

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN DAYA TAHAN KEKUATAN
OTOT TUNGKAI DENGAN TENDANGAN SAMPING ATLET
PENCAK SILAT SMKN 1 KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan*



Oleh

AGUNG PRATAMA

NIM. 02872

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelentukan dan Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Agung Pratama

NIM : 02872

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

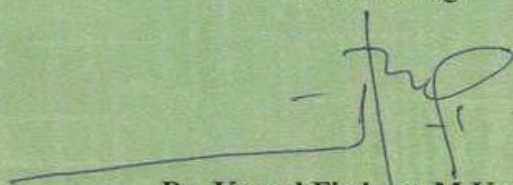
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

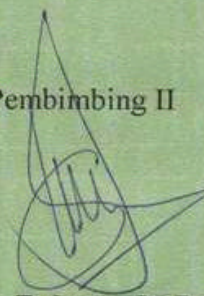
Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 19621112198710 1 001

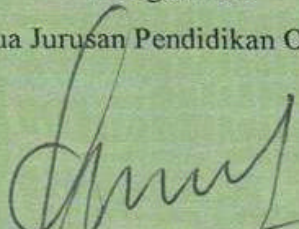
Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

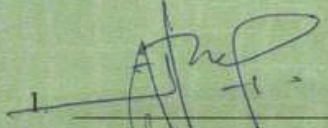

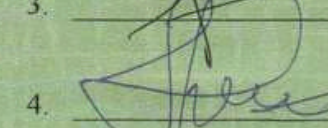
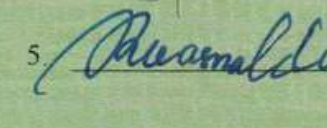

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DENGAN TENDANGAN SAMPING ATLET PENCAK SILAT
SMKN 1 KABUPATEN PESISIR SELATAN

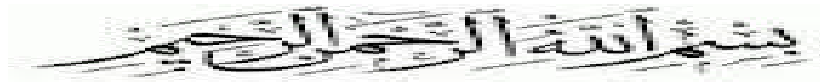
Nama : Agung Pratama
NIM : 02872
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd
Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
: Drs. Jonni, M.Pd
: Arie Asnaldi, S.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 



*Apabila kamu ingin bahagia di dunia dengan ilmu-Nya
Bila kamu ingin bahagia di akhirat dengan ilmu-Nya
Bila kamu ingin bahagia keduanya, dengan ilmu-Nya kedua-duanya
(Hr. Buhari Muslim)*

*Allah memberi ilmu yang berguna kepada siapa yang dikehendaki-Nya,
Barang siapa yang mendapat hikmah itu sesungguhnya ia mendapat
kebaikan yang banyak dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali
orang-orang yang mempunyai akal sehat
(Q.S al-Baqarah: 269)*

*Maha suci engkau, tiada ilmu bagi kami kecuali apa yang engkau ajarkan
kepada kami, sesungguhnya engkau maha berilmu dan maha bijaksana
(Q.S al-Baqarah: 32)*

*Yang membuatku tegar sehingga tersirat dalam diri sebuah cita-cita untuk
menggapai sebuah impian yang membuatku harus terus berjuang dalam hidup
yang penuh dengan warna demi menggapai asa yang tak pernah berujung*

Kupersembahkan....

*Sebagai rasa cinta dan sayang serta maaf yang takkan terhapuskan dalam jiwa
kepada*

*Ayahanda z.abidin dan Ibunda tercinta dewi yang dalam setiap harinya
meneteskan keringat kebumi, bercucuran air mata dan setiap langkahnya
adalah perjuangan buat ananda yang di sayangnya, tercurah segala rasa kasih
sayang dan cinta yang takkan pernah terbalaskan*

*Do'anya yang tulus bermohon agar ananda berhasil dalam menyelesaikan
studi ini*

*Tak terukur dan tak ternilai semua pengorbanan dan kasih sayang yang
engkau berikan kepadaku buah hatimu dalam menggapai cita-cita dan masa
depan*

Tanpa mengenal lelah kau korbakan semuanya untukku

*Panas dan hujan tak pernah kau hiraukan demi mengais rezeki dan mencari
nafkah untuk pendidikan anakmu*

Kau selalu sabar dan tabah menjalani semua ini

Senyum dan tawamu selalu terlihat jelas menyelimuti lelahmu

*Begitu artinya pengorbananmu bagiku dan begitu besar harapanmu
terhadapku*

*Aku buah hatimu berjanji tak akan ku sia-siakan pengorbananmu untukku
Disetiap langkahmu kutanamkan dalam diriku ku akan selalu berusaha dan
harus mampu membuatmu bahagia dan selalu bangga terhadapku
Juga kuucapkan terima kasih untuk cinto ku setrini.amd.kep yang telah
menemaniku dengan curahan kasih sayang kepadaku,He....
dan bagi teman-teman ku yang masih belum mencapai target semangat slalu
buat kalian! walau kita jauh tapi di hati slalu dekat*

*Terima kasih Kepada Dosen Pembimbing (Dr.Pamal firdaus, M.Kes,
AIFO dan*

*Drs. Zulman, M.Pd) dan Dosen Penguji Yang Telah Membantu Meraih
Cita-Cita Serta untuk teman-teman Pendidikan Olahraga .*

*Terima Kasih Kepada Bpk andi dan bg jhon yang telah membatu dalam
bimbingan da memotivasi saya dalam penyelesaian skripsi ini.*

*Bp 2008, lanjutkan perjuanganmu teman, kita pasti bisa, Kepada dani
batu,imet kaliang,roni kitiang,nanda tulang,yogi setiawan,refa
tumewu,ari kangen,Mario,marpet n doni bersaudara semangat yeach.....*

(Alhamdillah yah saya wisuda Juga)

Makasih semuanya...wkwkwkwkwk!!!

Padang, 29 September 2012

Agung Pratama, S.Pd

ABSTRAK

Agung Pratama. 2012. "Hubungan Kelentukan dan Dayaahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan".

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Pesisir Selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya hubungan kelentukan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Pesisir Selatan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 20 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Hipotesis penelitian yaitu (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan, dan (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelentukan dengan *side split test* dan kekuatan otot tungkai diukur melalui *half squat jump test* selama 30 detik. Selanjutnya, kemampuan tendangan samping diukur dengan tes tendangan ke samping selama 30 detik. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $r_{hitung} = 0,445 > r_{tabel} = 0,444$ dengan pengujian signifikansi korelasi *statistic student t* dimana $t_{hitung} = 2,35 > t_{tabel} = 2,08$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $r_{hitung} = 0,468 > r_{tabel} = 0,444$ dengan pengujian signifikansi korelasi *statistic student t* dimana $t_{hitung} = 2,54 > t_{tabel} = 2,08$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $R_{hitung} = 0,580 > r_{tabel} = 0,444$ dengan pengujian signifikansi uji F dimana $F_{hitung} = 4,31 > F_{tabel} = 3,49$.

Kata Kunci: Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Tendangan Samping.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “ Hubungan Kelentukan dan Dayaahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan”. Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Zulman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd dan Arie Asnaldi, S.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Kemampuan Pencak Silat.....	8
2. Hakekat Kelentukan.....	14
3. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai.....	20

B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Sampel Penelitian.....	32
2. Norma Kemampuan Tendangan Samping	36
3. Norma Kelentukan	38
4. Norma Dayaahan Kekuatan Otot Tungkai.....	40
5. Petugas Pelaksana Tes.....	40
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_1)	44
7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (X_2).....	45
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Samping (Y)	47
9. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	48
10. Tabel Uji Signifikansi Korelasi Kelentukan (X_1) Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan(Y).....	50
11. Tabel Uji Signifikansi Korelasi Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan (Y)	51
12. Tabel Uji Signifikansi Korelasi Kelentukan (X_1) dan Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMKN 1 Kabupaten Pesisir Selatan (Y).....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Tendangan Samping.....	13
2. Kerangka Konseptual.....	29
3. Tendangan Samping.....	36
4. Pengukuran kelentukan	38
5. <i>Half-Squat Jump Test</i>	40
6. Histogram Kelentukan (X_1).....	44
7. Histogram Kekuatan Otot Tungkai (X_2)	46
8. Histogram Kemampuan Tendangan Samping (Y)	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data Mentah dan <i>T-Score</i>	62
2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kelentukan.....	63
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kekuatan Otot Tungkai.....	64
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Tendangan Samping.....	65
5. Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi Ganda	66
6. Pengujian Hipotesis Satu.....	67
7. Pengujian Hipotesis Dua	68
8. Uji Independensi	69
9. Pengujian Hipotesis Tiga	70
10. Luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	71
11. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	72
12. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	73
13. Dokumentasi.....	74
14. Surat Izin Penelitian.....	76
15. Surat Balasan Penelitian.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sudah berkembang di percaturan olahraga Indonesia adalah pencak silat. Melalui pengamatan peneliti ternyata pencak silat sudah mendunia menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dimulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat Desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta bahkan pada instansi pendidikan aktif mengembangkan pencak silat, seperti upaya yang dilakukan SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan

SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan merupakan salah satu wadah yang ikut melakukan pembinaan terhadap atlet pencak silat yang pesilatnya berasal dari siswa-siswi SMK Negeri 1 di daerah Kabupaten Pesisir Selatan. Pembinaan yang diharapkan SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan sesuai dengan tujuan pembinaan yang dilakukan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) yaitu, membina dan melatih serta melahirkan pencak silat yang memiliki keterampilan dan berprestasi dalam pencak silat.

Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU. RI No. 3 pasal 20 ayat 1 (2005:15) menyatakan, "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, khususnya dalam pencak silat, maka ada 4 komponen prestasi yang harus mendapatkan perhatian yaitu ; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011:56) yaitu, "Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya". Oleh karena itu, bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi dan mendapatkan perhatian yang serius dari pembina, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari kutipan di atas, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi, terutama dalam pencak silat kategori laga. Dalam pencak silat kategori laga, pola pertandingan pencak silat secara teknis mempunyai prinsip-prinsip mengembangkan teknik dan taktik sambut, yaitu serangan lawan dengan tangkisan, hindaran atau elakan dan membalas dengan serangan.

Menurut Syafruddin (1992:34) bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga pencak silat, artinya olahraga pencak silat juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) mengatakan, "Untuk meningkatkan

dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti : teknik dan kekuatan otot tungkai saat melakukan tendangan, pukulan, 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 diantara babak diberikan waktu istirahat selama satu menit.

Mencermati pertandingan pencak silat, seorang atlet harus dapat melancarkan serangan. Salah satu serangan yang dimaksudkan adalah tendangan samping. Tendangan samping adalah salah satu teknik serangan yang memiliki nilai 2 setiap satu kali hitungan tendangan yang dinilai masuk atau benar dan tepat mengenai sasaran.

Agar seorang atlet dapat melakukan tendangan samping dengan baik, maka dibutuhkan kelentukan kaki. Atlet yang memiliki kelentukan kaki yang baik dapat melakukan perluasan gerak sendi kaki dalam melakukan tendangan samping. Selanjutnya, dalam satu babak pertandingan membutuhkan waktu 2 menit. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melancarkan serangan dengan kuat dan berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam rentang waktu yang lama, seperti melakukan tendangan samping. Agar dapat memperoleh poin seorang atlet tidak hanya mengandalkan kekuatan tendangan saja tetapi juga harus dapat bertahan lama dalam melakukan serangan, maka dalam hal ini bagi seorang atlet harus membutuhkan

dayatahan yang baik. Selanjutnya, gabungan antara dayatahan dan kekuatan diharapkan dapat mempertahankan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan tendangan samping. Oleh sebab itu seorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur dayatahan kekuatan otot tungkai.

Mencermati penjelasan di atas, maka peneliti menduga bahwa kelentukan dan dayatahan kekuatan otot tungkai merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam pencak silat. Apabila atlet memiliki kelentukan dan dayatahan kekuatan otot tungkai yang baik, maka dapat melakukan tendangan samping dengan baik, sebaliknya apabila atlet pencak silat tidak memiliki kelentukan dan dayatahan kekuatan otot tungkai yang baik, maka atlet pencak silat tidak dapat melakukan tendangan samping dengan baik.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan diperoleh keterangan bahwa permasalahan yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah rendahnya kemampuan tendangan samping sehingga mudah ditangkap oleh lawan. Adapun faktor yang menyebabkan rendahnya tendangan samping atlet antara lain : faktor teknik, kelentukan, *timing*, dayatahan kekuatan otot tungkai, dan motivasi.

Faktor kelentukan menyebabkan kaki yang melakukan tendangan kurang maksimal sehingga menghambat perluasan gerak kaki untuk melakukan tendangan samping. Faktor *timing*, kesempatan tendangan yang diperoleh tidak banyak mengakibatkan atlet tidak memiliki peluang untuk melakukan tendangan samping. Faktor dayatahan kekuatan otot tungkai, tendangan samping yang dilakukan tidak memiliki dayatahan kekuatan otot tungkai

mengakibatkan setiap kesempatan melakukan tendangan menjadi tidak terarah dengan baik. Faktor motivasi, rendahnya kelentukan yang dimiliki dan lemahnya dayatahan kekuatan otot tungkai mengakibatkan rendahnya kualitas tendangan samping sehingga mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan samping sehingga mengakibatkan turunnya motivasi yang dimiliki atlet pada saat bertanding.

Jika hal ini dibiarkan, maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan samping atlet, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh pembina pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul "Hubungan Kelentukan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan". Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan ke samping.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik
2. Teknik
3. Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai
4. Kelentukan
5. Motivasi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada "Kelentukan, Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Apakah terdapat hubungan antara dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Hubungan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Hubungan antara dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan
3. Hubungan antara kelentukan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina pencak silat SMK Negeri 1 di daerah Kabupaten Pesisir Selatan agar mengetahui bagaimana tingkat kelentukan dan dayatahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga pencak silat yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.