

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN**

(Studi Korelasi Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Kota Padang)

TESIS



Oleh :

**RAHMAT NATSIR
NIM. 1308539**

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRACT

Rahmat Natsir. 2015. The contribution of leg muscle explosive power, flexibility and balance from athletes of pencak silat at Sakato institution of martial arts in Padang. Master degree program (past graduated). State University of Padang.

Based on the writer's observation, it appears that the low ability from Sakato institution of martial athletes for doing front kick this study always observes the contribution of leg muscle explosive power, flexibility and balance to the ability for doing front kick at Sakato institution of martial arts.

Type of this research is quantitative using correlational analysis technique. Population of this study is pencak silat athletes from Sakato's institution of martial arts who actively participated in exercise in 2015. Institution that used in this study are stadiing broad jump for explosive power of leg muscle, flexiometer for the flexibility and stork stand for the balance. were analysed using correlation analysis technique and simple regression.

The result from the analysis and (1). Explosive power from leg limb muscle contributes significant to the ability of front kick 22,25%. (2). Flexibility does not contribute significant to the front kick 8,88%. (3). Balance give contribution front kick 58,42%. (4). Explosive power and balance are share equality contribution significantly 45,09%.

ABSTRAK

Rahmat Natsir. 2015. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Kota Padang. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, dilihat bahwa rendahnya kemampuan tendangan depan Atlet pencak silat perguruan sakato kota padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi Daya Ledak otot Tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan sakato kota padang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional, sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang putra yang aktif mengikuti latihan pada tahun 2015 yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump* untuk Daya Ledak Otot Tungkai, *Flexiometer* untuk tes kelentukan dan *stork stand* untuk tes keseimbangan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi sederhana/ganda dan regresi sederhana/ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Sakato kota Padang sebesar 22,25%. (2) kelentukan memberikan kontribusi yang tidak signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat sakato kota padang sebesar 8,88%. (3) keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat sakato kota Padang sebesar 58,42%. (4) Daya Ledak Otot Tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat sakato kota Padang sebesar 45,09%.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

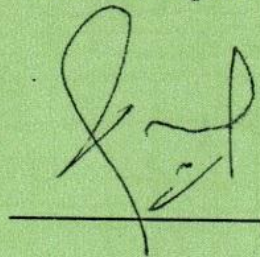
Nama : *Rahmat Natsir*
NIM : 1308539

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Emral, M. Pd
Pembimbing I



30-10-15

Dr. Umar, MS, AIFO
Pembimbing II



02-11-2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,

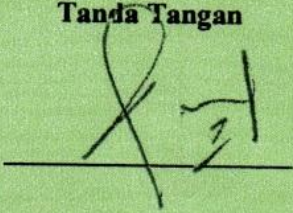
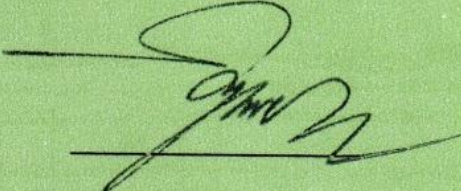
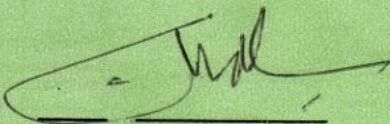
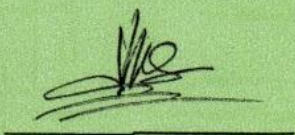


Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 1960 0919 198703 1 003



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Emral, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Umar, MS. AIFO</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Dr. Alnedral, M.Pd</u> (Anggota)	
4.	<u>Dr. Wilda Wellis, M.Kes</u> (Anggota)	
5.	<u>Dr. Ambiyar, M.Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Rahmat Natsir**

NIM. : 1308539

Tanggal Ujian` : 05 - 08 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, kelentukan dan keseimbangan atlet pencak silat perguruan sakato kota Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang 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 pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2015

Saya yang menyatakan,



Rahmat Natsir
NIM. 2013/ 1308539

KATA PENGANTAR

Peneliti ucapkan puji syukur pada Tuhan yang Maha Esa, karena Nikmat dan Rahmat-nya peneliti dapat menyelesaikan Tesis ini, sesuai dengan kemampuan peneliti. Kemudian tidak lupa peneliti mengirimkan Shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Tesis ini berjudul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, kelentukan dan keseimbangan atlet pencak silat perguruan sakato kota Padang”.

Tidak sedikit kesulitan yang dihadapi dalam mengerjakan Tesis, terutama karena terbatasnya kemampuan, waktu dan literatur yang tersedia. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya sebagai ungkapan penghargaan kepada:

1. Bapak Dr. Emral, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Umar, MS, AIFO, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, arahan, bimbingan dan motivasi yang berharga bagi penulisan Tesis, serta penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan.
2. Bapak Dr. Ambiyar, M.Pd, Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd, dan Ibu Dr. Wilda Wellis, M.Kes, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan dan saran dalam penyempurnaan Tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Phill Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menuntut Ilmu di Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO, selaku Ketua Program Studi dan Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi

Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah mempermudah peneliti dalam pengadministrasian.

5. Bapak/Ibu Dosen pengajar di Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan Ilmu pengetahuannya tentang Akademik maupun penyelesaian Tesis ini.
6. Bapak Jepriadi, A.Md di Bidang Tata Usaha Magister Pendidikan Olahraga, yang tak bosan-bosannya telah memberikan Informasi mengenai Akademik.
7. Pelatih dan atlet perguruan pencak silat sakato kota Padang yang telah memberikan fasilitas dan perlengkapan lainya untuk kelancaran penelitian.
8. Ayahanda, Ibunda, dan adik serta semua keluarga yang selalu memberi bantuan materi maupun moril.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan motivasi bagi peneliti.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas bantuan yang diberikan baik langsung maupun tidak langsung, sehingga Tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

Atas bantuan yang mereka berikan itu, mudah-mudahan mendapat imbalan pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, peneliti menerima kritikan dan saran dari pembaca untuk kesempurnaan Tesis ini. Peneliti mengharapkan Tesis ini bermanfaat dalam Pendidikan Jasmani dan Pembinaan Olahraga ke depannya.

Padang, Juni 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Kemampuan Tendangan Depan	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai	14
3. Kelentukan	21
4. Keseimbangan	24
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Teoritik	33
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrument Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	45
H. Hipotesis Statistika	47

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data.....	49
B. Deskripsi Data	49
C. Pengujian Persyaratan Analisis Data	55
D. Pengujian Hipotesis	58
E. Pembahasan Hasil Penelitian	62

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Popoulasi	38
2. Penilaian kemampuan tendangan depan	41
3. Penilaian daya ledak otot tungkai	42
4. Norma Penilaian keseimbangan.....	45
5. Distribusi frekuwensi data kemampuan tendangan depan.....	50
6. Distribusi frekuwensi data Daya ledak otot tungkai	51
7. Distribusi frekuwensi kelentukan.....	53
8. Distribusi Frekuensi keseimbangan	54
9. Uji Normalitas Data	56
10. Rangkuman Hasil Uji Linieritas	57
11. Rangkuman Hasil independensi antar variabel bebas.....	58
12. Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Depan.....	59
13. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan depan	60
14. Rangkuman Hasil Analisis Uji keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan.....	61
15. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Depan.....	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Tendangan Depan	12
2. Otot-otot <i>superfisial</i> dari paha kanan, pandangan <i>Anterior</i> dan <i>posterior</i>	19
3. Otot-otot kaki kanan, pandangan <i>lateral</i> dan <i>superfisial posterior</i>	19
4. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan.....	35
5. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan.....	38
6. Tendangan Depan R. Kotot Slamet Hariyadi. Teknik Dasar Bertanding	41
7. Tes Standing Board Jump.....	42
8. Tes keseimbangan	44
9. Distribusi Frekuensi Data kemampuan tendangan depan	50
10. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	52
11. Distribusi Frekuensi kelentukan	53
12. Distribusi Frekuensi keseimbangan	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Rekap Data Hasil Penelitian	75
2. Tabel data mentah daya ledak otot tungkai (X1)	76
3. Tabel data mentah daya kelentukan (X2)	77
4. Tabel data mentah daya keseimbangan (X3)	78
5. Tabel data mentah daya kemampuan tendangan depan (Y)	79
6. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	80
7. Uji Normalitas Data Kelentukan (X2)	81
8. Uji Normalitas Data Keseimbangan (X3).....	82
9. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan Depan (Y)	83
10. Uji Indenpendensi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kelentukan	84
11. Uji Indenpendensi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keseimbangan.....	85
12. Uji Indenpendensi Kelentukan Dengan Keseimbangan	86
13. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Depan.....	87
14. Uji Hipotesis Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Depan.....	89
15. Uji Hipotesis Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Depan	91
16. Tabel kerja analisis regresi $X_{123}Y$	93
17. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	104
18. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	105
19. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	106
20. Nilai Persentil untuk distribusi t	107
21. Nilai-Nilai untuk Distribusi F	108
22. Dokumentasi penelitian	110

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini mengalami kemajuan, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya berolahraga. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga menurut (Sajoto, 1988:1-2) :

1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya di kerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupun peraturan nya.
2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga yang tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang di asuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang di lakukan formal, tujuan nya guna mencapai sasaran pendidikan nasionalisme melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu.
3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani tertentu.
4. Mereka melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi.

Terkait dengan poin ke empat yaitu olahraga untuk mencapai prestasi, maka diperlukan adanya pembinaan olahraga. Dalam pembinaan prestasi olahraga di negara ini pemerintah juga berperan serta mendukung, dengan mengeluarkan UU RI No 3 Pasal 1 Ayat 13 yang berbunyi “ 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”. Dengan demikian untuk mencapai prestasi olahraga yang baik dan maksimal haruslah di dukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula.

Satu dari sekian banyak cabang olahraga prestasi tersebut adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa Indonesia yang sudah turun temurun. Sama halnya dengan olahraga prestasi lainnya, olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta kemampuan maksimal yang dimiliki atlet. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang sudah sering mengharumkan nama Indonesia di arena olahraga yang bertaraf internasional seperti sea games, asian games, kejuaraan dunia dan kejuaraan internasional lainnya. Untuk meningkatkan olahraga pencak silat ke jenjang yang lebih tinggi organisasi induk pencak silat dunia sedang berusaha dan mengupayakan agar pencak silat bisa di pertandingkan dalam olimpiade. Hal ini menjadi dorongan yang positif terhadap olahraga pencak silat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan tumbuh dan berkembangnya berbagai aliran dan perguruan pencak silat yang ada di daerah seluruh Indonesia, khususnya di Sumatera Barat.

Cabang olahraga pencak silat telah lama berkembang di Sumatra Barat. khususnya kota Padang, hal ini dapat terlihat dengan tersedianya sarana dan prasarana pencak silat dan banyaknya 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 Sakato kota Padang.

Prestasi perguruan pencak silat Sakato kota Padang pada kategori tanding akhir- akhir ini mengalami penurunan hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya atlet dari perguruan pencak silat Sakato memperoleh medali pada event ditingkat daerah maupun provinsi terutama pada kategori tanding (laga). Pada pelaksanaan POPDA, atlet pencak silat perguruan Sakato hanya sedikit yang mampu menyumbangkan medali pada kategori tanding.

Untuk meraih prestasi pencak silat di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan berkelanjutan 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 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 tendangan, dan pukulan. (2.teknik belaan, elakan, tangkisan, hindaran, dan tangkapan.

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 daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan agar dapat menghasilkan tendangan yang maksimal. Daya ledak otot tungkai sangat menentukan dalam mengarahkan kekuatan tendangan, keseimbangan sangat berperan pada saat melakukan tendangan, dengan adanya keseimbangan yang bagus maka tendangan depan atlet susah untuk di tangkap dan di jatuhkan. Kelentukan sangat berpengaruh dalam melaksanakan tendangan, dengan adanya kelentukan yang bagus maka kualitas tendangan akan semakin baik. Jadi jelaslah bahwa ketiga komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan tendangan depan untuk memperoleh ketepatan pada sasaran.

Berdasarkan pengetahuan penulis dilapangan teknik tendangan depan atlet perguruan pencak silat Sakato kota Padang mudah ditangkap bahkan jarang mendapatkan nilai. Hal ini terbukti dengan dilakukannya sparing partner dan uji coba keluar daerah, disamping itu dalam pertandingan resmi seperti pekan olahraga daerah se kota Padang dari hasil tersebut tampak tendangan atlet tidak efisien dan sangat mudah untuk ditanggapi kemudian

dijatuhkan oleh lawan dengan kata lain kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat sakato 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 prestasi 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 Sakato. 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 Sakato kota Padang masih belum maksimal.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan dengan kemampuan tendangan depan dengan judul penelitian adalah

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Kota Padang. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap permasalahan kemampuan tendangan depan yang dihadapi oleh atlet perguruan pencak silat Sakato kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kondisi fisik berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?
2. Apakah kualitas pelatih berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?
3. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato Kota Padang?
4. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?
5. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?
6. Apakah sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan atlet dalam memperoleh prestasi?
7. Apakah VO₂Max berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?

8. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di temukan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan atlet pencak silat. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis perlu membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan depan. Penelitian ini dibatasi pada daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan sebagai variabel bebas serta kemampuan tendangan depan sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?
2. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?
3. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Sakato kota Padang?

4. Apakah daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang.
3. Sebagai bahan rujukan dan sumber informasi bagi peneliti lain untuk dijadikan referensi.
4. Sebagai sumbangan pemikiran bagi pembangunan IPTEK keolahragaan khususnya dalam pengembangan olahraga pencak silat.
5. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Pasca Sarjana FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang, dengan kontribusi sebesar 22,25%
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang, dengan kontribusi sebesar 8,88%
3. Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang, dengan kontribusi sebesar 58,42%
4. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang, dengan kontribusi sebesar 45,09%.

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai, kseimbangan dan kelentukan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan sakato Kota

Padang. Berikut akan diuraikan implikasi dari daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kelentukan .

1. Meningkatkan daya ledak otot tungkai

Daya ledak adalah salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencak silat. Daya ledak otot tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot-otot sekelompok otot-otot tungkai untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif.

Sesuai dengan hasil penelitian dimana terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan, maka dibutuhkan latihan-latihan yang nantinya bisa meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Untuk latihan beban dapat dilakukan dengan latihan-latihan pembebanan yang perlu diperhatikan adalah volume beban, intensitas pembebanan dalam latihan dan interval, artinya semakin berat beban yang di angkat maka semakin tinggi intensitas pengulangan nya pada waktu istirahat nya.

Dengan demikian untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan bentuk latihan yang sederhana atau bersifat permainan seperti lari sambil menggendong teman, lomba lari menaiki bukit. Melalui latihan yang dirancang dengan sedemikian rupa maka akan meningkatkan daya ledak otot tungkai secara maksimal dan mampu meningkatkan kemampuan tendangan depan .

2. Meningkatkan keseimbangan

Keseimbangan terbagi akan dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Pelaksanaan latihan untuk keseimbangan statis yaitu dengan cara berdiri pada balok keseimbangan, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat. Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk bergerak dari suatu titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan. Pelaksanaan latihan untuk keseimbangan dinamis yaitu berdiri dengan satu kaki, kaki yang diangkat digantung lurus kedepan dengan waktu semaksimal mungkin, pelan-pelan atlet menurunkan badan sambil kaki di gantung, dan dilaksanakan terus menerus.

Dalam teknik kemampuan tendangan pada olahraga pencak silat, keseimbangan memiliki peran penting terhadap kemampuan teknik tendangan. Maka untuk itu dibutuhkan bentuk-bentuk latihan yang akan menunjang keseimbangan atlet untuk memaksimalkan kemampuan tendangan depan.

Latihan keseimbangan adalah latihan khusus yang ditunjukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota bawah (kaki) dan untuk meningkatkan sistem vestibular/keseimbangan tubuh. Otak, otot dan rangka bekerja sama untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tetap seimbang. Ketiga organ ini adalah sasaran yang penting dan harus dioptimalkan pada latihan keseimbangan, untuk itu program latihan lengkap harus disiapkan oleh seorang fisioterapis. Latihan keseimbangan dapat

dilakukan dengan latihan berdiri dengan satu kaki dengan mata di pejamkan. Fisioterapi sangat membantu dalam mempercepat keseluruhan proses dan membantu mendesain program latihan keseimbangan yang terintegrasi sesuai dengan tingkat level keseimbangan atlet.

Dengan demikian pelaksanaan latihan keseimbangan di atas diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan atlet pencak silat untuk melakukan tendangan depan yang maksimal pada saat pertandingan.

3. Meningkatkan kelentukan

Kelentukan adalah suatu kemampuan yang berhubungan dengan persendian yaitu keleluasaan pergerakan sendi yang dimiliki seseorang yang dipengaruhi oleh daya lentur otot serta daya gerak persendian. Kemampuan kelentukan yang tinggi dapat diusahakan dengan memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelentukan. Bentuk latihan kelentukan di bagi kedalam dua bagian yaitu : latihan kelentukan secara dinamis dan latihan kelentukan secara statis (kedua latihan ini bisa disebut dengan latihan peregangan). Latihan peregangan berfungsi untuk meningkatkan kelentukan tubuh pada bagian persendian bahu, togok, pinggang dan tungkai.

Hal ini biasanya dilakukan rutin setiap akan melaksanakan latihan. Hanya saja bagi beberapa atlet dan pelatih latihan peregangan tidak dilakukan secara maksimal dikarenakan peregangan tidak di anggap sebagai suatu latihan , akan tetapi hanya sebagai bentuk pemanasan untuk mengurangi risiko cedera.

Pada pencak silat khusus nya teknik tendangan depan, kelentukan sangatlah di butuhkan, hal ini dapat dilihat pada proses pelaksanaan tendangan depan tersebut. Seorang pesilat yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi maka kualitas tendangan nya akan semakin bagus ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian diatas.

Apabila seseorang memiliki kelentukan yang baik dan maksimal juga ditunjang dengan beberapa faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan kemampuan tendangan depan, maka akan berpengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan sakato kota Padang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat diartikan beberapa hal kepada :

1. Untuk menampilkan gerakan seluas-luasnya dan untuk keterampilan secara maksimal perlu melakukan latihan-latihan kelentukan atau *flexibilitas* umum. Latihan tersebut dapat berupa latihan kelentukan secara statis dan latihan secara dinamis. Seorang pesilat yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi akan memiliki kualitas teknik kemampuan tendangan depan yang maksimal pula.
2. Selain faktor kelentukan seorang pesilat juga perlu melakukan latihan-latihan keseimbangan yang dapat dilakukan pada kegiatan sehari-hari. Latihan ini berguna agar keseimbangan tubuh untuk melakukan tendangan dapat dilakukan dengan sempurna.

3. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan sederhana atau permainan seperti lomba lari sambil menggendong teman, lomba lari keatas bukit dan dalam memberikan latihan dilakukan dengan suatu latihan yang tidak membosankan .
4. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian mengenai kemampuan tendangan depan agar meneliti atlet pencak silat dengan variabel komponen kondisi fisik yang lain sehingga diperoleh informasi data yang lebih lengkap tentang kontribusi kondisi fisik pada kemampuan tendangan depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999) .*Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Bhineka Cipta.
- Arsil. (2009) . *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Padang: FIK UNP.
- Fitri. (2012) . Tesis. Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat
- Ferry Lesmana. (2011) . *Panduan Pencak Silat* . Yogyakarta: Nusa Media
- Hariyadi, R. (2002) . Kotot Slamet. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan Dan Persepsi Kinestetik Kepada Tendangan Depan Melalui Pertandingan Olahraga Pencak Silat*. Skripsi. UNESA Surabaya
- Harsono. (1988) .*Coching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*, Jakarta CV Tambak Kusuma
- Johansyah Lubis. (2004) .*Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- La Syamsudin. (2007) .*Pengaruh Metode Latihan dan Kecepatan terhadap Daya Ledak Tendangan Pencak Silat*. Jakarta: PPs UNJ
- Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT), (1999) .*Peraturan Pertandingan encak Silat Antarbangsa*. Jakarta
- 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
- Nurhasan. (1999) . *Manusia dan Olahraga*, ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Nugraha. (2004) . Tesis. Kontribusi Kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit pada mahasiswa kuliah olahraga prestasi FIK-UNJ
- Sajoto. (1988).*Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*.Jakarta: Depdikbud Dirjen Diktiproyek pembinaan tenaga kependidikan
- Sucipto. (2001) . *Pendekatan Panduan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep Metode*. Jakarta: DIKTI