

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT KUCIANG PUTIAH  
HARIMAU CAMPO DI KOTA PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
**HANINGTYAS NUR OCTAVIA**  
**2014/14087009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putiah Harimau Campo

Nama : Haningtyas Nur Octavia  
Nim/BP : 1408709/2014

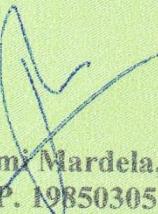
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing

  
Romi Mardela, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19850305 201212 1 001

Ketua Jurusan

  
Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Haningtyas Nur Octavia  
NIM : 1408709/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

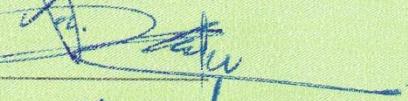
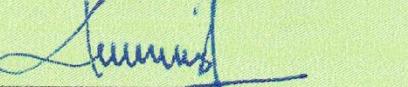
Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit  
Atlet Pencak Silat Kuciang Putiah Harimau Campo

Padang, April 2019

Nama

1. Ketua : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## ABSTRAK

### **Haningtyas Nur Octavia 1408709/2014 : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putiah Harimau Campo.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh atlet pencak silat Kuciang Putiah Harimau Campo, ini terlihat disaat pertandingan karena mudahnya serangan ditangkap dan terbaca oleh lawan. terutama pada saat tendangan sabit. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet. Penelitian ini bersifat eksperimen semu, dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet, dengan populasi berjumlah 25 orang atlet, terdiri dari 16 orang putra dan 9 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil hanya atlet putra sebanyak 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes Kemampuan Tendangan Sabit. selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan  $3,18 > 2,13$ , yang artinya terdapat pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putiah Harimau Campo.

**Kata Kunci : Tendangan Sabit, Latihan Kelincahan, Kuciang Putiah Harimau Campo, Pencak Silat.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti lantunkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap |Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat KuciangPutiahHarimau Campo Di Kota Padang Panjang”**

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

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing.
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji.
5. Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd selaku penguji.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, Maret 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakekat Tendangan Sabit/Samping .....	9
2. Hakekat Pencak Silat .....	11
3. Latihan Kelincahan.....	13
4. Hakekat Latihan .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C. Jenis Data dan Sumber Data .....	28
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
E. Definisi Operasional .....	29
F. Teknik Pengambilan Data .....	30

G. Instrumen Penelitian .....	31
H. Prosedur Penelitian .....	32
I. Validitas Rancangan Penelitian .....	32
J. Perlakuan Penelitian .....	34
K. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	36
B. Pengujian Persyaratan Uji Analisi .....	39
C. Pengujian Hipotesis .....	39
D. Pembahasan .....	40
E. Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	44
<b>LAMPIRAN</b> .....	45

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Sample .....	28
2. Penilaian KelincahanTendangan Sabit Atlet PencakSilat.....	32
3. Data <i>Pre-test</i> .....	36
4. Data <i>Post-test</i> .....	37
5. Frekuensi Data <i>Pre-test</i> .....	38
6. Frekuensi Data <i>Post-test</i> .....	38
7. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	39
8. Hasil Uji T .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Tendangan Sabit .....	10
2. <i>Agility Cross Backpedal Combo</i> .....	20
3. <i>I Drill</i> .....	20
4. <i>Agility Cross Shuffle Combo 2</i> .....	21
5. <i>Star Drill</i> .....	21
6. <i>Agility Cross Shuffle Combo</i> .....	22
7. <i>T Drill</i> .....	22
8. <i>Star Backpedal Combo</i> .....	23
9. <i>Agility Cross Sprint</i> .....	23
10. <i>Star Shuffle Combo</i> .....	24
11. <i>T Drill Shuffle Combo (Push-Up-Star)</i> .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan .....	45
2. Jumlah Sampel Atlet Kuciang Putiah Harimau Campo .....	56
3. Data Tes Awal Kemampuan Tendangan Sabit Silat .....	57
4. Data Tes Akhir Kemampuan Tendangan Sabit Silat .....	58
5. Uji Lilliefors Data <i>Pre-test</i> .....	59
6. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> .....	60
7. Uji Lilliefors Data <i>Post-test</i> .....	61
8. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> .....	62
9. Analisis Uji T .....	63
10. Foto Dokumentasi .....	65

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan dibidang olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan secara keseluruhan daripada daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan dibidang olahraga tidak hanya ditunjukan untuk meningkatkan kualitas fisik saja, tapi juga untuk menjalin rasa persatuan dan kesatuan bangsa. Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Perhatian pemerintah terhadap pembinaan dibidang olahraga yaitu dengan adanya rencana pembinaan olahraga dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di dalam pasal 21 ayat 1: “pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan perkembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Pembinaan dan perkembangan dibidang olahraga harus dikembangkan dari kecil hingga besar untuk menciptakan generasi muda yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satunya pada cabang olahraga beladiri Pencak Silat, pembinaan dan pengembangan olahraga Pencak Silat selayaknya kita memberikan perhatian khusus. Sehingga dari prestasi yang diharapkan perlu untuk mengkaji ulang dengan melakukan penelitian dibidang olahraga khususnya Pencak Silat.

Pencak Silat merupakan cabang olahraga yang harus dibina dan dilatih karena Pencak Silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan. Olahraga Pencak Silat dibina melalui wadah Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi, yang telah berusaha sesuai dengan kemampuan untuk melakukan pembinaan dan perkembangan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Untuk meningkatkan keterampilan Pencak Silat perlu adanya usaha yang maksimal dan kerja keras serta dalam mempertimbangkan semua faktor yang mendukung. Faktor tersebut antara lain, kondisi fisik, metoda latihan, kualitas pelatih dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi tidak hanya melalui pembinaan dan latihan saja, tetapi bisa melalui faktor pendukung lainnya seperti; kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, daya tahan dan teknik.

Teknik yang dikuasai oleh seorang atlet berkaitan dengan kondisi fisik yang dimilikinya, semakin baik tingkat kondisi tubuh atlet, semakin tinggi pula teknik yang dapat dilakukannya. Agar teknik yang baik dapat dilakukan dengan benar maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Taktik untuk menghadapi lawan dalam pertandingan juga dibutuhkan karena lawan yang dihadapi tidaklah mempunyai teknik dan taktik yang sama. Ada yang mengandalkan tendangan, tangkapan, dan guntingan. Maka untuk menghadapi teknik dan taktik yang bermacam-macam atlet harus mempersiapkan strategi yang baik dan mampu memecahkan masalah teknik yang dimiliki oleh lawan. Sedangkan mental merupakan faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet Pencak Silat, karena atlet yang tidak memiliki

mental yang baik dalam menghadapi lawan maka sebaik apapun teknik yang dimilikinya akan hilang dalam suasana pertandingan.

Dalam pertandingan pencak silat, teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam memperoleh poin, diantaranya teknik serangan yang digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, pukulan, jatuh, sapuan dan guntingan. Diantara teknik tersebut, salah satunya adalah tendangan karena tendangan merupakan serangan yang dominan dalam kategori tanding dan tendangan merupakan serangan yang tinggi poinnya dari pukulan, disamping itu tendangan adalah salah satu serangan yang dapat menjatuhkan lawan dengan cepat dan juga membuat lawan kalah teknik. Untuk mendapatkan teknik tendangan yang cepat dan sulit diantisipasi lawan harus diiringi dengan kelincahan yang bagus, semakin baik kelincahan yang dimiliki atlet Pencak Silat akan semakin sulit lawan mengantisipasi tendangan tersebut.

Tendangan terdiri dari tendangan lurus/depan, tendangan melingkar/sabit, tendangan belakang, dan tendangan T. Salah satu tendangan yang dominan dilakukan oleh atlet pencak silat adalah tendangan sabit, karena tendangan sabit lebih mudah dilakukan. Poin dalam penilaian tendangan adalah 2 poin, baik tendangan lurus/depan, tendangan melingkar/sabit, tendangan belakang, dan tendangan T. Tetapi berbeda penilaianya dengan tendangan melingkar/sabit, apabila tendangan tersebut keras dan tepat sasaran maka mendapatkan poin dan apabila tendangannya tidak keras dan tidak tepat sasaran maka tidak mendapatkan poin, sedangkan tendangan lurus/depan, tendangan belakang, dan tendangan T tidak keraspun akan tetap mendapatkan poin tetapi harus tepat sasaran karena tendangan tersebut tidak dominan dilakukan.

Tendangan melingkar/sabit itu sangat mudah diantisipasi oleh lawan berbeda dengan tendangan yang lainnya, tendangan lainnya lebih susah diantisipasi oleh lawan, karena tendangan lainnya seperti tendangan depan dan T harus menggunakan waktu yang tepat untuk melakukannya.. Dalam melakukan teknik tendangan seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik yang bagus, bila seorang pesilat melakukan tendangan dalam arti menyalurkan tenaga kita dengan tendangan kearah tubuh (bagian dalam) lawan, dengan proses mengangkat salah satu kaki yang diawali dengan sikap pasang dan kuda-kuda, paha akan terangkat dilanjutkan dengan tendangan sesuai dengan bentuk lintasan yang dikehendaki pada waktu bersamaan salah satu kaki menjadi tumpuan sehingga memerlukan otot tungkai dan fleksibilitas yang baik.

Cabang olahraga Pencak Silat telah lama berkembang di Sumatera Barat, khususnya di Kota Padang Panjang. Hal ini terlihat dengan tersedianya sarana dan prasarana Pencak Silat dan banyaknya perguruan Pencak Silat yang bermunculan. Perguruan tersebut mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi Pencak Silat. Salah satu perguruan Pencak Silat yang ikut membina dan mengembangkan Pencak Silat adalah perguruan silat *Kuciang Putiah Harimau Campo* di Kota Padang Panjang. Perguruan ini dulunya mempunyai prestasi yang baik, terlihat dengan banyaknya atlet dari perguruan tersebut yang mengikuti kejuaraan Pencak Silat antar perguruan, daerah, maupun nasional dan para atlet tersebut meraih prestasi yang membanggakan untuk perguruan maupun untuk daerah. Ini dapat dibuktikan dengan beberapa atlet *Kuciang Putiah Harimau Campo* mewakili SUMBAR untuk kejuaraan Pencak Silat diantaranya POPSMA

(laga) 2008 1 medali emas, POPDA (seni tunggal) 2008 1 medali emas, Porwil (seni ganda) 2008 1 medali, Kejurnas Pagarnusa (laga dan seni) 2012 di Bekasi 2 medali emas, 2 medali perak, dan 4 medali perunggu, O2SN Nasional SMP (laga) 2014 1 medali perunggu, POMNAS 2015 di aceh 1 medali perunggu, Kejurnas Pagarnusa (laga dan seni) 2016 di Padepokan TMII Jakarta membawa 2 emas, 5 perak, dan 2 perunggu, dan O2SN Nasional (seni tunggal) 2017.

Menurut pelatih Mukhti minggu 9 september 2018, “akhir-akhir ini prestasi perguruan *Kuciang Putiah Harimau Campo* Kota Padang Panjang mengalami penurunan. Hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya para atlet *Kuciang Putiah Harimau Campo* memperoleh medali pada kejuaraantingkat daerah, regional, maupun nasional. Hal ini dapat dilihat saat atlet *Kuciang Putiah Harimau Campo* mengikuti pertandingan, kebanyakan serangan yang dilakukan oleh atlet tersebut mudah diantisipasi lawan sehingga atlet tersebut kehilangan poin, terutama saat melakukan tendangan atlet kebanyakan tidak memiliki kelincahan sehingga salah satunya tendangan sabit menjadi mudah diantisipasi dan dijatuhkan lawan sehingga atlet tersebut kehilangan poin.”

Dari penurunan prestasi tersebut diduga disebabkan berbagai faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, program latihan, sarana dan prasarana. Selain itu, motivasi, kesehatan dan dana merupakan faktor penunjang yang sangat diperlukan untuk meraih prestasi. Karena penampilan prima seorang atlet dipengaruhi oleh keempat faktor utama di atas seperti yang dikemukakan Bompa dalam Bafirman (1999) bahwa “faktor fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan haruslah disiapkan karena keempat faktor tersebut saling berhubungan antara satu sama lainnya”. Untuk kondisi atlet, memiliki tubuh yang jangkung, pendek akan sangat mempengaruhi penampilannya pada suatu cabang olahraga, khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat. Kemudian

kondisi fisik tersebut harus ditunjang oleh komponen dasar kondisi tubuh seorang atlet seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan maupun koordinasi gerak.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisifisik yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Begitu juga dalam pencak silat kita membutuhkan kelincahan yang sangat bagus. Dengan memiliki kelincahan yang bagus seorang atlet akan sangat mudah melakukan tendangan yang baik sehingga dapat berprestasi dalam pertandingan pencak silat dan tanpa mengabaikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Selain itu, berdasarkan observasi 24-28 Desember 2017 pada kejuaraan OSIS CUP di Kota Padang Panjang yang peneliti lakukan mengamati pertandingan atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo* Kota Padang Panjang. Sering pesilat itu jatuh akibat kakinya dapat ditangkap karena kurang adanya kelincahan dan serangan yang mudah dibaca lawan. Salah satunya dapat dilihat saat atlet melakukan tendangan sabit, tidak masuknya tendangan pada sasaran karena dielak dan diantisipasi oleh lawan. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah tendangan sabit, tendangan sabit tidak memiliki kondisi fisik yang baik salah satunya kelincahan. Namun menurut gambaran sementara faktor dominan adalah kondisi fisik pesilat dan keterampilan pesilat yang berbeda-beda. Salah satu penyebabnya menurut peneliti karena kurang baiknya kelincahan atlet.

Banyak faktor yang mempengaruhi antara lain; kelincahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, kecepatan dan reaksi tendangan, kelenturan, otot tungkai, gizi, kuda-kuda dan sebagainya.

Kompleksnya faktor-faktor yang dapat menentukan kualitas tendangan, dari penelitian ini akan terlihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi di Sumatera Barat khususnya perguruan Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat didentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kualitas pelatih yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*?
2. Apakah masalah program latihan menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*?
3. Apakah masalah kondisi fisik yang berkenaan dengan kelincahan yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*?
4. Apakah latihan kelincahan yang diberikan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah di atas serta

keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat *Kuciang Putiah Harimau Campo*.

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

1. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga Pencak Silat.
2. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya Pencak Silat.
3. Untuk jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga Pencak Silat.
4. Bagi penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk melengkapi gelar sarjana.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan tendangan sabit atlet Kuciang Putiah Harimau Campo Kota Padang Panjang didapatkan hasil uji T latihan kelincahan signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit. Dari analisis data diperoleh hasil  $3,18 > 2,13$ . Hasil ini membuktikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Kuciang Putiah Harimau Campo Kota Padang Panjang.

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan tendangan sabit.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas maka dalam bagian ini disarankan:

1. Kepada pembina dan pelatih perguruan silat Kuciang Putiah Harimau Campo agar dapat menggunakan latihan kelincahan guna meningkatkan kemampuan tendangan atlet silat.
2. Mahasiswa/i fakultas ilmu keolahragaan agar dapat mempelajari dan lebih memahami metode latihan kelincahan.
3. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian ulang terhadap latihan kelincahan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Harsono. Cet.1. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- <http://www.trigonalmmedia.com/2014/II/pengertian-latihan-menurut-para-ahli.html>
- <https://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/07/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>
- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Lubis, Johansyah & Hendro Wardoyo. Ed.3 2016. *Pencak Silat Dasar*. Jakarta: Jakarta Press
- Narbuko, Cholid, & Abu Achmadi. Cet.15. 2016. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sudiana, I Ketut, & Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Rajawali Perss.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang