

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET
PERGURUAN PENCAK PAT BAN BU PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi jurusan Kepelatihan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana*



Oleh :

**ARIF HIDAYATTULLAH
NIM:07115**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat
Ban Bu Pasaman Barat.**

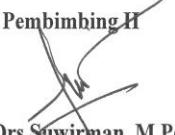
Nama : Arif Hidayattullah
NIM : 07115
Bp : 2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui :

Pembimbing I

Drs. H. Witarsyah
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II

Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui


Drs. Maidakman, M. Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

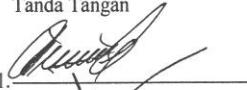
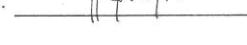
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul : Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai
Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan
Pencak Silat Pat Ban BU Pasaman Barat .**

Nama : Arif Hidayattullah
NIM : 07115
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Witarsyah	 ____
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	 ____
3. Anggota	: Prof. Dr.Eri Barlian, M.Si	 ____
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	 ____
5. Anggota	: Roma Irawan, S.Pd.M.Pd	 ____

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 pengulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2012

Yang menyatakan,

Arif Hidayattullah

ABSTRAK

Arif Hidayattullah (2012) : Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Pat Ban Bu Pasaman Barat.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya prestasi Atlet Perguruan Pencak PAT BAN BU Pasaman Barat di duga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat PAT BAN BU Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan Atlet Perguruan Pencak PAT BAN BU Pasaman Barat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini Atlet Perguruan Pencak PAT BAN BU Pasaman Barat yang berjumlah 32 orang (20 orang putera dan 12 orang puteri). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* atlet putera saja yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel keseimbangan dengan instrumen *stork stand*, daya ledak otot tungkai dengan instrumen *standing broad jump* dan variabel tendangan depan digunakan tes kemampuan tendangan depan. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metoda doolittle dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1. Terdapat Kontribusi Keseimbangan sebesar 42,4% terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Pasaman Barat. 2. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai sebesar 30,7% terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat. 3. Terdapat Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama sebesar 73,1% terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet perguruan Pencak Silat PAT BAN BU Pasaman Barat.

Kata Kunci : Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Tendangan Depan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Tuhan YME, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat”**

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Drs.H.Arsil.M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitras Negeri Padang.
3. Bapak Drs, H. witarsyah selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd. sebagai Pembimbing II dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dosen penguji Drs. Maidarman,M.Pd.Bapak Prof.Eri Barlian Msi,Bapak Roma Irawan.M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Teristimewa kedua orang tua ku, ayahanda, asril S.Pd dan Emzita. S.Pd. dan adikku Abdi Syura, Ramadhona Fitrah, Fauzan Azima, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulisan dalam masa pendidikan.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Kepelatihan BP 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Tuhan YME.

Padang, Agustus 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	11
1. Pencak Silat.....	11
2. Tendangan	13
3. Tendangan Depan	13
4. Kondisi Fisik	16
5. Keseimbangan.....	17
6. Daya ledak otot tungkai.....	25

B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis	34

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Waktu dan tempat.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data.....	38
F. Prosedur Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	45
B. Teknik Analisi Data	49
C. Pembahasan	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	64
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA..... 66

LAMPIRAN..... .. 68

DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Jumlah Popoulasi	36
2 Tenaga yang menolong pegambilan data dalam penelitian	39
3 Norma penilaian keseimbangan	41
4 Penilaian daya ledak otot tungkai	42
5 Penilaian kemampuan tendangan depan	43
6 Keseimbangan	45
7 Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	47
8 Distribusi Frekuensi Tendangan Depan.....	48
9 Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	49
10 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi doolittle Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan depan Atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat	51
11 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi doolittle daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan Tendangan depan	52
12 Rangkuman Analisis Korelasi doolittle keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan .	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Teknik Tendangan Depan 15
Gambar 2	Otot-otot <i>superfisial</i> dari paha kanan, pandangan <i>anterior</i> dan <i>posterior</i> 29
Gambar 3	Otot-otot kaki kanan, pandangan <i>lateral</i> dan <i>superfisial posterior</i> ..30
Gambar 4	Kerangaka Konseptual 34
Gambar 5	Keseimbangan 40
Gambar 6	<i>Tes Standing Board Jump</i> 42
Gambar 7	tes kemampuan tendangan depan 43

Daftar Lampiran

Halaman

1	Nama-nama sampel penelitian	65
2	Analisis uji normalitas data keseimbangan	66
3	Analisis uji normalitas sebaran data daya ledak otot tungkai	67
4	Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Tendangan Depan	68
5	Analisis interkorelasi	69
6	Tabel penyelesaian doolittle	71
7	Daftar Nilai Kritis untuk uji lilliefors.....	72
8	Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	73
9	Daftar luas dibawah lengkungan normal standar	74
10 .	Dokumentasi	
11.	Surat Pernyataan	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari sarana dalam mencapai prestasi individu, masyarakat, dan bangsa. Sebagaimana yang telah tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia no : 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II pasal 4 bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”(2005: 6)

Dari kutipan diatas jelaslah bahwa untuk mencapai prestasi individu sampai dengan prestasi masyarakat dan bangsa yang dibutuhkan sarana yang tepat dan olahraga sejauh ini adalah salah satu sarana yang bisa menfasilitasi akan hal tersebut. Bisa kita lihat, apabila manusia memiliki tubuh yang sehat dan bugar, maka dalam diri manusia tersebut akan menjadi produktif baik dalam bekerja maupun dalam olahraga prestasi. Selain itu, dengan olahraga akan menimbulkan jiwa untuk membela negara bagi anak bangsa di medan pertandingan. Hal ini akan muncul dan terlihat ketika bertanding untuk memberikan prestasi bagi negara indonesia.

Perkembangan olahraga semakin pesat khususnya di negara indonesia. Pada dasarnya hal ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang

menyeluruh dari segenap elemen. Selain itu, peningkatan olahraga di indonesia ditandai dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada hari penting baik dilingkungan pendidikan maupun dilingkungan masyarakat.

Pembinaan dan perkembangan dibidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi-generasi muda yang berpartisipasi mengharumkan nama nama bangsa. Salah satu cabang olahraga bela diri yaitu pencak silat. Pembinaan dengan pengembangan olahraga sudah selayaknya kita memberikan perhatian khusus, sehingga dari prestasi diharapkan perlu untuk mengkaji ulang dengan melakukan penelitian dibidang olahraga khususnya pencak silat.

Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga yang harus dibina dan dilatih karena pencak silat tidak hanya olahraga biasa, akan tetapi merupakan budaya bangsa indonesia yang harus dilestarikan. Olahraga pencak silat dibina melalui wadah ikatan pencak silat seluruh indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi. Telah berupaya sesuai dengan kemampuan untuk melakukan pembinaan dan perkembangan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Untuk meningkatkan keterampilan pencak silat perlu salah satu usaha yang maksimal dan kerja keras serta dalam mempertibangkan semua faktor yang mendukung. Faktor tersebut antara lain kondisi fisik, metoda latihan, koordinasi gerak, dan keseimbangan. Untuk menciptakan atlet yang berpatisipasi tidak hanya melalui pembinaan atau latihan saja, akan tetapi

faktor pendukung lainnya seperti kekuatan, keleincahan, daya tahan, dan teknik dan taktik.

Cabang olahraga pencak silat telah lama berkembang di Sumatra Barat. Khusunya Kab. Pasaman Barat, hal ini dapat telihat dengan tersedianya sarana dan prasarana pencak silat dan banyak nya perguruan yang bermunculan.Perguruan tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu mengembangkan dan meningkatkan prestasi.Salah satu perguruan yang ikut membina dan mengembangkan pencak silat ini adalah perguruan pencak silat (Empat Banding Budi) Pat Ban Bu Pasaman Barat.

Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat akhir- akhir ini mengalami penurunan hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya atlet-atlet dari perguruan pencak silat pat ban bu pasaman baru memperoleh medali pada ievent- ievent ditingkat daerah.

Seiring perkembangan zaman, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga dipertandingkan baik ditingkat provinsi, regional, nasional maupun internasional. Cabang pencak silat mempertandingkan beberapa kategori yaitu : laga, seni tunggal, seni ganda, dan beregu. Kategori laga mempertandingkan dua individu berada dalam satu gelanggang yang mana mereka berusaha saling menyerang dan berusaha menghindar dari serangan lawan dengan berbagai macam teknik seperti : pukulan, tendangan, sapuan, tangkapan, guntingan, tangkisan, dan elakan, Dalam kategori seni tunggal, dan beregu menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan. Sedangkan

kategori ganda hampir serupa dengan laga yaitu menampilkan berbagai macam bentuk jenis serangan, tangkisan, elakan dan tangkapan.

Dalam olahraga pencak silat banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Disamping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya didalam melatih. Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tendangan depan adalah sarana dan prasarana, gizi, ekonomi dan lingkungan keluarga.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat dibutuhkan beberapa aspek seperti : kondisi fisik, teknik ,dan mental atlet pencak silat. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih. Selain itu perlu diperhatikan oleh seorang atlet, dengan bantuan seorang pelatih.

Untuk meraih prestasi pencak silat di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. "Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi", Dalam cabang olahraga pencak silat hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan pencak silat, seperti: dayatahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan, keseimbangan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Dalam pertandingan pencak silat kemampuan fisik dan kemampuan teknik sangat penting. Kemampuan fisik terdiri dari: daya tahan, kekuatan, keseimbangan kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, dan reaksi sedangkan kemampuan teknik terdiri dari: (1). Teknik menyerang yaitu tendang, dan pukulan. (2.teknik belaan, elakan, tangkisan, hindaran, dan tangkap.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan teknik tendangan yaitu tendangan yang terdiri dari tendangan lurus/ depan,tendangan

melingkar/sabit, tendangan belakang, tendangan samping. merupakan faktor-faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap persiapan fisik yang dimiliki.

Salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet pencak silat adalah kemampuan tendangan yaitu tendangan depan.Untuk memperoleh tendangan depan yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keseimbangan dan daya ledak otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang maksimal. Daya ledak otot tungkai sangat menentukan dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang lama seorang atlet pencak silat sedangkan keseimbangan sangat berperan pada saat melakukan tendangan dengan agar seimbang pada saat melentingkan badan kebelakang karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh keseimbangan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan tendangan depanuntuk memperoleh ketepatan pada sasaran .

Faktor kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan tendangan depan, dari beberapa faktor yang diuraikan di atas, diduga faktor daya ledak otot tungkai dan faktor keseimbangan paling kuat pengaruhnya.Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat melakukan tendangan depan menjadi kuat dan cepat juga menjaga atlet supaya tidak cepat mengalami kelelahan sebab akan dilakukan secara berulang dalam waktu yang cukup lama, demikian pula dengan keseimbangan akan membuat jarak dan jangkauan kaki saat menendang menjadi luas dan tepat mengenai sasaran dan tidak mudah jatuhkan oleh lawan apabila saat bertanding.

Akan tetapi berdasarkan pengetahuan penulis dilapangan teknik tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat mudah ditangkap bahkan jarang mendapatkan nilai. Hal ini terbukti dengan dilakukannya sparing parner dan uji coba keluar daerah, kab agam, disamping itu dalam pertandingan resmi seperti pekan olahraga se Kabupaten Pasaman barat dari hasil tersebut tampak tendangan depan atlet tidak efisien dan sangat mudah ditanggap kemudian dijatuhkan oleh lawan dengan kata lain kemampuan tendangan depan atlet pergurua Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat masih rendah.

Rendahnya kemampuan tendangan depan ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: daya ledak ,kelentukan, kekuatan,keseimbangan, ,kecepatan, motivasi dan tidak tepatnya koordinasi gerakan, serta faktor latihan.untuk itu dalam pencapaian prstasi yang maksimal seorang pesilat, disamping menguasai teknik dasar, taktik, dalam bertanding maka memerlukan kualitas fisik yang baik seperti keseimbangan, dan daya ledak otot tungkai saat melakukan tendangan depan pada seorang pesilat sebagai usaha meningkatkan kualitas dan kemampuan serta prestasi atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat. Keseimbangan sangat berperan sekali dalam menghasilkan kemampuan tendangan depan, apabila keseimbangan yang dimiliki pesilat itu baik maka otomatis akan mudah dalam melakukan tendangan depan. Begitu juga dengan daya ledak otot tungkai, semakin besar kemampuan daya ledak otot tungkai seorang pesilat, maka menghasilkan suatu tendangan depan yang cepat dan memiliki kekuatan

tendangan yang besar. Semua ini dikarenakan bahwa dalam olahraga pencak silat, keseimbangan dan daya ledak otot tungkai dibutuhkan pada teknik tendangan depan. Oleh sebab itu kemampuan tendangan depan atlet Perguruan pencak silat Pat Ban Bu Pasaman Barat masih belum maksimal.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang keseimbangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan dengan judul penelitian adalah **Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat.** Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap permasalahan kemampuan tendangan depan yang dihadapi oleh atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan berdasarkan latar belakang masalah diatas adalah sebagai berikut :

1. Apakah .motivasi mempengaruhi terhadap kemampuan tendangan depan?
2. Apakah daya ledak otot tungkai mempengaruhi terhadap kemampuan tendangan depan?
3. Apakah kemampuan tendangan depan di pengarui oleh keseimbangan?
4. Apakah faktor Keseimbangan mempengaruhi terhadapa kemampuan tendangan depan?
5. Apakah sarana dan prasarana mempengarui kemampuan atlet dalam memperoleh prestasi?

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai bahan pertimbangan dan mengigat keterbatasan penulis, agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan kemampuan penulis.maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah:"**Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan tendangan depan**"

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat?
2. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat?
3. Apakah keseimbangan dan daya ledak otot tungkai berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara :

1. Seberapa besaraya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat?

2. Seberapa besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat?
3. Seberapa besarnya kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat?

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Bagi penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat gelar sarjana/SI.
2. Menjadi masukan bagi pelatih dalam rangka menyusun program latihan fisik atlet pencak silat dalam hal meningkatkan prestasi cabang olahraga pencak silat.
3. Peneliti sebagai penambah wawasan dan pengetahuan dalam hal cabang olahraga pencak silat.
4. Bagi atlet pencak silat, agar dapat memahami prioritas latihan fisik yang diberikan oleh seorang pelatih.
5. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa FIK UNP.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Kontribusi Keseimbangan sebesar 42,4% terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Pasaman Barat.
2. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai sebesar 30,7% terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat.
3. Terdapat Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai secara bersama-sama sebesar 73,1% terhadap Kemampuan Tendangan Depan atlet perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Pasaman Barat.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran ang dapat membantu untuk memecahkan masalah yang ditemui dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan depan.

1. Bagi pelatih pencak silat, khususnya pelatih silat Atlet Perguruan Pencak Silat PAT BAN BU Pasaman Barat disarankan untuk melatih keseimbangan dan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan atletnya.
2. Bagi atlet pencak silat, khususnya Atlet Perguruan Pencak Silat PAT BAN BU Pasaman Barat disarankan dapat meningkatkan latihan

Keseimbangan dan Daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan yang lebih baik lagi.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Bhineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Arsil. (2009). Tes *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Hariyadi R. Ketot slamet, 2003. *Teknik dasar pencak silat atnding*. Dian Rakyat Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan Dan Persepsi Kinestetik Kepada Tendangan Depan Melalui Pertandingan Olahraga Pencak Silat*. Skripsi. UNESA Surabaya
- Lubis. Johansyah . 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta : PB IPSI.
- Martha, Alfroki, 2008. Tinjauan *Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengcap PSSI Kota Padang*.Padang; FIK UNP Padang
- Pate, Rotella dan McClenaghan. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang : IKIP SEMARANG PRESS
- Pearce, Evelyn C. (2008). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Sinaga, Viktor.(2010). *Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kecepatan tendangan depan*. SKRIPSI: FIK UNP
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.Tenaga Kependidikan.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistic*. Bandung : Tarsito.
- Sukarman. R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti ida Ayu Press