

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL
BAKU PESILAT PERGURUAN KUCIANG PUTIAH
HARIMAU CAMPO KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
RATU HASIH MUQNI MAQHFIRAH
NIM. 16089080

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

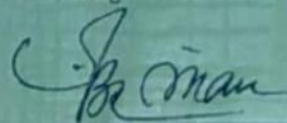
KONTRIBUSI DAYA TAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP JURUS
TUNGGAL BAKU PESILAT JURUS TUNGGAL PERGURUAN
KUCIANG PUTIAH HARIMAU CAMPO KOTA PADANG PANJANG

Nama : Ratu Hasih Muqni Maghfirah
NIM/BP : 16089080/2016
Jurusan Prodi : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

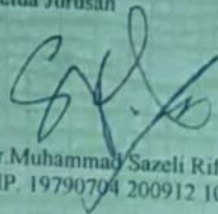
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Bafirman Hb, M.Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan TIM Penguji
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Tahan dan Kelentukan
Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku
Pesilat Perguruan Kucing Putih Harimau
Campo Kota Padang Panjang
Nama : Ratu Hasih Muqni Maqfirah
NIM/BP : 16089080
Jurusan Prodi : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Tim Penguji,

	Nama
1. Ketua	Prof.Dr Bafirman Hb, M.Kes AIFO
2. Anggota	dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed
3. Anggota	Sonya Nelson, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1

2

3

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ratu Hasih Muqni Maqhfirah
Nim/bp : 16089080/2016
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa skripsi yang berjudul:

"KONTRIBUSI DAYA TAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU PESILAT PERGURUAN KUCIANG PUTIAH HARIMAU CAMPO KOTA PADANG PANJANG".
Adalah *Asli* tulisan penulis (bukan ciplakan). Segala isi yang terdapat dalam laporan skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Padang, November 2020

Saya yang menyatakan



METERAI
KEPADA
14343455
6000
LULUS BERKUALITAS

Ratu Hasih Muqni Maqhfirah
NIM. 16089080

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji beserta syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu wata'ala karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Daya Tahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih untuk mama dan papa tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Prof.Dr. Bafirman Hb, M.Kes. AIFO, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak dr.Arif Fadli Muchlis, M.Biomed dan Ibu Sonya Nelson,S.Si, M.Pd, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral,M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Prof.Dr. Bafirman Hb, M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak dr,Arif Fadli Muchlis, M.Biomed dan Ibu Sonya Nelson, S.Si, M.Pd, yang selama ini telah memberikan arahan dan masukannya kepada saya.

6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kelahragaan.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah dibeikan.
10. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selal memberi sya motivasi, pengarahan, bimbingan, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini

Semoga doa, bimbingan, bantuan, masukan, dan motivasi yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda disisi Allah Subhanahu wata'ala. Aamiin. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa yang akan mendatang. Semoga Allah Subhanahu wata'ala senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya bagi kita semua, Aamiin... Aamiin Yaa Rabbal'aalamiin.

Padang, Oktober 2020

Peneliti

ABSTRAK

Ratu Hasih Muqni Maqhfirah (2020) : Kontribusi Daya Tahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

Penelitian ini terfokus pada pesilat perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang, dengan masalah yang ditemukan kurang maksimalnya keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan (X_1) dan kelentukan (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap keterampilan jurus tunggal baku (Y) sebagai variabel terikat pesilat.

Penelitian ini dikategorikan jenis penelitian korelasional, yaitu untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel berkaitan dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian merupakan seluruh pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang yang berjumlah 52 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes multistap/bleep test untuk daya tahan (X_1), *sit and reach* untuk kelentukan (X_2), dan *judge* untuk keterampilan Jurus Tunggal Baku. Analisis data pengujian hipotesis menggunakan teknik analisa *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan keterampilan jurus tunggal baku dengan $t_{hitung(putra)} = 5,946 > 2,015$ dan $t_{hitung(putri)} = 8,769 > 1,860$, dan daya tahan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku sebesar 87,61% (putra) dan 90,63% (putri). Hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan dan berkontribusi antara kelentukan terhadap keterampilan jurus tunggal baku dengan $t_{hitung(putra)} = 3,704 > 2,015$ dan $t_{hitung(putri)} = 5,156 > 1,860$ dan daya tahan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku 73,27% (putra) dan 76,91%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang signifikan dan berkontribusi secara bersama-sama antara daya tahan dan kelentukan terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang, dengan $F_{hitung(putra)} = 16,66 > 9,55$ dan $F_{hitung(putri)} = 40,35 > 4,74$. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan dan kelentukan sangat berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku seorang pesilat.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dan kelentukan dengan keterampilan jurus tunggal baku pesilat perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang dimana F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} .

Kata kunci : Daya Tahan, Kelentukan, Keterampilan Jurus Tunggal Baku.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Pencak Silat.....	10
2. Jurus Tunggal Baku.....	12
3. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	26
4. Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	28
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	37

F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan.....	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel	35
2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Putra	45
3. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Putri	47
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Putra	48
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Putri	51
6. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Jurus Tunggal Baku Putra	52
7. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Jurus Tunggal Baku Putri	54
8. Rangkuman uji Normal Data Pesilat Putra	55
9. Rangkuman uji Normal Data Pesilat Putri	56
10. Analisis Korelasi Antara Daya Tahan Terhadap Keterampilan Jurus tunggal baku	58
11. Analisis Korelasi Antara Kelentukan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku	59
12. Analisis Korelasi Antara Daya Tahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jurus Tunggal Baku	15
2. Kerangka Konseptual	33
3. Tes Multitahap/Bleep Test	38
4. <i>Sit and Reach</i>	39
5. <i>From D-3</i>	41
6. Diagram Daya Tahan (X₁) Pesilat Seni Tunggal Putra	46
7. Diagram Daya Tahan (X₁) Pesilat Seni Tunggal Putri	48
8. Diagram Kelentukan (X₂) Pesilat Seni Tunggal Putra	49
9. Diagram Kelentukan (X₂) Pesilat Seni Tunggal Putri	50
10. Diagram Kelentukan (Y) Pesilat Seni Tunggal Putra	52
11. Diagram Kelentukan (Y) Pesilat Seni Tunggal Putri	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel data mentah variabel X_1 , X_2 , Y	70
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	72
3. Tabel Data Uji Normalitas Variabel (X_1).....	74
4. Tabel Data Uji Normalitas Variabel (X_2).....	76
5. Tabel Data Uji Normalitas Variabel (Y).....	78
6. Perhitungan Korelasi Sederhana Daya Tahan (X_1) dan Keterampilan Jurusan Tunggal (Y)	80
7. Perhitungan Korelasi Sederhana Kelentukan (X_2) dan Keterampilan Jurusan Tunggal (Y)	86
8. Perhitungan Korelasi Sederhana Daya Tahan (X_1) dan Kelentukan (X_2)	92
9. Menghitung Korelasi Ganda.....	98
10. Daftar Norma Estandar	102
11. Nilai Kritis Uji <i>Lilifots</i>	103
12. Tabel Harga Kritis dari <i>Product-Moment</i>	104
13. Titik Presentase Distribusi t	105
14. Titik Presentase Distribusi f	106
15. Dokumentasi Penelitian	107
16. Sertifikat Juri	115
17. Surat Izin penelitian.....	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang berperan penting didalam kehidupan, karena olahraga merupakan kegiatan yang mendorong dan melatih potensi jasmani dan rohani. Disamping itu olahraga juga bisa dijadikan sebagai ruang untuk meraih prestasi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia 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”.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai suatu tujuan yang maksimal (prestasi). Pembinaan olahraga prestasi juga dapat dilihat dari pendataan awal, penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai dalam semua cabang olahraga tidak terkecuali cabang olahraga beladiri pencak silat.

Cabang olahraga beladiri pencak silat itu sendiri merupakan seni bela diri warisan dari leluhur bangsa Indonesia yang sedang berkembang ke seluruh dunia dan telah dipertandingkan baik tingkat Kota/Kabupaten,

Daerah, Wilayah, Nasional, maupun Internasional. Beladiri pencak silat kaya dengan unsur-unsur pembelaan diri seperti: elakan, tangkisan, hindaran, serangan (pukulan dan tendangan), bantingan, dan kuncian. Pencak silat mempunyai aliran yang berbeda-beda pada setiap perguruan, dan aliran tersebut akan menjadi simbol pada tiap daerah itu sendiri.

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan suatu organisasi yang menaungi cabang olahraga beladiri pencak silat dan mengkoordinir seluruh aktifitas yang berhubungan dengan olahraga pencak silat itu sendiri. IPSI juga berperan penting dalam meningkatkan prestasi pencak silat, dengan mengadakan pertandingan atau kejuaraan ditingkat daerah maupun nasional, serta melakukan pembinaan pada pesilat, pelatih, dan perangkat yang bertugas (ketua pertandingan, wasit, dan juri) untuk menciptakan bibit-bibit pesilat yang mampu berlaga/bertarung dengan pesilat dari luar Indonesia, serta menghormatkan nama Indonesia dengan prestasi yang maksimal.

Banyak perguruan yang terdaftar di organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), salah satunya perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) yang memiliki aliran Kuciang dan Harimau, perguruan ini didirikan di Kabupaten Tanah Datar tepatnya di Batipuah oleh Tuan Gadang Batipuah, sekarang telah berpusat di Kota Padang Panjang dan sudah berkembang di beberapa Kota/Kabupaten lainnya, dibawah naungan Maha Guru Besar Drs.Azhari Fitri.

Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo telah menciptakan berbagai pesilat berprestasi mulai tingkat Kota/Kabupaten, Daerah, Wilayah,

Nasional, dan Internasional, adapun prestasi yang telah diraih pesilat Kuciang Putih Harimau Campo dari 2016-2019 sebagai berikut, Festival Silat Internasional Indonesia 2016 (pesilat terbaik putri), PORDIDA 2016 (Medali perak 2, perunggu 1), O2SN KOTA/KAB 2016 (Medali emas 5, perak 1, perunggu 2), O2SN PROVINSI SMA 2016 (Medali perak 1), O2SN PROVINSI 2016 (Medali perak 1), POMDA 2016 (Medali emas 1, perak 1), PORPROV 2016 (Medali perak 1, perunggu 1), KEJURNAS Pagar Nusa 2016 (Medali emas 5, perak 3, perunggu 2), POMNAS 2016 (Medali perunggu 1), O2SN KOTA/KAB 2017 (Medali emas 5, perunggu 1), O2SN PROVINSI 2017 (Medali emas 1, perak1, perunggu 1), POPDA 2018 (Medali perunggu 4), KEJURWIL 2017 (Medali perak 2), PORPROV 2018 (Medali perak 2), POMDA 2018 (Medali emas 1), dan PRA PON 2019 (Medali emas 1, perunggu 1).

Keberhasilan pesilat dalam mengikuti kejuaraan merupakan tolak ukur pembinaan prestasi yang dilakukan perguruan. Kegagalan yang dialami pesilat Kuciang Putih Harimau Campo merupakan indikator ketertinggalan pembinaan prestasi pesilat perguruan Kuciang Putih Harimau Campo kota Padang Panjang.

Dalam olahraga beladiri pencak silat, untuk mencapai prestasi yang optimal perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Johansyah dan Hendro (2016: 173-175) :

“Aspek yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat:
(1)Aspek antropometri yang diharapkan tinggi dan berat yang ideal,

(2)Aspek fisiologis yang diharapkan dalam pencak silat adalah: Kecepatan Reaksi, Kelincahan, Koordinasi Kekuatan, Daya Tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan, dalam kategori tunggal kemampuan daya tahan, stamina power menjadi komponen penting (3)Aspek keterampilan dasar kemampuan sikap pasang, pola langkah, tangkisan, elakan, serangan kaki, serangan tangan, (4)Aspek mental emosional yang dibutuhkan dalam kategori tunggal: percaya diri, persepsi diri, dan motivasi. Aspek mental dalam pencak silat tercantum dalam janji seorang pesilat pada "*Prasetia Pesilat Indonesia*", sehingga dalam pembinaannya seorang pesilat wajib memahami dan menjalankan prasetia pesilat tersebut."

Jika seorang pesilat mempunyai faktor tersebut akan lebih memudahkan pesilat tersebut untuk melakukan gerakan, apalagi dalam kategori tunggal yang mana seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam memainkan jurus tunggal baku dengan baik, tepat, benar, mantap, penuh penjiwaan dengan menggunakan tangan kosong dan bersenjata (golok dan toya) secara kontinu dalam waktu tiga menit, mulai gong awal tanda mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan.

Jurus tunggal baku telah ditetapkan dalam hasil MUNAS (Musyawarah Nasional) XII IPSI tahun 2007 dijelaskan bahwa dalam pertandingan jurus baku tunggal terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat atau toya, dengan waktu yang telah ditetapkan yaitu tiga menit (03.00). Dalam peraturan pertandingan pencak silat hasil MUNAS XII tahun 2012 disebutkan bahwa penilaiannya adalah sebagai berikut: (1) Kebenaran gerak, terdiri dari rincian gerakan, urutan gerakan, gerakan tidak ditampilkan dan urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian dikurangi dengan kesalahan. (2) Kemantapan / penghayatan / stamina, batasan nilai 50-60 (3). Hukuman,

terdiri dari waktu, keluar garis, pakaian, mengeluarkan suara, setiap kali senjata lepas.

Jurus tunggal baku merupakan salah satu kategori dari empat kategori yang di pertandingkan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat. Empat kategori yang dipertandingkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu: (1) kategori laga, (2) kategori seni tunggal, (3) kategori seni ganda, dan (4) kategori seni regu. Kategori tunggal bermaksud untuk menampilkan atau memperagakan gerakan yang didalamnya terdapat kuda-kuda, sikap pasang, hindaran, belaan, tangkisan, dan serangan.

Berdasarkan pengamatan pada saat pertandingan maupun latihan dan wawancara dengan pelatih seni tunggal, dominan dari pesilat seni tunggal baku Perguruan Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo hanya memperagakan gerakan secara maksimal pada jurus tangan kosong saja (7 jurus pertama), sedangkan pada jurus senjata (golok dan toya) pada jurus ke-8 gerakan ke 50 sampai jurus ke-14 gerakan ke 100 pesilat mulai terlihat kelelahan, dan kemantapan jurus tunggal tidak lagi terlihat, bahkan gerakan yang dilakukan tidak lagi terarah dan kuda-kuda tidak lagi terbentuk/kokoh, kadang terlihat hanya seperti berdiri. Terbukti pada saat mengikuti pertandingan tingkat daerah, provinsi, maupun nasional.

Hal ini dikarenakan kurangnya daya tahan dan kelentukan pada saat memperagakan jurus tunggal baku yang mengakibatkan pesilat dalam memperagakan jurus tunggal baku kurang maksimal, sehingga prestasi yang diraih pesilat Kuciang Putih Harimau Campo kurang optimal. Untuk itu

peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Tahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasi ada beberapa faktor yang ikut berkontribusi keterampilan pesilat jurus tunggal Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

1. Gerakan pesilat seni tunggal Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang mengalami penurunan pada jurus senjata (golok dan toya) disebabkan karena daya tahan yang rendah.
2. Gerakan pesilat seni tunggal Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang tidak terarah dan terlihat kaku karena pesilat mempunyai kelentukan yang kurang baik.
3. Gerakan pesilat seni tunggal Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang mengalami ketidak seimbangan badan pada kuda-kuda rendah dan ketika gerakan yang hanya bertopang pada satu kaki yang disebabkan karena keseimbangan pesilat kurang baik.
4. Gerakan pesilat seni tunggal Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang pada jurus senjata (golok dan toya) gerakan mulai tidak adanya kekuatan (*power*) sehingga gerakan tersebut terlihat tidak tegas.

5. Perpindahan dari satu gerakan ke gerakan lain tidak seperti yang diharapkan karena terdapatnya koordinasi gerak, kelincahan, dan kecepatan yang kurang baik.
6. Pesilat tidak mempunyai kondisi fisik dan mental yang bagus saat bertanding, dikarenakan program yang kurang berjalan dengan lancar dan metode latihan yang hanya terfokus pada keterampilan jurus tunggal baku.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah di atas, faktor yang mempengaruhi jurus tunggal baku pesilat Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang terdapat beberapa variabel yaitu:

1. Daya tahan terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.
2. Kelentukan terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.
3. Daya tahan dan kelentukan terhadap keterampilan jurus tunggal baku Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah penelitian ini, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah daya tahan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

2. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.
3. Apakah daya tahan dan kelentukan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

E. Tujuan Penelitian

Merujuk dari perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui kontribusi daya tahan terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap jurus tunggal baku pesilat Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang
3. Untuk mengetahui kontribusi daya tahan dan kelentukan terhadap keterampilan jurus tunggal pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah :

1. Bagi pelatih dan pesilat kategori seni tunggal agar dapat dijadikan pedoman latihan untuk meningkatkan prestasi.

2. Bagi pengurus, pembina dan pelatih yang membina cabang olahraga beladiri pencak silat, bahwa sesungguhnya untuk meningkatkan prestasi bukan hanya keterampilan saja yang dilatih tetapi juga kemampuan fisik dan ilmu pendukungnya.
3. Sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga Beladiri Pencak Silat untuk prodi ilmu keolahragaan jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai bahan perbandingan serta masukan penelitian selanjutnya.
4. Sebagai bahan Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga pada Prodi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan keterampilan jurus tunggal baku dengan $t_{hitung(putra)} = 5,946 > 2,015$ dan $t_{hitung(putri)} = 8,769 > 1,860$, dan daya tahan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku sebesar 87,61% (putra) dan 90,63% (putri)
2. Terdapat hubungan yang signifikan dan berkontribusi anantara kelentukan terhadap keterampilan jurus tunggal baku dengan $t_{hitung(putra)} = 3,704 > 2,015$ dan $t_{hitung(putri)} = 5,156 > 1,860$ dan daya tahan berkontribusi terhadap keterampilan jurus tunggal baku 73,27% (putra) dan 76,91% (putri).
3. Terdapat kontribusi daya tahan dan kelentukan yang signifikan terhadap keterampilan jurus tunggal baku pesilat Perguruan Kuciang Putih Harimau Campo Kota Padang Panjang dengan $F_{hitung(putra)} = 16,66 > 9,55$ dan $F_{hitung(putri)} = 40,35 > 4,74$

B. SARAN

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

1. Kepada pelatih pencak silat disarankan untuk melatih unsur daya tahan dan kelentukan pesilat.

2. Kepada pelatih diharapkan dapat memperhatikan segala faktor-faktor yang dapat meningkatkan keterampilan jurus tunggal baku.
3. Bagi pesilat disarankan dapat meningkatkan keterampilan jurus tunggal baku 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 PUSTAKA

- Asril.(2018). *Seri Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Jurusan Pendidikan Olahraga.
- Bafirman.HB.,& Asep, S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Endang,S.,M.S.Rifki., & Anton,K. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Lubis, J., & Hendro, W.(2016). *Pencak Silat edisi ketiga*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Nanang Martono.(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta:RajaGrafindoPersada.
- Pengurus Besar IPSI. (2007). *Hasil Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia Peraturan Pertandingan Munas IPSI XII*. Jakarta: PB IPSI.
- Pengurus Besar IPSI. (2012). *Hasil Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia Peraturan Pertandingan . Munas IPSI XIII*. Jarkata: PB IPSI.
- Sugiyono.(2012). *Metode Penelitian Kuantitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikuto.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:RinekaCipta.
- Suhartono.(2011). *Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara Program Beladiri Praktis*. Jakarta: KeluargaPencak Silat Nusantara.
- Suwirman.,&Zainul Johor. (2004). *Buku Ajar Pencak Silat*.Padang: Jurusan PendidikanOlahraga FIK UNP.
- TIM PENCAK SILAT FIK UNP.(2008). *Pencak Silat*. Padang: UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Olahraga Prestasi*.