

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT RAJA
WALI KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh
gelar sarjana olahraga*



Oleh.

**YAYUK WULANDARI
NIM: 17089249**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT RAJAWALI KABUPATEN DHARMASRAYA

Nama : Yayuk Wulandari

NIM / BP : 17089249/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

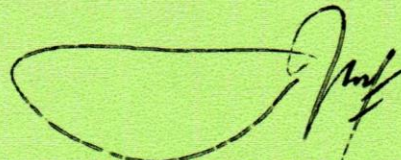
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahagaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

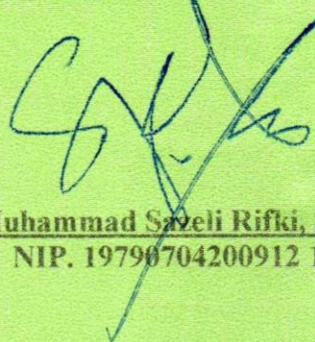
Padang, Mei 2021

Mengetahui
Pembimbing



Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018198003 1 001

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd
NIP. 19790704200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT RAJAWALI KABUPATEN DHARMASRAYA**

Nama : Yayuk Wulandari

NIM / BP : 17089249/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

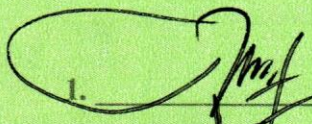
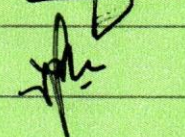
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, mei 2021

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
2. Anggota : Septri, S.Si., M.Pd.
3. Anggota : Sonya Nelson, S.Si., M.Pd.

1. 
2. _____
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Yayuk Wulandari NIM 17089249 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Rajawali Kabupaten Dharmasraya”**. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Mei 2021

Yang menyatakan



Yayuk Wulandari

NIM. 17089249

ABSTRAK

Yayuk Wulandari (2021): Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tentang ada atau tidaknya pengaruh yang diberikan oleh daya ledak dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang, terdiri dari 5 orang Putra dan 10 orang Putri.

Dari hasil penelitian dan selanjutnya dilakukan analisis pada data penelitian. Maka, diketahui 1). Didapat $t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$ dengan $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan terdapatnya pengaruh antara daya ledak terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Putra Silat Rajawali. 2). Terdapat pengaruh antara daya ledak terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat putri Silat Rajawali diperoleh $t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$. 3). Seterusnya terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat putra Silat Rajawali diperoleh $t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$ dengan $\alpha = 0,05$. 4). Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet silat putri Silat Rajawali, diperoleh $t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapatnya pengaruh daya ledak dan kelincahan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Kata Kunci: *Daya Ledak, Kelincahan, Tendangan Sabit, Pencak Silat*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis lantunkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.”**

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.M.Sazeli Rifki,,S.Si,M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Didin Tohidin ,M.Kes.,AIFO selaku pembimbing
3. Bapak Septri S.Si., M.Pd selaku penguji.
4. Ibuk Sonya Nelson S.Si, M.Pd selaku penguji.
5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu,penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini .semoga penelitian ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Pencak Silat	10
2. Hakekat Tendangan Sabit/Samping.....	16
3. Latihan Daya Ledak.....	18
4. Latihan Kelincahan.....	21
5. Hakekat Latihan.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian	33
D. Definisi Operasional	34

E. Teknik Pengambilan Data.....	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Validitas Rancangan Penelitian	39
H. Perlakuan Penelitian	40
I. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan Kelas Pertandingan untuk Usia Dini	13
2. Kategori dan Kelas Tanding untuk Pra Remaja	13
3. Kategori dan Kelas Tanding untuk Remaja	14
4. Kategori dan Kelas Tanding untuk Dewasa.....	14
5. Kategori dan Kelas Tanding untuk Master	14
6. Populasi Penelitian.....	32
7. Norma Penilaian Daya Ledak Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat	37
8. Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat	39
9. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> Daya Ledak Putra	42
10. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> Daya Ledak Putri.....	43
11. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> Kelincahan Putra	44
12. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> Kelincahan Putra.....	45
13. Distribusi Frekuensi Skor <i>Postest</i> Daya Ledak Putra	46
14. Distribusi Frekuensi Skor <i>Postest</i> Daya Ledak Putri.....	47
15. Distribusi Frekuensi Skor <i>Postest</i> Kelincahan Putra	47
16. Distribusi Frekuensi Skor <i>Postest</i> Kelincahan Putri	48
17. Uji Normalitas Data Putra dengan Lilifours	49
18. Uji Normalitas Data Putri dengan Lilifours.....	50
19. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Daya Ledak dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya	51
20. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Daya Ledak dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya	52
21. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Kelincahan dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya.....	53
22. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Kelincaha dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Rajawali Kabupaten Dharmasraya	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Sabit.....	18
2. <i>Bodyweight squat</i>	26
3. <i>Box Jump</i>	27
4. <i>Harvard Step up test</i>	27
5. <i>Star drill</i>	28
6. <i>Agility Cross Shuffle Combo</i>	28
7. <i>Star Shuffle Combo</i>	29
8. Kerangka Konseptual	31
9. Bentuk Tes Daya Ledak Pada Tendangan Sabit	37
10. Bentuk Tes Kelincahan Pada Tendangan Sabit	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	66
2. Data Atlet	73
3. Data Awal Daya Ledak Putri	74
4. Data Awal Daya Ledak Putra.....	75
5. Data Awal Kelincahan Putri.....	76
6. Data Awal Kelincahan Putra.....	77
7. Data Post Test Daya Ledak Putri	78
8. Data Post Test Daya Ledak Putra.....	79
9. Data Post Test Kelincahan Putra	80
10. Data Post Test Kelincahan Putri	81
11. Uji Normalitas Data Putra	82
12. Uji Normalitas Data Putri.....	83
13. Hipotesis Daya Ledak Dan Kelincahan Atlet Putri.....	84
14. Hipotesis Daya Ledak Dan Kelincahan Atlet Putra	87
15. Tabel Nilai r Product Moment	90
16. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	91
17. Tabel Distribusi F.....	92
18. Dokumentasi	94
19. Susunan Pengurusan	99
20. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	100
21. Surat Balasan Izin Penelitian	101
22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	102
23. Sertifikat/Piagam Pelatih 2016	103
24. Sertifikat/Piagam Pelatih 2019.....	104
25. Sertifikat/Piagam Pelatih 2021	105
26. Sertifikat/Piagam Wasit Juri 2019	106
27. Sertifikat/Piagam Wasit Juri 2019	107
28. Sertifikat/Piagam Pelatihan Wasit Juri 2019	108

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia, sama pentingnya makan, minum, dan istirahat atau tidur. Orang yang tidak pernah berolahraga cenderung lebih mudah terkena penyakit. Dan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan. Selain olahraga bermanfaat bagi kesehatan, olahraga juga bertujuan untuk meraih prestasi, kebugaran dan masih banyak manfaat lainnya dari kegiatan berolahraga. Berdasarkan undang-undang republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem olahraga dan di dalam Pasal 1 ayat 4 yaitu: “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.”

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial seseorang. Melihat dari hal tersebut, olahraga merupakan sesuatu kegiatan yang menjadi kebutuhan bagi manusia. Baik untuk menjaga kesehatan, kebugaran, prestasi dan bahkan untuk hal lainnya. Menurut Irawadi (2019:8), “Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, olahraga-olahraga yang di pertandingkan”.

Melihat dari penjelasan di atas, maka dapat dipahami untuk melakukan suatu aktivitas olahraga membutuhkan kondisi fisik, energi, dan kesiapan mental yang dimiliki oleh seseorang. Artinya keberhasilan seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik, ataupun unsur-unsur kondisi fisik yang mampu beradaptasi dengan olahraga yang akan dilakukan. Hal yang sama juga berlaku pada olahraga pencak silat. Olahraga pencak silat juga sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, untuk mencapai tujuan di atas seperti menjaga kebugaran, kesehatan, dan bahkan meraih prestasi.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat. Pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat menjaga keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan pengendalian diri. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menuntut berbagai bentuk gerakan. Untuk dapat melakukan gerakan pada olahraga pencak silat seperti gerakan pukulan, hindaran, dan tendangan dibutuhkan kondisi otot yang kuat. Selain itu tentu juga didukung oleh adanya daya ledak dan kelincahan. Karena seluruh gerakan pencak silat harus dilakukan dengan cepat dan kuat.

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibangun, dan dikembangkan. Menurut PB IPSI beserta BAKIN dalam Mulyana (2014:

86), “pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integrasinya (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alamsekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa Tuhan yang maha esa”.

Pertandingan olahraga cabang pencak silat terdapat beberapa kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori regu dan kategori ganda. Namun kategori yang di bahas dalam penelitian ini adalah kategori tanding. Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kontesta yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu: menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus. Pertandingan ini di laksanakan dalam 3 (tiga) babak. di antara babak di berikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Waktu bertanding usia dini dan pra remaja tiap babak terdiri dari 1,5 (satu setengah) menit, untuk remaja dan dewasa 2 (dua) menit, dan untuk master/pendekar I&II 1,5 (satu setengah) menit.

Untuk dapat meningkatkan kualitas dan keterampilan atlet yang baik 4 komponen yang harus diperhatikan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Bompa dalam Bafirman 2008:5). “Kondisi fisik merupakan komponen yang harus mendapatkan perhatian serius dari Pembina, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya yang di

miliki oleh setiap atlet”. Menurut Arsil (2015:5), “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik dapat di tinjau dari konsep muscular: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi”.

Selain kondisi fisik teknik dasar juga harus di kuasai oleh seorang atlet dengan baik. Pada dasarnya teknik dalam bela diri pencak silat mengacu pada pola gerak dan kaidah tertentu. Teknik dasar yang digunakan dalam pencak silat yaitu sikap kuda-kuda, pasang, pola langkah, teknik belaan, teknik hindaran, teknik serangan dan teknik tangkapan. Teknik tersebut merupakan rangkaian geraka yang saling berhubungan dan keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan pencak silat.

Agar lebih cepat mendapatkan nilai maka teknik seranglah yang sering digunakan dalam pertandingan. Salah satunya adalah teknik menyerang khususnya tendangan. Tendangan merupakan salah satu serangan yang dapat menjatuhkan lawan dengan cepat dan juga membuat lawan kalah teknik. Adapun tendangan yang harus di pelajari dalam pencak silat yaitu tendangan lurus, tendangan t, tendangan belakang , dan tendangan sabit. Tendangan ini memiliki poin yang sangat istimewa dalam pencak silat dimana setiap tendangan masuk pada sasaran tanpa terhalang mendapatkan poin 2.

Dari beberapa macam tendangan yang ada dalam pencak silat, tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang dominan di pergunakan dalam pertandingan. Selain mudah di pelajari, jika di latih dengan maksimal

untuk di tingkatkan powernya, maka akan mendapatkan tendangan yang mempunyai kecepatan dan sulit di tangkap dan di antisipasi oleh lawan. Menurut Lubis(2016:39) tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Dengan itu jika pemain memiliki teknik tendangan yang baik khususnya tendangan sabit akan lebih mudah untuk mendapatkan poin. Untuk dapat melakukan tendangan sabit yang baik maka tendangan harus di lakukan dengan cepat dan mampu melakukan tendangan dengan cara merubah arah agar tendangan dapat menghasilkan poin dan tendangan tidak mudah tertangkap. Hal ini dapat di jadikan alasan kenapa tendangan sabit sering di gunakan dal pertandingan dan dalam teknik tendangan ini sangat di perlukan tandangan yang cepat dalam melakukannya. Oleh karena itu tendangan sabit membutuhkan kondisi fisik yang mendukung seperti daya ledak, dan kelincahan. Menurut Arsil (2015: 73), “Daya Ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang di kehendaki”. Widiastuti (2017:137), “mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh untuk dengan cepat yang di lakukan bersama sama dengan gerakan lainnya”.

Dalam pertandingan pencak silat posisi lawan akan selalu berubah maka peran kelincahan inilah pesilat dapat melakukan tendangan dengan

sasaran yang tepat sehingga dapat menghasilkan sebuah poin, maka dari hal tersebut dalam olahraga pencak silat tidak bisa terlepas dari unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet. Dalam upaya menghasilkan serangan yang baik, berupa tendangan yang baik, maka memerlukan dukungan yang maksimal dari kemampuan dari unsur kondisi fisik itu. Sehingga atlet mampu menciptakan tendangan yang berkualitas, seperti cepat dan bertenaga. Berdasarkan hal tersebut, atlet haruslah memiliki kemampuan dasar yang baik, salah satunya kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan wawancara bersama pelatih atlet perguruan rajawali prestasi yang dimilikinya semakin menurun. Selain, itu dari pengamatan pada saat observasi peneliti juga menemukan masalah pada saat atlet melakukan latihan. Banyak ditemukan atlet pada saat melakukan tendangan sabit, tendangan yang dilakukan kurang cepat dan kuat. Sehingga tendangan sabit menjadi salah satu perhatian peneliti, hal ini dikarenakan tendangan sabit merupakan serangan yang mudah mendatangkan *point* bagi atlet. Kurang cepatnya tendangan sabit yang dilakukan sehingga tendangan ini mudah terbaca dan mudah tertangkap oleh lawanandingnya, sehingga poin yang diharapkan tidak dapat diperoleh dengan maksimal.

Rendahnya kemampuan tendangan sabit dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Hal yang mempengaruhi dilihat dari faktor internal yaitu kondisi fisik seperti: daya ledak, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Semua aspek kondisi fisik tersebut berguna untuk bergerak ke seluruh penjuru gelanggang untuk menangkis, menyerang dan mengelak. Selain itu, hal yang mempengaruhi dari faktor eksternal dalam melakukan

tendangan sabit seperti sarana dan prasarana yang kurang lengkap, pelatih, metode dan program latihan yang kurang tepat, waktu latihan yang tidak cukup, intensitas dan sebagainya. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang “ Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Rajawali Kabupaten Dharmasraya”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah masalah kondisi fisik seperti daya ledak dapat menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali?
2. Apakah permasalahan komponen kondisi fisik kelincahan dapat menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet Pencak Silat Rajawali?
3. Apakah faktor sarana dan prasarana latihan Pencak silat dapat menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali?
4. Apakah bentuk latihan daya ledak yang diberikan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali?
5. Apakah latihan Kelincahan yang diberikan mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali?
6. Apakah motivasi latihan yang memberikan pengaruh dan penurunan kemampuan atlet pencak silat Rajawali melakukan tendangan sabit?

7. Apakah intensitas dan durasi latihan juga dapat memberikan pengaruh pada kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet Pencak Silat Rajawali?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah di atas serta keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat *Rajawali*”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat *Rajawali* .

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga Pencak Silat.

2. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya Pencak Silat.
3. Untuk jurusan kesehatan dan rekreasi sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga Pencak Silat.
4. Bagi penulis sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk melengkapi gelar sarjana.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diulas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapatnya Pengaruh yang Signifikan Antara Daya Ledak dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Hasil penelitian dan penerapan program latihan pada atlet putra maka dapat disimpulkan bahwa Dengan demikian, terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra dan Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya. H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Daya Ledak terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra dan Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak.

2. Terdapatnya Pengaruh yang Signifikan Antara Kelincahan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya.

Berdasarkan hasil penelitian dan penerapan program latihan pada atlet putra dan putri. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra dan Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara Kelincahan terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra dan Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya diterima, konsekuensinya H_0 ditolak.

B. Saran

Melihat dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan. Maka diajukan beberapa saran kepada:

1. Kepada pembina/pelatih Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya disarankan untuk dapat menerapkan dan memperhatikan tentang program latihan baik daya ledak maupun kelincahan dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat. Disamping memperhatikan faktor-faktor yang mampu menunjang keberhasilan dalam melakukan tendangan sabit yang lebih baik.
2. Kepada atlet Pencak Silat Putri Rajawali Kabupaten Dharmasraya, untuk dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit dengan melakukan dan menerapkan program latihan yang telah ada. Sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mendukung keberhasilan tendangan sabit padal olahraga silat kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu dkk. 2016. *Metodologi Penelitian*, Jakarta:PT. Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ariani, Kd. 2014. *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun*. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya. Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014 Halaman 158-163.
- Asril. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Bafirman , Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi fisik*. Padang: UNP.
- Bafirman, Asep Sujana. 2019. *pembentukan kondisi fisik*. Depok:Rajawali pers.
- [Http://johansyahlubis.blogspot.com/2014/01/tes-keterampilan-penca-silat.html?m=1](http://johansyahlubis.blogspot.com/2014/01/tes-keterampilan-penca-silat.html?m=1)
- Ipsi. 2012 . *Peraturan Pertandingan Pencak Silat, Pedoman pelaksanaan tugas wasit juri*. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2019. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Juli, C., Dkk. 2019. *Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Bekasi*. Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 11 Nomor 3, Oktober 2019 E-ISSN: 2657-0703 Dan P-ISSN: 2085-5389.
- Lubis , J. dkk. 2014. *Pencak Silat , Edisi Kedua*. Jakarta: Pt. Rajagrafindo
- Mardela R, 2019 . *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo*. Jurnal ,Patriot.ppj.unp. Hlm 145-150.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan pencak silat membangun jati diri karakter bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurardi, A. 2018. *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong*. Jurnal Unimed. Vol 2, No. 2. ISSN – E:225489208.