

**HUBUNGAN KELENTUKAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT
(Studi Korelasi di Perguruan Pencak Silat Buah Sakato Semen Padang)**

TESIS



**ABDIMEN KAPERI
NIM. 51631**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRACT

Abdimen Kaperi . 2009. Correlation Flexibility, Explosive Power Leg Muscle and Eye With Foot Coordination Ability With Crescent Kick Athletes Pencaksilat Buah Sakato Semen Padang. Thesis, Graduate Program of Padang State University.

This study from the observation athletes pencaksilat poor performance Buah Sakato Semen Padang, predictable Due to the poor physical condition of the athlete. The research objective is to prove the magnitude of correlation element of the physical condition of athletes (flexibility, explosive power leg muscle and eye with foot coordination) the ability of the crescent kick.

The study population all athletes pencaksilat Buah Sakato, to 24 male and 15 female. Samples all athletes male, the sampling technique used is purposive sampling. Instrumentation to obtain the data is to test the physical condition and test capabilities crescent kick. Proposed hypothesis is; (1) the physical condition of flexibility has a significant correlation with ability crescent kick, (2) the explosive power leg muscles have a significant correlation with ability crescent kick, (3) the eye with foot coordination elements have a significant correlation with ability crescent kick, (4) there is a correlation with the three element of the physical condition of the athlete's ability crescent kick. Data were analyzed using statistical parametric linear regression formula on 0.05 significance level.

Analysts the results; (1) elements of flexibility physical condition linked to the ability of crescent kick, $r_{xy} = 0.512 > 0.404$ r_{tab} , $F_{hit} 7834 > F_{tab} 2:01$, $t_{hit} 2800 > t_{tab} 2064$, (R^2) 0.263, meaning that flexibility accounted for 26.3%, (2) the elements of the physical condition of the explosive power of the leg muscles have correlation with a crescent kick ability, $r_{xy} = 0.456 > 0.404$ r_{tab} , $F_{hit} 5776 > F_{tab} 2:01$, $t_{hit} 2403 > t_{tab} 2064$, (R^2) 0.208, thus dayaledak leg muscle contributed 20.8%. (3) the physical condition of eye with foot coordination elements linked to the ability of a crescent kick, $r_{xy} = 0.466 > 0.404$ r_{tab} , $F_{hit} 6103 > F_{tab} 2:01$, $t_{hit} 2470 > t_{tab} 2064$, (R^2) 0.217, this explosive power leg muscle contributed 21.7%. (4) to the three elements together physical condition linked to the ability of a crescent kick, $r_{xy} = 0.747 > 0.404$ r_{tab} , $F_{hit} 8421 > F_{tab} 2:01$, (R^2) of 0.558, this explosive power leg muscle contributed 55.8%.

ABSTRAK

Abdimen Kaperi.2009.Hubungan Kelentukan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Matakaki dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencaksilat Buah Sakato Semen Padang.Tesis,Program Padsa Sarjana Universitas Negeri Padang.

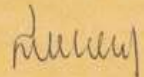
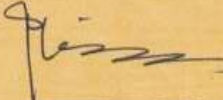
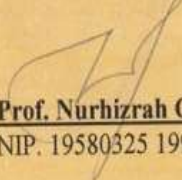
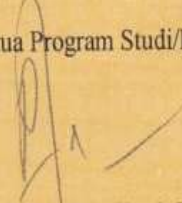
Penelitian ini diawali dari observasi lapangan rendahnya prestasi atlet pencaksilat Buah Sakato Semen Padang, diprediksi karena rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian adalah mengetahui besarnya hubungan elemen kondisi fisik atlet (kelentukan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi matakaki) dengan kemampuan tendangan sabit.

Populasi penelitian semua atlet pencak silat Buah Sakato, berjumlah 24 Pa dan 15 Pi. Sampel adalah seluruh atlet putra, dengan demikian teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Untuk memperoleh data melakukan test kondisi fisik dan tes kemampuan tendangan sabit. Hipotesis yang diajukan adalah ; (1) kelentukan memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan sabit, (2) daya ledak otot tungkai memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan sabit, (3) koordinasi matakaki memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan sabit, (4) terdapat hubungan bersama ketiga elemen kondisi fisik dengan kemampuan tendangan sabit. Data dianalisis dengan statistik parametrik menggunakan formula uji regresi linear pada taraf signifikansi 0.05.

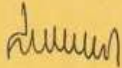
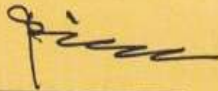
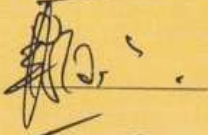
Hasil analisis menyatakan ; (1) elemen kondisi fisik kelentukan memiliki hubungan dengan kemampuan tendangan sabit, $r_{xy} = 0.512 > r_{tab} 0.404$, $F_{hit} 7.834 > F_{tab} 2.01$, $t_{hit} 2.800 > t_{tab} 2.064$, (R^2) 0.263, kelentukan berkontribusi sebesar 26.3%, (2) elemen kondisi fisik daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan tendangan sabit, $r_{xy} = 0.456 > r_{tab} 0.404$, $F_{hit} 5.776 > F_{tab} 2.01$, $t_{hit} 2.403 > t_{tab} 2.064$, (R^2) 0.208, daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 20.8%. (3) elemen kondisi fisik koordinasi matakaki memiliki hubungan dengan kemampuan tendangan sabit, $r_{xy} = 0.466 > r_{tab} 0.404$, $F_{hit} 6.103 > F_{tab} 2.01$, $t_{hit} 2.470 > t_{tab} 2.064$, (R^2) 0.217, koordinasi matakaki berkontribusi sebesar 21.7%. (4) ke tiga elemen kondisi fisik secara bersama memiliki hubungan dengan kemampuan tendangan sabit, $r_{xy} = 0.747 > r_{tab} 0.404$, $F_{hit} 8.421 > F_{tab} 2.01$, (R^2) 0.558, daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 55.8%.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Abdimen Kaperi*
NIM. : 51631

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing I		6/2 w/s
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> Pembimbing II		06/02/2015
Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang	Ketua Program Studi/Konsentrasi	
 <u>Prof. Nurbizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.</u> NIP. 19580325 199403 2 001	 <u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> NIP. 19630320 198803 1 002	

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Anggota)	
5	<u>Dr. Khairani, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Abdimen Kaperi*

NIM. : 51631

Tanggal Ujian : 5 - 2 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

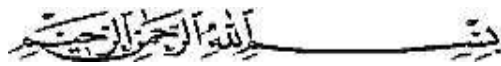
1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "hubungan kelentukan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan tendangan sabit atlet pencak silat Tuah Sakato Semen Padang, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali saran dan masukan dari dosen pembimbing dan kontributor.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan, di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015
Saya yang menyatakan,



Abdimen Kaperi
2009/51631

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhanahu wata'ala* atas segala Rahmat, Hidayah serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana (PPs) Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan tesis ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan halitu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I, dan Prof. Dr. Phill Yanuar Kiram selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Prof. Dr. Eri Barlian, M.S serta Dr. Khairani, M.Pd selaku dosen kontributor yang telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
3. Teristimewa untuk ke dua orang tuaku Ayah (Kamaruddin, S.Pd), Ibu (Hartini, S.Pd), dan istri (Nilla Elya, S.Pd) serta anak (Luthfia Zahra Talita) tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini.

4. Direktur dan Asisten Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Seluruf staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan lmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan Mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Mudah-mudahan tesis ini bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan Taufik serta Hidayah-Nya kepada kita semua. *Aamiin*.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Hakikat teoritik Pencak silat	9
2. Kemampuan Tendangan Sabit	12
B. Kondisi Fisik Khusus	14
C. Daya Ledak Otot Tungkai	17
D. Kelentukan	22
E. Kecepatan	26
F. Koordinasi Matakaki	28

G. Penelitian yang Relevan	32
H. Kerangka Teoritik	36
I. Hipotesis Penelitian	36
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan tempat penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Definisi Operasional	39
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	47
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	49
B. Analisis dan Hasil Penelitian	54
C. Pembahasan	59
D. Keterbatasan Penelitian	67
 BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi	70
C. Saran	72
 DAFTAR RUJUKAN	
HALAMAN LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 1. Populasi Atlet Pencak Silat	37
Tabel. 2. Data Populasi	42
Tabel. 3. Daftar Penilaian Tendangan	42
Tabel. 4. Rerata Hitung dan Standar Deviasi	48
Tabel. 5. Tabulasi Frekuensi Data kelentukan	48
Tabel. 6. Tabulasi Frekuensi Daya Ledak	49
Tabel. 7. Tabulasi Frekuensi Koordinasi Matakaki	50
Tabel. 8. Tabulasi Frekuensi kemampuan tendangan Sabit	51
Tabel. 9. Uji Normalitas	52
Tabel. 10. Uji Homogenitas	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR. 1. Tendangan Sabit	13
GAMBAR. 2. Otot Tungkai	18
GAMBAR. 3. Distribusi Penelitian.....	35
GAMBAR. 4. Instrument	41
GAMBAR. 5. Bentuk pelaksanaan Flexiometer	43
GAMBAR. 6. Bentuk Pelaksanaan Vertikal Jump	44
GAMBAR. 7. Lapangan Tes Koordinasi	45
GAMBAR. 8. Grafik Kelentukan.....	55
GAMBAR. 9. Grafik Daya Ledak otot.....	56
GAMBAR. 10.....	G
rafik Koordinasi MataKaki.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Tabel. 11. Data Penelitian	73
Tabel. 12. Uji Normalitas	74
Tabel. 13. Uji Homogenitas	75
Tabel. 14. Uji Regresi Tendangan Sabit	76
Tabel. 15. Uji Regresi Daya Otot Tungkai	78
Tabel. 16. Uji Regresi Koordinasi MataKaki.....	80
Tabel. 17. Uji Kolmogorov	85
Tabel. 18. Tabel Nilai Distribusi 't'.....	86
Tabel. 19. Uji Produk Moment	88
Tabel. 20. Dokumentasi.....	90
Tabel. 21. Surat Izin	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah beladiri yang berasal dari bangsa Indonesia. Sekarang pencak silat sudah berkembang menjadi bagian dari olahraga nasional yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang merupakan organisasi yang mempersatukan pencak silat seluruh Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga andalan Sumatera Barat untuk meraih prestasi, tak heran bila pencak silat disukai masyarakat.

Untuk itu perkembangan teknik pencak silat diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak. Keterampilan gerak harus didukung dengan latihan kondisi fisik, belajar keterampilan gerak yang dimaksud dalam pencak silat adalah teknik tendangan, pukulan, tangkisan, dan sebagainya. Bahwa tendangan sabit merupakan salah satu teknik serangan yang dapat menjatuhkan lawan untuk meraih angka/nilai dalam pertandingan.

Tendangan yang dinilai adalah tendangan sabit yang bertenaga, cepat, tepat sasaran, didukung kuda-kuda, dan kemampuan, kekuatan kaki serta jarak jangkauan tendangan yang tepat. Oleh karena itu penguasaan kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat yang menjadi ketentuan utama dalam suatu pertandingan untuk menjatuhkan lawan dan memperoleh angka/nilai. Artinya suatu kumpulan atlet melakukan tendangan sabit di dukung oleh keterampilan dan kemampuan dalam mengkoordinasikan secara spesifik

terutama dalam merealisasikan gerak yang diproyeksikan pada sasaran tembak serta didukung oleh koordinasi mata kaki.

Berkaitan dengan menurunnya prestasi atlet pencak silat Sumatera Barat pada PON akhir ini dapat dikemukakan bahwa hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Secara internal dapat disebabkan oleh kemampuan atlet itu sendiri belum mendukung untuk bertanding dengan baik dilihat secara fisik, taktik, teknik dan mental. Selain itu bisa disebabkan secara eksternal yang dipengaruhi dari luar diri atlet.

Salah satu factor internal yang mempengaruhi prestasi atlet adalah faktor kondisi fisik. Elemen kondisi fisik yang di maksud adalah kecepatan, kekuatan, lentukan, kelincahan, daya ledak otot disebut sebagai kemampuan mengkoordinasikan yang dimaksud dengan objek atau penghubung dalam melesatkan ketepatan sasaran. Kelentukan merupakan kemampuan atlet untuk bergerak atau menggerakkan berbagai elemen dalam ruang gerak sendi. Artinya tanpa kelentukan yang bagus atau yang baik, kemampuan gerak seorang atlet akan kelihatan kaku atau tidak leluasa.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi suatu gerakan yang utuh. Dalam kalimat lain dapat di jelaskan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak dimana unsur kekuatan dan kecepatan bekerja secara bersamaan dalam mengatasi beban dengan kontraksi yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat.

Dari ke dua elemen kondisi fisik di atas, dalam pelaksanaannya sangat di pengaruhi oleh kemampuan koordinasi visual dan elemen kondisi fisik seperti (koordinasi mata dan tangan). Artinya kemampuan tendangan sabit tidak akan maksimal, jika tidak di dukung oleh elemen-elemen diatas. Rendahnya kemampuan atlet dalam melaksanakan tendangan sabit, salah satu penyebabnya adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah faktor dominan untuk mendukung terlaksananya tendangan dimaksud. Namun hingga saat ini belum ditemukan literatur yang baku, seberapa besar elemen kondisi fisik kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan kemampuan koordinasi matakaki memberi sumbangan dalam keterlaksanaan tendangan sabit. Karena itulah untuk menguasai sebuah tehnik dan taktik sangat bertanding sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet. Penguasaan tehnik dan taktik dapat direaksikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi yang baik.

Berdasarkan ketentuan penilaian pertandingan, bahwa serangan yang menghasilkan nilai adalah serangan yang cepat, kuat dan tepat sasaran. Kualitas serangan ini harus mampu dilakukan secara berulang-ulang selama dua menit, artinya bahwa serangan yang dilakukan harus memiliki unsur kelentukan, daya tahan kekuatan yang berlangsungnya selama pertandingan, sehingga pesilat tidak dapat diserang dengan mudah oleh lawan.

Dari pengamatan peneliti saat menjadi atlet Sumatera Barat berlaga ditingkat nasional, terlihat bahwa atlet silat di Perguruan Tuah Sakato Semen Padang mengalami penurunan kondisi fisik terutama kelentukan,

koordinasi dan power tendangan disaat memasuki babak ke dua dan ke tiga, artinya bahwa ketika seorang pesilat tidak mampu mempertahankan kualitas kelentukan, koordinasi dan power tendangan sabit sehingga usai pertandingan, maka terbuka peluang bagi lawan untuk melancarkan serangan balasan.

Selain itu pesilat tidak mampu melakukan kualitas tendangan sabit dengan baik, di mana teknik tendangan yang kurang baik, kekuatan tendangnya masih rendah dan mudah ditangkis, dielakkan, dan dihindarkan lawan. Tentu serangan yang dilakukan pesilat tersebut sia-sia tanpa menghasilkan nilai. Dengan kegagalan tendangan yang sering dilakukan pesilat, akan berdampak bahwa pesilat tidak mampu lagi untuk bermain aktif dan efektif dengan teknik dan taktik yang dimiliki oleh pesilat.

Berdasarkan data tentang prestasi atlet silat di Perguruan Tuah Sakato Semen Padang selama 5 tahun terakhir yaitu tahun 2010 sampai 2014, yang didapatkan dari pembina Perguruan Tuah Sakato Semen Padang yang menyatakan bahwa prestasi atlet silat di Perguruan Tuah Sakato Semen Padang tidak stabil dari tahun ke tahun, ini dibuktikan dari prestasi yang diperoleh atlet dalam mengikuti setiap kejuaraan.

Selain ketika atlet melakukan tendangan sabit, kemampuan atlet dalam melakukan tendangan tersebut tidaklah bagus dan indah. Tendangan sabit yang dilakukan atlet kelihatan kaku dan tubuh atlet tidaklah lentuk, sedangkan dalam melakukan kemampuan tendangan sabit atlet harus mempunyai kelentukan. Lalu kemampuan tendangan sabit yang dilakukan atlet tidak tepat sasaran, sasaran tendangan tidak sesuai dengan sasaran yang

direncanakan. Atlet tidak memiliki koordinasi mata kaki sehingga kemampuan tendangan sabit atlet tidak mendapatkan nilai dalam latihan maupun saat berlaga.

Menurunnya catatan prestasi pesilat Buah Sakato Semen Padang terutama mengenai faktor kondisi fisik untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas. Diduga salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan pesilat Buah Sakato Semen Padang diantaranya kelentukan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Setelah dilakukan pengamatan penyebab masih rendahnya kemampuan tendangan sabit pesilat Buah Sakato Semen Padang dengan mempelajari faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan dan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh kelentukan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan sabit di perguruan pencak silat Buah Sakato Semen Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, diketahui beberapa variabel yang berhubungan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pesilat. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut ;

Kelentukan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat, karena kelentukan merupakan kemampuan pergelangan / persendian untuk dapat melakukan gerakan tendangan sabit tepat sasaran.

Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat, karena Daya ledak otot tungkai kemampuan yang mengarahkan tendangan sabit terhadap kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberi momentum yang paling baik pada tubuh atlet pencak silat mencapai tujuan yang diinginkan

Koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat, karena koordinasi mata kaki sebagai kemampuan seseorang atlet pencak silat untuk mengoordinasikan gerakan dengan apa yang dilihat.

Kekuatan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat, karena kekuatan merupakan kemampuan tarik menarik otot dalam melakukan gerakan tendangan sabit

Kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat, karena kelincahan merupakan satu komponen penting dalam melakukan tendangan sabit, apa bila seorang atlet pencak silat tidak memiliki kelincahan, maka atlet pencak silat akan mengalami kesulitan melakukan tendangan sabit dengan kecepatan maksimal

Keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat, Apa bila seorang atlet pencak silat keseimbangan kurang maka atlet tersebut mudah jatuh saat melakukan tendangan, diduga akan mudah dikalahkan lawan pada saat bertanding.

Kelenturan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat. Pembatasan ini adalah keterkaitan antara : (1) kelentukan, (2) daya ledak otot tungkai dan (3) koordinasi mata kaki, terhadap kemampuan tendangan sabit.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat?
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat?
4. Apakah terdapat hubungan kelentukan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat?

E. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor–faktor yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet silat.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang Teori Kepelatihan dan Teori Gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olah raga prestasi.
4. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Magister Pendidikan.

B A B V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**A. Kesimpulan.**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan dahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan elemen kondisi fisik (kelentukan) dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas (X_1) memiliki kontribusi sebesar 26.3% terhadap variabel terikat (kemampuan melakukan tendangan sabit).
2. Terdapat hubungan signifikan elemen kondisi fisik daya ledak otot tungkai (X_2) dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas (X_2) memiliki kontribusi sebesar 20.8% terhadap variabel terikat (kemampuan melakukan tendangan sabit).
3. Terdapat hubungan signifikan elemen kondisi fisik (koordinasi matakaki) dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas (X_3) memiliki kontribusi sebesar 21.7% terhadap variabel terkait (kemampuan melakukan tendangan sabit).
4. Terdapat hubungan signifikan elemen kondisi fisik (kelentukan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi matakaki) secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas ($X_{1,2,dan\ 3}$) memiliki kontribusi sebesar 55.8% terhadap variabel terkait (kemampuan melakukan tendangan sabit).

B. Implikasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasannya kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang mempengaruhi penampilan prestasi atlet. Kondisi ini sangat tergantung pada komponen kesegaran jasmani dan motorik, dan mengacu pada ruang gerak sendi. Dengan demikian kualitas sebuah gerakan ditentukan oleh luasnya ruang gerak sendi. Berbagai organ disekitar sendi memberikan perubahan dalam terjadinya gerakan kelentukan seperti otot, tendon dan ligament.

Kelentukan merupakan komponen otot dan jaringan ikat yang memberi perubahan terhadap berbagai ruang gerak dari suatu gerakan. Khusus mengenai kondisi otot bahwa kelentukan merupakan elastisitet dari otot-otot dimaksud. Dengan demikian kelentukan dapat dikatakan sebagai komponen fisik yang berperan terhadap luasnya gerakan.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dibutuhkan dalam olahraga. Untuk meraih prestasi puncak dalam pembinaan prestasi olahraga membutuhkan waktu yang lama dengan perencanaan latihan yang terarah, sistematis, terpadu, dan berkesinambungan.

Pencak silat membutuhkan kemampuan beraktivitas dengan kekuatan dan waktu singkat, sehingga kemampuan gerak dimaksud membutuhkan banyak energy dalam waktu yang singkat. Kelincahan, kecepatan, daya ledak berhubungan erat dengan gerakan-gerakan kaki yang merupakan pondasi dari semua keahlian dasar dalam pencaksilat. Di sisi lain daya ledak sangat berperan dalam pelaksanaan berbagai aspek teknik secara tiba-tiba. Gerakan bertahan,

menyerang maupun melakukan antisipasi dari berbagai kemungkinan, menggagalkan atau memotong ruang gerak lawan maupun kemampuan menghindari dari serangan membutuh percepatan gerak yang dimiliki atlet.

Koordinasi tidak hanya menuntut kecepatan dan kesiapan atlet saja, tetapi kemampuan ini didukung oleh banyak elemen lainnya. Kemampuan koordinasi gerak merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Secara fisiologi koordinasi dapat ditingkatkan melalui latihan pola gerakan yang benar yang dikerjakan secara berulang dengan kecepatan yang tinggi. Pendekatan ini menekankan perkembangan koordinasi yang merupakan komponen utama kelincahan. Di samping itu pada saat yang sama, latihan yang dilakukan dapat memperbaiki komponen lainnya.

Dikatakan berkoordinasi bila atlet mampu melakukan pergerakan yang didukung oleh berbagai elemen kondisi lainnya, cepat, tepat, tidak monoton atau kaku, memiliki kesadaran akan posisi tubuhnya dan mengalir sebagai satu gerakan tanpa terputus (terkoordinasi).

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa untuk mengoptimalkan latihan berbagai elemen kondisi fisik merupakan hal utama, mengingat keterkaitan dan proses adaptasi elemen dimaksud dalam mendukung dan atau merealisasikan proses kejadian gerakan secara sempurna, hal ini tentu tidak terlepas dari metoda yang sesuai dengan kebutuhan serta pengaturan beban latihan yang tepat.

C. Saran.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Pada Atlet perguruan pencak silat Tuah sakato Semen Padang diperlukan pengaturan beban latihan yang tepat dengan penggunaan metoda latihan sesuai kebutuhan. Pengaturan beban latihan dimaksud meliputi intensitas, volume, lama latihan atau durasi, dan repetisi. Yang bertujuan untuk meningkatkan Kelentukan, daya ledak otot tungkai maupun koordinasi matakaki, merupakan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pencaksilat, untuk meningkatkan kemampuan atlet.
2. Kepada pelatih perguruan pencak silat Tuah sakato Semen Padang untuk kemajuan tendang sabit Atlet, latihan kondisi fisik merupakan type latihan yang tepat digunakan kerana mampu mempertinggi pengembangan kecakapan biomotor yang diperlukan untuk pengembangan kemampuan Atlet.
3. Akhirnya diharapkan adanya kelanjutan penelitian serupa dengan melibatkan variabel lainnya yang mungkin menambah tepatnya prediksi dan hipotesis yang diajukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, 1986. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bima Aksara.
- Bafirman, ddk.(2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Brittenham Greg, 1998. ***Bola Basket Panduan Lengkap***. Jakarta : Rajawali Grafindo Persada. (Buku Asli : Complete Conditioning for basketball. Human Kinetics Publishers, Inc). Alih bahasa Bagus Pribadi, 1998.
- Masrun, EJ. 1980. *Toward And Understanding of Human Performance*. 2nd Ed. New York : Mouvement Publication.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fox El, Bowers RW, Foss ML, 1993. ***The Physiologycal Basis For Exercise and Sport 5th Ed***. Wisconsin : WCB Brown & Benchmark.
- Gusril. 2008. *Model pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. UNP Press : Padang.
- Guyton AC, 1997. ***Buku Ajar Fisiologi Kedokteran***. Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : EGC (Buku asli : Textbook of Medical Physiology. WB. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania) Alih bahasa Irawati Setiawan, 1997.
- Hadi Sutrisno, 1986. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi, UGM.
- <http://imamsuyudihardi76.blogspot.com/2012/08/kemampuan-kelincahan-tendangan-sabit.html>)
- <http://padepokan.heck.in/macam-macam-tendangan-dalam-pencak-silat.xhtmll>
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan pengukuran*. Padang : FIK UNP
- Jensen, CR And Fisher, AG. 1979. 2nd Ed. *Scientific Basis of Athletic Conditioning*. Philadelphia : Lia Febinger.
- Johansyah (2004), *Bahan ajar teori dan praktek pencak silat*, Jakarta : UNJ
- Kiram, Yanuar. 2000. *Pembelajaran Motorik*. UNP Press : Padang.
- Oong Maryono. 1998. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Pemakalah pada Konferensi internasional Budaya Sunda (KIBS) di Bandung (2001).