

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK
SILAT SISINGA BERANTAI KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata 1 (S1) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**DIKI KURNIA AKMAL
NIM. 14086284**

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Dayak Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sisinga Berantai Kota Solok

Nama : Diki Kurnia Akmal

NIM/BP : 14086284 / 2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui :

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

Hubungan Dayak Lcdak Otot Tungkai dan Keseimbangan
Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak
Silat Sisinga Berantai Kota Solok

Nama : Diki Kurnia Akmal
NIM / BP : 14086284 / 2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. _____

Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd

2. _____

Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sisinga Berantai Kota Solok”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2019
Yang membuat pernyataan



Diki Kurma Akmal
Nim.14086284

ABSTRAK

Diki Kurnia Akmal. 2019. “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pesilat Sisinga Berantai Kota Solok”

Masalah 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, sehingga mental pesilat pun menjadi lemah sehingga tidak ada motivasi untuk menyerang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada Atlet Pesilat Sisinga Berantai Kota Solok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan pencak silat Perguruan Sisinga Berantai yaitu di Gurun Bagan Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perguruan Sisinga Berantai yang masih aktif berlatih sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pesilat Sisinga Berantai Kota Solok dimana $r_{hit} (0.498) > r_{tab} (0.444)$. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pesilat Sisinga Berantai Kota Solok dimana $r_{hit} (0.484) > r_{tab} (0.444)$. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pesilat Sisinga Berantai Kota Solok dimana $r_{hit} (0.615) > r_{tab} (0.444)$.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah diucapkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul skripsi: “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sisinga Berantai Kota Solok”. Selanjutnya selawat dan salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, MKes AIFO sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Dr. Yendrizar, M.Pd sebagai Wakil Dekan I serta Drs. Didin Tohidin, M.kes, AIFO Wakil Dekan III.

3. Bapak Drs. Zarwan, M.kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Zainul Johor, M.Pd sebagai pembimbing akademik
5. Bapak Drs. Zarwan, M.kes sebagai Pembimbing skripsi
6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Zulman sebagai Tim Penguji yang telah memberi masukan dan kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan administras Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Buat orangtua dan keluarga tercinta yang telah mendo'akan dan memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

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	9
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Sejarah Pencak silat	10
2. Pencak Silat.....	11
3. Tendangan Sabit	13
4. Kekuatan Otot Tungkai.....	15
5. Keseimbangan.....	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	30

E. Definisi Operasional.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	29
Tabel 2. Sampel Penelitian	30
Tabel 3. Norma Daya Ledak Otot Tungkai	33
Tabel 4. Norma Tes Keseimbangan (<i>test stork stand</i>)	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan (X_2).....	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Tendangan Sabit (Y).....	42
Tabel 8. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors	43
Tabel 9. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (X_1 - Y)	44
Tabel 10. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (X_2 Y)	45
Tabel 11. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (X_1, X_2 - Y)	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses Tendangan Sabit	14
Gambar 2. Otot Paha	17
Gambar 3. Otot Tungkai Bawah	22
Gambar 4. Pusat Pengaturan Keseimbangan Manusia.....	24
Gambar 5. Test Daya Ledak Otot Tungkai	33
Gambar 6. Test Keseimbangan	34
Gambar 7. Tendangan Sabit.....	36
Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	40
Gambar 9. Histogram Keseimbangan	41
Gambar 10. Histogram Tendangan Sabit.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Nama Testee	55
Lampiran 2	Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit	56
Lampiran 3	Uji Normalitas.....	59
Lampiran 4	Uji Korelasi.....	62
Lampiran 5.	Pengujian Hipotesis	63
Lampiran 6	Tabel dari harga kritik dari Product-Moment	66
Lampiran 7	Daftar nilai kritisLuntuk uji lilliefors.....	67
Lampiran 8	Lengkungan Normal Standar	68
Lampiran 9	Nilai persentil untuk distribusi t.....	70
Lampiran 10	Nilai persentil untuk Distribusi f.....	71
Lampiran 11	Surat Izin penelitian	75
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya, dan pencak silat merupakan satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni, pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai asas norma olahraga, bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

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

mempertandingkan beberapa kategori yaitu : tanding, seni tunggal, seni ganda, dan beregu. Kategori tanding mempertandingkan dua individu yang berada dalam satu gelanggang yang mana mereka berusaha saling menyerang dan berusaha menghindari dari serangan dengan menggunakan berbagai macam teknik seperti : pukulan, tendangan, sapuan, tangkapan, guntigan, tangkisan, elakan, dan tangkapan. Dalam kategori seni tunggal, dan beregu menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan secara nasional dan internasional oleh PB IPSI. Sedangkan 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 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 perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin penerapan akses terhadap olahraga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi dan manajemen keolahragaan menghadapi tantangan-tantangan tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk prestasi “

Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan

yang diperlombakan. Pencak silat merupakan cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan, demikian juga cabang olahraga pencak silat perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2016:40) yaitu: “prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut”.

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin (2016:40) mengemukakan bahwa ” kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar (basic ability) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga.”Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga pencak silat, artinya olahraga pencak silat juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

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, dan 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 waktu istirahat selama satu menit.

Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melakukan serangan dengan power dan tendangan berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam rentang waktu yang lama, seperti melakukan tendangan sabit. Agar dapat memperoleh angka seorang pesilat tidak hanya mengandalkan kekuatan tendangan saja tetapi juga harus mempunyai keseimbangan tendangan untuk menghasilkan jumlah angka sebanyak mungkin. Maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan power yang baik, oleh sebab itu seorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur power otot tungkai. Dengan demikian power otot tungkai merupakan hal yang krusial dan sangat penting dimiliki atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

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

Salah satu tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan adalah tendangan sabit. Tendangan sabit yang dilakukan seharusnya memiliki keseimbangan dan 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. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan mempunyai suatu peranan penting terhadap tendangan yang akan dihasilkan, dalam melakukan tendangan sabit seorang atlet juga harus memiliki daya ledak otot tungkai dan keseimbangan agar selama dalam pertandingan 3 babak masing-masing babak 2 menit, tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya berulang-ulang kali harus diiringi dengan daya ledak otot tungkai yang baik sehingga bisa menghasilkan poin.

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 atlet, dan semakin bagus 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 suatu peranan penting terhadap tendangan yang akan dihasilkan. Dalam melakukan tendangan sabit seorang atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai agar selama dalam pertandingan yang terdiri dari 3 babak, masing-masing babak 2 menit, tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya berulang kali.

Semakin kuat otot tungkai semakin bertenaga pula tendangan yang dimiliki oleh atlet, dan semakin bagus keseimbangan seorang atlet akan semakin mudah baginya untuk melakukan tendangan yang tepat sasaran, dan tendangan yang tepat sasaran itu di ikuti dengan kecepatan, koordinasi gerak yang bagus, kuda-kuda yang baik dan kuat serta kemampuan tendangan yang di miliki atlet itu sendiri.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan informasi yang diperoleh dari pelatih perguruan Sisinga Berantai diperoleh keterangan atlet Perguruan Sisinga Berantai 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 mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan sabit sehingga akan mengakibatkan atlet ragu-ragu menyerang dan akan sangat mudah sekali tendangan ditangkap dan dijatuhkan, sehingga mental pesilat pun menjadi lemah sehingga tidak ada motivasi untuk menyerang.

Sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh Pembina Perguruan Sisinga Berantai akan sulit untuk diraih. Faktor yang mempengaruhi diduga rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Perguruan Sisinga Berantai antara lain daya ledak otot tungkai, daya tahan, kekuatan, kelincahan, 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 peningkatan prestasi Perguruan Sisinga Berantai ke depannya.

Maka pada kesempatan ini penulis akan menyelidiki hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Sisinga Berantai Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latarbelakang masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka ada beberapa faktor yang diduga dapat menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Sisinga Berantai.

1. Rendahnya Daya ledak otot tungkai
-

2. Kurangnya Daya tahan kekuatan otot tungkai
3. Kurangnya kekuatan otot tungkai
4. Kurangnya kecepatan
5. Rendahnya koordinasi gerak
6. Kurangnya kelincahan
7. Kurangnya keseimbangan
8. Kurangnya kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah di atas, maka tidak semua faktor identifikasi tersebut akan penulis teliti, ini mengingat keterbatasan dan kemampuan penulis untuk meneliti, untuk itu penulis membatasi masalah yaitu:

1. Daya Ledak Otot Tungkai.
2. Keseimbangan
3. Kemampuan Tendangan Sabit.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan "Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pesilat Sisinga Berantai".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui daya ledak otot tungkai dan keseimbangan pesilat Sisinga Berantai Kota Solok.
2. Mengetahui kemampuan tendangan sabit atlet pesilat Sisinga Berantai Kota Solok.
3. Mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pesilat Sisinga Berantai Kota Solok.

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 Sisinga Berantai agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisiknya dan sebagai bahan informasi bagi para pembina.
-