat, dan sebagai bahan perbandingan serta masukan penelitian selanjutnya.
4. Bagi Perguruan Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisiknya dan sebagai bahan informasi bagi para pembina.