

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET  
REMAJA PENCAK SILAT TAPAK SUCI KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh:**

**ANGGI FIRZAMA YS  
2007/89470**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot  
Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada  
Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman  
Nama : Anggi Firzama YS  
BP/NIM : 2007/89470  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, M.S  
Nip. 196202061986021002

Pembimbing II



Drs. H.Zulman, M.Pd  
Nip. 195812161984031002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 1985031002

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan di depan Tim Penguji  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot  
Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada  
Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman  
Nama : Anggi Firzama YS  
BP/NIM : 2007/89470  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Juli 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yaslindo MS	1. ....
Sekretaris	: Drs. H.Zulman, M.Pd	2. ....
Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	3. ....
	Drs. Zainul Johor, M.Pd	4. ....
	Drs. Jonni, M.Pd	5. ....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*“Niscaya Allah meninggikan derajat orang-orang  
Beriman diantara kamu dan orang-orang yang  
berilmu pengetahuan beberapa derajat  
Allah maha mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan”  
(QS, AL-M ujadallah: 11)*

*Alhamdulillah ya Allah...  
Telah aku lalui hari-hari tersulit beriring pertolonganMu  
Aku hadapkan wajahku dan bersujud padaMu  
Telah ku jemput cita-cita ku mengawali langkah panjang ku  
Yang akan menjadi bekal dalam hidupku*

*Ya Allah... Ya Rabbi.....  
Aku menyadari sepenuhnya  
Apa yang ku perbuat sampai hari ini  
Belum mampu untuk membalas setetes keringat mereka  
Sebagai mutiara yang berkilau disaat orang-orang kegelapan  
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat orang-orang kepayahan  
Dan jadikan tetesan air mata mereka sebagai embun penyejuk,  
Saat orang-orang kehausan.*

*Hari ini...  
Aku merasa lega dan dapat tersenyum  
serta bersyukur padamu ya Allah...  
atas hari yang telah engkau janjikan menjadi milik ku  
karena Mu ya Rabbi...  
aku mampu meraih gelar sarjana ku*



### *My Love Family*

*Dengan penuh ketulusan dan keikhlasan hati ku persembahkan  
Karya kecilku pada Ayahanda dan Ibunda tercinta ( Yaspini dan Gusneti, S.Pd )  
Untuk semua kasih sayangmu dan belaian tulus cintamu  
Serta kesederhanaan dari senyummu*

*Buat Adik – adikku tersayang Yovi Firzama, Erick Fauzria Firzama,  
Annisa Fadila Firzama, dan Ibnaty Salsabila Lirabbihia.  
Yang selalu memberikan dukungan  
Dan Kasih sayangnya kepadaku.....*

### *My Lumph.....*

*Teristimewa buat My Lovely Yulia Vivi Dahnia A.Md.keb  
Yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang  
Sehingga aku bersemangat buat ngelarin Skripsi ini.  
Makasih ya atas yang kamu lakukan untukku  
Dan kesabaranmu yang selalu menemani aku.....*

### *My Best Friend*

*Spesial buat sahabat – sahabat terbaikku Fajar Pramdigdo, Dyego Zulmi  
Armando, Juli Handrian A.md, Yonnedi, Fauzil Mubarak, Briptu. Fadhlil Ardi Putra,  
Rizki Zulkifli., Rahman Ali, Mardianto....  
Tiada hari tanpa ketawa dan ngelakukan hal hal aneh  
Kalian sahabat tergojil yang pernah ku alami  
Suka duka telah kita lalui  
Terima kasih atas support yang selama ini kalian berikan  
Walau kadang selisih paham itu hanyalah bumbu  
Buat menguji persahabatan kita  
Kalian sahabat terbaik yang pernah ku temui.....*

*By:  
Anggi Firzama YS*

## ABSTRAK

**Anggi Firzama YS 2012: Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot**

**Tungkai Dengan Kemampuan Teandangan Lurus**

**Pada Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota**

**Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan teknik serangan cepat yaitu kemampuan tendangan lurus pada atlet remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman, hal ini diduga dipengaruhi oleh keseimbangan dan daya ledak otot tungkai yang kurang baik. penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teandangan lurus pada atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan atau melihat pengaruh variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilak sampel menggunakan *total sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan *tes stork stand*, *standing broad jump*, dan tendangan lurus selama 10 detik.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan teandangan lurus atlet putra yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,624 > 0,553$ . 2) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan teandangan lurus atlet putra diperoleh  $r_{hitung} = 0,553 > 0,553$ . 3) Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teandangan lurus atlet putra yang diperoleh  $R_{hitung} = 0,730$ ,  $F_{hitung} = 5,71 > F_{tabel} = 4,78$ . 4) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan teandangan lurus atlet putri yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,602 < 0,754$ . 5) Tidak terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan teandangan lurus atlet putri diperoleh  $r_{hitung} = 0,562 < 0,754$ . 6) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teandangan lurus atlet putri yang diperoleh  $R_{hitung} = 0,840$ ,  $F_{hitung} = 4,78 < F_{tabel} = 8,94$ .

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : Pengaruh keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa prestasi di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Yaslindo MS selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. H. Zulman, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada Penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M. Pd, Bapak Drs. Zainul Johor, M. Pd dan Bapak Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak drg. Nahrullah Zahar selaku Ketua Pimda Tapak Suci Kota Pariaman yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
7. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
8. Ayahanda, Ibunda serta Kakak dan Adik-adik Kandungku yang telah rela dan tulus hati mengorbankan materil dalam proses perkuliahan dan juga menyusun Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga.

Padang, Maret 2012  
Penulis

Anggi Firzama YS



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Pencak Silat.....	8
2. Pentingnya daya ledak otot tungkai.....	11
3. Pentingnya keseimbangan dalam stabilitas tubuh .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel .....	24
C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	26
D. Teknik Analisis Data .....	30

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskriptif Data .....	31
B. Pengujian Hipotesis .....	40
C. Uji Hipotesis .....	42
D. Pembahasan .....	46

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50

<b>KEPUSTAKAAN.....</b>	<b>51</b>
-------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Sampel Penelitian .....	25
2. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	31
3. Distribusi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Remaja Atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	33
4. Distribusi Frekuensi Tendanagn Lurus Atlet Putra Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	34
5. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Atlet Putri Remaja Pencak Silat Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	36
6. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	37
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	38
8. Uji Normalitas Data Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman ...	40
9. Hasil Pengujian Hipotesis Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putra .....	42
10. Hasil Pengujian Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putra .....	43
11. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda .....	44

12. Hasil Pengujian Hipotesis Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putri.....	45
13. Hasil Pengujian Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putri.....	45
14. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda .....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	23
2. Tes Stork Stand.....	26
3. Tes Standing Broad Jump .....	27
4. Tes Tendangan Lurus .....	28
5. Histogram keseimbangan Atlet putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	32
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	34
7. Histogram tendangan Lurus Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	35
8. Histogram Keseimbangan Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	37
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota pariaman .....	38
10. Histogram Tendangan Lurus Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	53
2. Data Hasil Penelitian Keseimbangan dan daya ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	54
3. Uji Normalitas Variabel $X_1$ Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	55
4. Uji Normalitas Variabel $X_2$ Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	56
5. Uji Normalitas Variabel Y Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	57
6. Uji Normalitas Variabel $X_1$ Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	58
7. Uji Normalitas Variabel $X_2$ Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	59
8. Uji Normalitas Variabel Y Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman .....	60
9. Analisis Hubungan Antara Keseimbangan ( $X_1$ ) dengan Kemampuan Tendangan Lurus (Y) Atlet Putera .....	61
10. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Atlet Putera .....	62
11. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda .....	65
12. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Atlet Puteri .....	66
13. Keberartian Koefesien Korelasi Ganda .....	69
14. Daftar Luas dibawah Lengkungan Norma Standar.....	70
15. Tabel L .....	71
16. Tabel r Product Moment.....	72
17. Tabel T .....	73
18. Tabel F .....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mencermati perkembangan dunia olahraga akhir-akhir ini, terlihat semakin pesat dan kompetitif. Olahraga Pencak silat merupakan olahraga yang disukai oleh masyarakat Indonesia umumnya dan Sumatera Barat khususnya, baik dikalangan dewasa maupun remaja, dan telah berkembang baik di kota maupun daerah. Melalui olahraga juga, seseorang akan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, untuk mencapai prestasi yang maksimal, disamping itu untuk meningkatkan prestasi, dalam UU RI No. 3 tahun 2003 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “ pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional ”.

Dari kutipan di atas terlihat jelas bahwa olahraga prestasi itu adalah wahana untuk menyalurkan potensi-potensi diri yang bias dijadikan ajang prestasi, adapun faktor yang sangat mempengaruhi prestasi olahraga yang optimal bagi olahragawan.

Olahraga Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan pada even-even resmi, contohnya : Kejurda, Popda, Popwil, Popnas, O2sn, Porprov, Porwil, Pon, Sirquit, Seagames, Dan Kejuaraan Dunia.

Dalam Pencak silat terdiri dari berbagai macam perguruan salah satunya perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Perguruan tapak suci mulai berdiri pada tanggal 31 Juli 1963. Perguruan Tapak Suci merupakan salah satu dari sepuluh perguruan historis di Indonesia.

Perguruan Tapak Suci sama halnya dengan pencak silat lainnya yang merupakan usaha pembelaan diri dari serangan atau bahaya yang mengancam dirinya. Dengan demikian unsur-unsur gerakanya terdapat dua bagian, yaitu unsur menyerang dan unsur membela, termasuk usaha menyelamatkan diri. Seorang pesilat dapat memupuk dan meningkatkan kemampuan, ketangkasan, keterampilan dan kekuatannya dalam melakukan serangan maupun pembelaan.

Dalam pertandingan pencak silat serangan kaki lebih tinggi pointnya dari pada serangan tangan. Untuk itu serangan kaki lebih banyak digunakan dari pada serangan tangan. Dalam penelitian ini penulis mengambil salah satu teknik tendangan yaitu tendangan lurus. Menurut pengamatan penulis di lapangan, kemampuan tendangan lurus atlet remaja pencak silat Tapak Suci kota Pariaman tergolong masih rendah. Teknik tendangan lurus yang baik yaitu, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati. Lubis (2004:26).

Pada event-event atau pertandingan seperti pada seleksi Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kota Pariaman, terlihat bahwa nilai yang dihasilkan dari tendangan kurang menghasilkan nilai. Hal ini

disebabkan oleh rendahnya kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat tapak suci dan seringkali dalam pertandingan tendangan atlet pencak silat mudah dijatuhkan oleh lawan.

Dalam melakukan tendangan banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan tendangan diantaranya keseimbangan, koordinasi, kelentukan tubuh, kekuatan, kecepatan dan daya ledak.

Berdasarkan faktor di atas dapat disimpulkan bahwa tanpa ada keseimbangan maka tendangan mudah goyang, tanpa adanya koordinasi maka tendangan tidak bagus atau sempurna, tanpa adanya kelentukan tubuh maka pesilat akan bergerak kaku pada saat melakukan tendangan, tanpa adanya kekuatan maka tendangan tidak akan mendapatkan nilai, tanpa adanya kecepatan maka tendangan akan mudah ditangkap, tanpa adanya daya ledak maka tendangan tidak dapat berbobot.

Berdasarkan dengan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka ada beberapa faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat tapak suci kota Pariaman yaitu : 1. Keseimbangan, 2. Koordinasi, 3. Kelentukan tubuh, 4. Kekuatan, 5. Kecepatan, 6. Daya ledak.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat karena luasnya masalah yang terkait dengan tendangan lurus, maka peneliti perlu membatasi permasalahan agar peneliti dapat menyesuaikan dengan waktu, biaya dan sarana yang tersedia. Dengan demikian masalah yang akan diteliti dibatasi pada :

1. Kemampuan keseimbangan
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus?
3. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap tendangan lurus atlet pencak silat?

### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan diketahuinya hubungan keseimbangan dan daya ledak terhadap tendangan depan atlet pencak silat, maka penelitian ini bertujuan untuk :



1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus.
2. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus.
3. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan lurus atlet pencak silat.

#### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Atlet pencak silat, sebagai bahan masukan dalam peningkatan komponen kemampuan kondisi fisik, khususnya keseimbangan dan daya ledak otot tungkai.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pengurus Pengcab IPSI kota Pariaman sebagai gambaran tentang kemampuan kondisi fisik atlet.
5. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.