

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK
SILAT BUNDO KANDUANG SIMPANG AMPEK KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kependidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

JUANDA PUTRA
1303346/2013

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT BUNDO KANDUANG SIMPANG AMPEK KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Juanda Putra
Nim/BP : 1303346/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



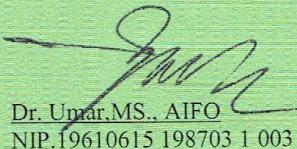
Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Pembimbing II,



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Di Depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat**
Nama : Juanda Putra
NIM/BP : 1303346/2013
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Tim Pengaji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
4. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan Judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat” adalah hasil karya saya sendiri;

1. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing;
2. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya, atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Juanda Putra
NIM 1303346/2013

ABSTRAK

Juanda Putra (2017) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah penelitian ini adalah kurangnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kab. Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelincahan (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan tendangan sabit (Y) sebagai variabel terikat atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kab. Pasaman Barat .

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet putrapencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*yaitu seluruh atlet putrapencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kelincahan dengan tes *shuttle run*, dan Variabel terikat kemampuan tendangan sabit dengan tes *judge*. Analisis data pengujian hipotesis menggunakan teknik analisa *product moment* dan koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil = (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kab. Pasaman Barat sebesar 88,62%. (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kab. Pasaman Barat sebesar 88,17%. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kab. Pasaman Barat sebesar 74,47%.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Zul Fahri dan Ibunda Martianis yang senantiasa memberikan dorongan dan doa kepada peneliti sehingga peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
4. Bapak Drs. Afrizal S,M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Drs.Suwirman, M.Pd selaku pembimbing IIyang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd, Bapak Dr. Alex Aldha Yudi,M.Pd, dan Bapak Dr. Nurul Ihsan. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan nasehat, saran, arahan dan koreksi.

6. Terimakasih buat atlet pencak silat perguruan Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat yang telah bersedia menjadi sarmpel dalam penelitian ini .
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapan terima kasih.

Padang, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

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 KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1.Tendangan Sabit	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
3. Kelincahan.....	19
B. Penelitian Relevan	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	26
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrument Penelitian	28
H. Teknik Analisa Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Keseluruhan.....	27
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungka(X_1)	34
3. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2).....	36
4. Distribusi Frekuensi Kamampuan Tendangan Sabit(Y)	37
5. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>Liliefors</i>	39
6. Rangkuman hasil uji hipotesis satu.....	40
7. Rangkuman hasil uji hipotesis dua	41
8. Rangkuman hasil uji hipotesis tiga	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik tendangan sabit	10
2. Otot tungkai bagian atas.....	17
3. Otot tungkai bagian bawah.....	18
4. Kerangka Konseptual.....	24
5. Tes lompat jauh tanpa awalan (<i>standing broad jump</i>).....	29
6. Tes <i>Shuttle Run</i>	30
7. Tendangan Sabit.	31
8. Histogram data daya ledak otot tungkai (X_1).....	35
9. Histogram kelincahan (X_2).....	36
10. Histogram Tendangan Sabit (Y).....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	51
2. Analisis Korelasi Sederhana dan Ganda sebelum di <i>T-Score</i>	52
3. Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	53
4. Analisis Uji Normalitas Data Kelincahan (X_2).....	54
5. Analisis Uji Normalitas Data Tendangan Sabit (Y)	55
6. <i>T-Score</i> Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	56
7. <i>T-Score</i> Data Kelincahan (X_2).....	57
8. <i>T-Score</i> Data Tendangan Sabit (Y).....	58
9. Analisis Korelasi Sederhana dan Ganda setelah di <i>T-Score</i>	59
10. Uji Hipotesis	60
11. Korelasi Ganda Metode Doittel Dengan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat	65
12. Skala Nilai Untuk 5 Kategori	67
13. Area Under The Standard Normal Density From 0 To Z	68
14. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	69
15. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	70
16. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	71
17. Distribution Tabel Nilai F 0,05.....	72
18. Dokumentasi Gambar Dan Intrumen Penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang penting didalam kehidupan, karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam rangka mencapai tujuan pembangunan nasional, pemerintah terus berusaha melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu tujuan pembangunan nasional pada dasarnya adalah untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya.

Oleh karena itu dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat: 13 mengatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi salah satunya cabang olahraga yang perlu ditingkatkan adalah olahraga bela diri pencak silat.

Pencak Silat adalah salah satu beladiri yang mempunyai akar sejarah dan mempunyai warisan dari nenek moyang Bangsa Indonesia yang

berkembang secara turun temurun. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan. Hal ini dapat dilihat dengan banyak perguruan pencak silat yang berkembang di seluruh nusantara bahkan sudah berkembang ke berbagai pelosok dunia.

Salah satunya perguruan Pencak Silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Kab. Pasaman Barat yang berlokasi di Simpang Ampek Pasaman Barat. Perguruan pencak silat ini berdiri pada tanggal 2 Mei 2007 yang mana perguruan tersebut didirikan oleh bapak Damri S.Pd dan Rahmat Nasir M,Pd yang tetap di perguruan Bundo Kanduang sampai saat sekarang ini.

Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, pertandingan dan kesegaran jasmani, dan hal lainnya membentuk kepribadian, ahlak dan bertaqwah pada Tuhan Yang Maha Esa. Seiring dari perkembangan zaman, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan baik di tingkat Daerah, Provinsi, Nasional dan Internasional. Cabang olahraga yang di pertandingkan pada olahraga pencak silat ada empat kategori : 1.Kategori laga, 2.Kategori tunggal, 3.Kategori ganda, 4.Kategori beregu.

Dalam kategori laga pencak silat menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda, keduanya saling berhadapan menggunakan teknik serangan dan pembelaan yaitu menangkis, mengelak, menghindar,dan menyerang pada sasaran lawan dengan menggunakan teknik dan taktik bertanding sesuai dengan peraturan yang berlaku, didukung oleh stamina dan semangat juang dan menggunakan kaidah serta pola langkah yang indah dan menarik kemudian memanfaatkan semua teknik untuk mendapatkan nilai yang baik dan terbanyak. Dalam kategori seni tunggal dan beregu menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan berdasarkan peraturan secara benar, tetap, mantap dan penuh penjiwaan. Sedangkan pada kategori ganda hampir serupa hampir serupa dengan laga yaitu menampilkan berbagai macam bentuk serangan, elakan, tangkisan, dan tangkapan sesuai dengan aturan yang ditetapkan.

Di Indonesia, PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan iven-iven atau kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di kembangkan sesuai kemajuan di dalam kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dan memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah dibidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan atlit pencak silat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata kemahiran penguasaan teknik saja. Akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal dan faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam olahraga pencak silat, untuk berprestasi harus komplek elemen-elemen yang di miliki seorang atlet, di antaranya, gizi kesehatan dan seluruh komponen kondisi fisik, kecepatan, daya tahan, daya ledak kekuatan, koordinasi, gerak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, teknik, mental dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan di lapangan.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat di pisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Tendangan merupakan serangan yang berbahaya karena tendangan dapat menjatuhkan lawan dengan mudah. Hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan benar serta dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelak dan mengantisipasinya. Tendangan merupakan teknik dasar yang sangat penting dimiliki oleh atlit pencak silat itu sendiri. Dengan memiliki keterampilan yang baik atlit dengan mudah mendapatkan nilai atau poin sehingga atlit tersebut berprestasi secara optimal.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan dalam pencak silat adalah kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi gerak, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, ketepatan serta sikap mental dan konsentrasi. Di antara faktor-faktor tersebut Daya ledak dan kelincahan sangat penting diperhatikan dalam melakukan tendangan dalam pencak silat khususnya tendangan sabit.

Daya ledak atau *Power* disebut juga kekuatan Eksplosif Power juga menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak atau power juga mempengaruhi tendangan dalam pencak silat, apabila seorang atlit tidak memiliki daya ledak yang baik akan susah untuk melakukan tendangan, sehingga yang dilakukan tidak maksimal.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani 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.

Dari pengamatan peneliti terhadap atlet perguruan pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat yang dilakukan pada hari rabu tanggal 24 Februari 2016, kemampuan tendangan sabit atlet masih kurang atau masih melemah dalam latihan maupun pertandingan. Saat melakukan tendangan sabit tendangan sangat mudah di elakkan oleh lawan dan juga tidak tepat sasaran. Begitu juga saat atlet dalam pertandingan, atlet juga sering jatuh akibat kakinya dapat ditangkap oleh lawan karena tedangannya tidak efektif sehingga tidak menghasilkan nilai. Hal ini dikarenakan kurangnya daya ledak otot tungkai pada proses akhir dari tendangan tersebut. Dan juga pada saat melakukan tendangan sabit atlet cenderung melakukan secara monoton (satu arah), ini dikarenakan kurangnya kelincahan pada atlet

tersebut saat melakukan tendangan sabit. Sehingga dalam hal ini mengakibatkan prestasi atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat kurang optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasi ada beberapa faktor yang ikut mengkontribusi kemampuan tendangan sabit pada perguruan Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat :

1. Kekuatan merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman barat.
2. Kecepatan adalah salah satu unsur yang menunjang *power* otot. Kecepatan merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman barat.
3. Daya ledak otot adalah kualitas yang memungkinkan otot–otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif dan intensitas kontraksi tergantung pengaruh sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot. Daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman barat.
4. Kelincahan adalah salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang menumbuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman barat.
5. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah di atas maka cukup banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pencak silat dengan keterbatasan yang dimiliki, maka penelitian ini di batasi beberapa variabel yaitu:

1. Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.
Kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.
2. Daya Ledak Otot Tungkai dan kelincahan (variabel bebas) terhadap kemampuan tendangan sabit (variabel terikat) atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang Masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai brikut:

1. Seberapa besar Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.
2. Seberapa besar Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.
3. Seberapa besar Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.

2. Untuk mengetahui Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Bundo Kanduang Simpang Ampek Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit dan prestasi atlet.
2. Bagi para atlet dapat untuk jadi pedoman dalam peningkatan kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi Penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit, dan Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat sebesar 82,62%.
2. Terdapat kontribusi kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat sebesar 88,17%.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Bundo Kanduang Simpang Ampek Kabupaten Pasaman Barat sebesar 74,47%.

B. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih pencak silat disarankan untuk melatih unsur daya ledak otot tungkai dan kelincahan atlet.
2. Kepada pelatih diharapkan dapat memperhatikan segala kebutuhan atlet atau untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi pesilat disarankan dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan sabit dengan cara melakukan latihan yang sistematis dan berkesinambungan.
4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta didaerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Irawadi, Hendri (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Johor, Zainul. (2004). *Pencak Silat*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Lubis, johansyah (2004). *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta:PB IPSI.
- Mulyana, (2013). *Pendidikan pencak silat*. PT Remaja Rosdakarya offset-Bandung
- Sudjana. (2005). *Metode Statiska*. Tarsito, Bandung
- Suwirman. (1999). *Pencak silat Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
-
- . . (2011). *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-undang Sistem keolahragaan Nasional No 3 (2005:16). *Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pasal 27 ayat: 4*. PT. Sinar Grafika.

<https://www.google.com/search?client>