

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT
TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN SAMPING ATLET
PENCAK SILAT PERGURUAN SETIA HATI TERATE
KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji jurusan Pendidikan Olahraga
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
M AFDHOLLUDIN
Nim.85421

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

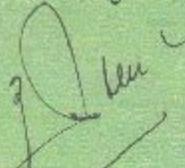
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Keseimbangan dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo
Nama : M Afdholludin
NIM : 85421
Program : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)

Padang, Januari 2012

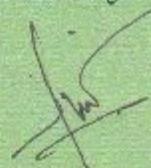
Disetujui,

Pembimbing I



Drs. Ediswal, M.Pd
NIP 19520928 197703 1003

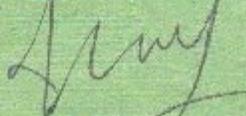
Pembimbing II



Drs. Suwirmah, M.Pd
NIP 19611119 198602 1001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP 195907051983031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Olahraga Jurusan Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Keseimbangan dan Power Otot Tungkai Terhadap
Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan
Setia Hati Terate Kabupaten Bungo

Nama : M Afdholludin

Nim : 85421

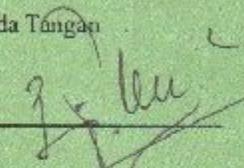
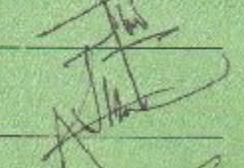
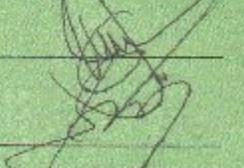
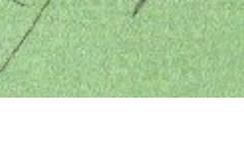
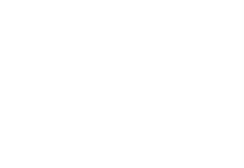
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Penjaskesrek

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Ediswal. M,Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M,Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Ali Asmi. M,Pd	3. 
4. Anggota : Drs. H. Zulman. M,Pd	4. 
5. Anggota : Nurul Ihsan.S,Pd M,Pd	5. 

*"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan
sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah
hendaknya kamu berharap" (Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)*

*Keyakinan adalah kunci utama dari keberhasilan
Dan kemiskinan bukanlah halangan untuk meraih cita-cita*

*Hari yang slalu kunantikan kini tlah tiba
Sejuta asa ku seakan menembus angkasa
Menyambut bahagia yang tiada tara
Ya....Allah, ridhoilah semua ini
Sebagai awal bagi hamba menuju bahagia*

*Hari ini atas izin Mu ya Allah.....
Akhirnya kuraih jua setitik keberhasilan
Secercah harapan telah kugenggam
Sepenggal asa telah kucapai
Walaupun banyak rintangan yang meski kulalui
Kulangkahkan kaki menuju kesuksesan
Benturan demi benturan telah kulewati*

*Aku pernah salah, aku pernah kalah
Dan aku pernah putus asa untuk meraih cita-cita yang
kudambakan
Dengan penuh keteguhan dan keyakinan
Sebagai rasa syukurku atas segala
Rahmat dan karunia yang telah Engkau berikan kepadaku
Seperti tak percaya kalau kuingat hari-hari yang kujalani
Tertatih-tatih beban dan deraan panjang melelahkan
Namun dibalik itu semua kusadar perjuangan ini belum berakhir
Langkahku takkan berhenti, karna ku tahu
Esok pagi matahari akan bersinar lagi
Perjuanganku tidak hanya sampai di sini
Masih luas samudera yang harus aku arungi
Jalan masih membentang di hadapanku
Semoga satu titik kesuksesan ini menjadi bekal
Dalam hidup dan perjuanganku esok atau lusa.
Aku masih mengharapkan cinta & ridho-MU*

*Dengan ketulusan, kerelaan, dan keikhlasan hati
Ku persembahkan karya sederhanaku ini Spesial buat
Orang yang tercinta yang tak terbalas jasanya.*

*“Papaku, Anwar, (Alm) dan Mamaku (Nasidar). Pa,
Ma...Makasih atas semua cinta dan kasih sayangnya. Akhirnya
berkat keyakinan, dorongan n doa yang mama dan papa berikan
Aku bisa menyelesaikan kuliah ini walaupun telat dari janji
semula (maaf ya mama, pa) Semoga ampunan dan kasih
sayangmu selalu tercurah kepadaku.
Ya Allah...sediakanlah Surgamu untuk beliau nantinya.*

*Terima kasih buat
Segenap keluargaku yang ylah memberikan dukungan baik moril maupun
materil.....
Terimakasih ini ku tujukan tuk kakakku (Jhon rizal & Esy Rianti. Mahlizar.
Desri Mulyani & Ichfany), om dan tanteku yang nggak mungkin disebutin satu
persatu.....*

*Selanjutnya terimakasih juga ucapkan kepada
adik dan saudaraku tersayang (Wahyu Kalpatari & Dwi saptarini) serta
keponakanku (Noushika Nuruzzahra, Ahmad Khalifa Imami & Fahrhan Abiro
Syafar) yang kadang juga bawel banget... tapi semua itu demi keberhasilan ku
dalam menyelesaikan sekripsi ini... trimakasih ya semuanya. ~_~*

*Ucapan terima kasih juga ku haturkan kepada sahabatku Tercinta (M Zia
Ulhak, Fitra Hayati, Yulistia Ningsih & Danti Erika) yang telah memberikan
dukungan dan menemanmi ku dalam suka maupun duka dalam meraih cita –
cita ku*

*Hidup adalah Perjuangan
Maka hadapilah
Hidup adalah permasalahan
Maka selesaikanlah
Dan hidup adalah kebahagiaan
Maka nikmatilah*

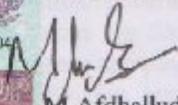
Padang, Januari 2012

M Afdhulludin.

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 2012

Yang menyatakan,

M. Afdhalludin.



ABSTRAK

M Afdholludin (85421): Kontribusi Keseimbangan dan Power otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

Penelitian ini berawal dari kenyataan saat pertandingan bahwa atlet sering menggunakan tehnik tendangan samping untuk menyerang lawannya, namun tehnik yang dipakai tergolong lemah sehingga serangan yang dilakukan dengan mudah dapat di antisipasi oleh lawannya. Berdasarkan uraian tersebut maka diduga lemahnya tendangan samping dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keseimbangan dan power otot tungkai. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan dan power otot tungkai terhadap tendangan samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Perguruan Setia HATI Terate Kabupaten Bungo sejumlah 25 orang yang terdiri dari 16 atlet putra dan 9 atlet putri, karena kemampuan atlet putra dan putri berbeda maka yang dijadikan sampel adalah atlet putra saja dengan tehnik penarikan *purposive sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Stock Stand*, tes *Standing Board Jump* dan tes kemampuan tendangan samping. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda dan untuk mengetahui hasil kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X_1 dan Y , variabel X_2 dan Y diperoleh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan tendangan samping, dan keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 84,64% terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan tendangan samping, dan power otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 81% terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama-sama dengan tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo, Keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi sebesar 86,49% terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

Kata kunci: *Keseimbangan, Power Otot Tungkai dan Tendangan Samping*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Kontribusi Keseimbangan dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo**".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Asril. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga universitas Negeri Padang (UNP)
3. Bapak Drs. H. Ediswal. M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Suwirman. M.Pd selaku Pembimbing II

4. Bapak Drs.Ali Asmi. M.Pd, Drs.H. Zulman.M.Pd, Nurul Ihsan. S.Pd.,M.Pd sebagai tim penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Kepada yang tersayang, yang selalu memberikan semangat.

Semoga Allah SWT membalas segala bantuan di atas dengan pahala yang setimpal. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan-kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua. Amin.

Padang, Januari 2012

M Afdholludin

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian teori	8
1. Pencak Silat.....	8
2. Keseimbangan	10
3. Power Otot Tungkai	14
a. Definisi Power Otot Tungkai.....	14
b. Faktor Yang Mempengaruhi Power.....	18
4. Tendangan Samping.....	19
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis,Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
1. Jenis Penelitian	25
2. Waktu Penelitian.....	25
3. Tempat Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
C. Jenis dan Sumber Data	
1. Jenis Data	27
2. Sumber Data	27
D. Prosedur Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Tehnik Pengumpulan Data.....	31
H. Tenik analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Ferifikasi Data.....	37
B. Deskripsi Data.....	37
1. Keseimbangan Atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kab. Bungo	37
2. Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kab. Bungo	39

3. Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kab. Bungo	41
C. Analisis Data	43
1. Uji Normalitas	43
2. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

1. Tabel nama atlet perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.....	27
2. Tabel tenaga pembantu tes	28
3. Tabel Norma Keseimbangan	30
4. Tabel Norma Lompat Jauh	32
5. Tabel Norma Lompat Jauh tanpa awalan	33
6. Tabel Distribusi Keseimbangan	38
7. Tabel Distribusi standing board jump	40
8. Tabel Distribusi Tendangan Samping	42
9. Tabel Uji Normalitas	43

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Otot tungkai Atas	17
2. Gambar Otot Tungkai Bawah	18
3. Gambar tendangan Samping	21
4. Gambar Kerangka konseptual	24
5. Gambar Tes Keseimbangan	30
6. Gambar Lompat Jauh Tanpa Awalan	31
7. Gambar Tendangan Samping Tepat Sasaran	34
8. Gambar Histogram Keseimbangan	39
9. Gambar Histogram Power Otot Tungkai	41
10. Gambar Histogram Tendangan Samping	43
11. Gambar Atlet Melakukan Tes Keseimbangan	70
12. Foto Atlet Melakukan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan	71
13. Foto Atlet Melakukan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan	72
14. Foto sikap awal melakukan tendangan samping	73
15. foto seorang atlet melakukan tendangan samping	74
16. foto bersama dengan pelatih	74
17. Foto bersama peneliti, pelatih dan atlet.	75

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Hasil Tes	54
2. Tabel Persiapan uji Korelasi	55
3. Tabel Uji Normalitas	56
4. Tabel Uji Normalitas Power Otot Tungkai	57
5. Tabel Uji normalitas Tendangan Samping	58

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini Bangsa Indonesia berusaha mengadakan pembangunan dan peningkatan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsanya. Salah satu bidang pembangunan nasional yang di upayakan adalah dibidang olahraga dengan tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia dan mewujudkan masyarakat adil dan makmur. Selain itu, peningkatan olahraga ditandai juga dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada setiap peringatan pada hari-hari penting di lingkungan pendidikan maupun di masyarakat, diantaranya adalah olahraga pencak silat. Dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 (2006: 32-33) yang menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra Pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga serta dibentuknya berbagai induk organisasi keolahragaan. Salah satu lembaga atau perguruan tersebut adalah Perguruan Setia Hati Terate yang berada dibawah naungan Ikatan Pencak Silat

Seluruh Indonesia (IPSI). Perguruan Setia Hati Terate merupakan salah satu organisasi atau perguruan yang berperan dalam peningkatan pembangunan olahraga, meliputi olahraga Pencak Silat. Hal ini dibuktikan dengan keikutsertaan perguruan Setia Hati Terate dalam berbagai kompetisi baik di tingkat daerah maupun tingkat provinsi. Selain itu perguruan setia hati terate aktif mengikut sertakan atletnya pada pertandingan baik di skala nasional maupun internasional. Olahraga pencak silat dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat di luar negara Indonesia. Olahraga pencak silat semakin populer dan ini dapat dilihat banyaknya kejuaraan yang sering di gelar mulai kejuaran tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang berskala internasional.

Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dapat dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga terutama pencak silat di Perguruan Setia Hati Terate. Untuk itu dibutuhkan adanya pembinaan dan pengembangan secara terencana dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, kompetisi, dan didukung pelatih yang berkualitas.

Keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, daya tahan serta kekuatan (*Power*) dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut. Power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tendangan dalam pencak silat. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering digunakan oleh seorang pesilat dalam bertanding antara

lain adalah: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik belaan, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik tangkapan. Dimana dalam teknik serangan terdapat suatu teknik tendangan yang salah satunya teknik tendangan samping .

Menurut R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003:76) tendangan samping adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan mengayunkan kaki dari bawah kearah samping luar tubuh dengan posisi kaki membentuk huruf T. Dimana tubuh dan salah satu kaki yang menendang berada pada posisi miring dengan bertumpu pada salah satu kaki. Pada dasarnya tendangan samping memakai tumit sebagai alat serang atau menggunakan sisi luar telapak kaki dan ada yang menyebut sebagai pisau kaki. Tendangan samping sangat diperlukan sekali dalam olahraga pencak silat, karena tendangan samping merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kategori laga atau tanding. Tendangan samping sangat efektif dan merupakan tehnik istimewa karena sifatnya yang menusuk serta posisi tubuh menyamping maka daya benturnya menjadi sangat kuat serta memiliki jangkauan yang lebih panjang dan jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman serta eksplorasi tenaga bisa maksimal, oleh karena itu tehnik ini harus dimiliki oleh seorang pesilat.

Dari berbagai ivent atau kejuaraan pencak silat yang diikuti oleh Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo, berdasarkan pengamat penulis atlet sering menggunakan tehnik tendangan samping. Namun kebanyakan tehnik yang dipakai masih tergolong lemah karena disaat atlet melakukan serangan, tendangan yang dilakukan dapat di antisipasi dan dapat dijatuhkan

dengan mudah oleh lawannya. Rendahnya keterampilan tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Terate dalam melakukan tendangan samping tersebut diduga karena dipengaruhi oleh beberapa aspek, yakni keseimbangan, kelincahan, kelentukan, power otot tungkai, ketepatan dan koordinasi.

Disamping menguasai teknik dasar dan taktik dalam bertanding, untuk mencapai prestasi maksimal, maka seorang pesilat memerlukan kualitas fisik yang baik seperti, keseimbangan dan power otot tungkai. Keseimbangan sangat berperan dalam menghasilkan tendangan samping, apabila keseimbangan yang dimiliki oleh pesilat itu baik, maka otomatis akan mudah dalam melakukan tendangan samping. Begitu juga dengan power otot tungkai, semakin besar kemampuan power otot tungkai seorang pesilat, maka akan menghasilkan suatu tendangan samping yang baik dan memiliki kekuatan tendangan yang besar.

Selain power dan keseimbangan, kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Selain itu kelentukan merupakan bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam suatu penampilan gerak, terutama menyangkut kapasitas fungsional suatu persediaan dan keluesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakkannya, dan sebaliknya seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakkannya akan kaku, kasar dan lamban. begitu juga

ketepatan, Koordinasi dan kelincahan juga berpengaruh pada kualitas tendangan.

Berkaitan dengan hal tersebut maka, penulis ingin mengetahui dan melakukan penelitian dengan judul “**Kontribusi Keseimbangan dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka, dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut :

1. Kelentukan
2. Kelincahan
3. Ketepatan
4. Keseimbangan
5. Power
6. Koordinasi
7. Tendangan Samping
- 8.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate serta keterbatasan dana, tenaga, dan waktu yang tersedia, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah :

1. Keseimbangan.
2. Power Otot tungkai
3. Tendangan Samping

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 tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo ?
2. Seberapa besar kontribusi power otot tungkai terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo ?
3. Seberapa besar kontribusi kesesimbangan dan power otot tungkai secara bersama terhadap tendangan samping atlet pencak silat perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi (sumbangan) keseimbangan terhadap tendangan samping atlet pencak silat perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi (sumbangan) power otot tungkai terhadap tendangan samping atlet pencak silat perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama-sama terhadap tendangan samping atlet pencak silat perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga pencak silat.
3. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat.
4. Mahasiswa FIK-UNP, sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
5. Referensi tambahan perpustakaan Fakultas ilmu keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.