

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS ATLET PERGURUAN
PENCAK SILAT PERSATUAN KELUARGA DAERAH PARIAMAN
(PPS PKDP) INDONESIA KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

MUTIARA AFRIDA YUNITA

NIM. 22086249

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia kota Bukittinggi

Nama : Mutiara Afrida Yunita

Nim : 22086249

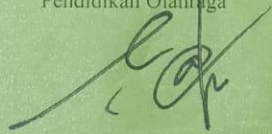
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

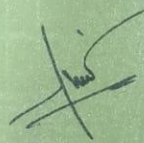
Padang, 16 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP.198909012018031001

Disetujui,
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan
Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan
Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS
PKDP) Indonesia kota Bukittinggi

Nama : Mutiara Afrida Yunita

NIM : 22086249

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

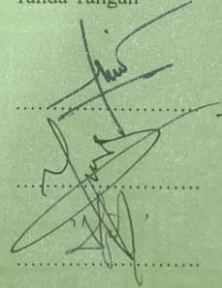
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Juli 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan



Mutiara Afrida Yunita
NIM. 22086249

ABSTRAK

Mutiara Afrida Yunita. 2026. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan Tendangan Lurus pada atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah 30 orang atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, Jumlah sampel 14 orang atlet Putri Perguruan Pencak silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi. Instrumen yang digunakan menggunakan tes *Standing Broad Jump*, tes *stroke stand*, tes Tendangan Lurus. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi. 3) Terdapat hubungan yang signifikan anatara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Tendangan Lurus

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi ".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M. T. Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran

serta motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.

5. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd dan Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran serta masukan yang sangat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk di berbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Teristimewa, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah : Yonedi dan Ibu : Yasmanidar yang paling berjasa dalam kehidupan penulis. Keduanya selalu mengupayakan agar anak-anaknya dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Dengan segala keterbatasan yang ada, Ayah dan Mama selalu menjadi sumber kekuatan, penguat langkah, dan tempat kembali bagi penulis dalam setiap proses yang dijalani. Sebagai anak kedua, penulis bersyukur dan bangga dapat menyelesaikan pendidikan sarjana sebagai lulusan pertama di keluarga. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, umur yang panjang, serta membalas seluruh kebaikan, pengorbanan, dan keikhlasan Ayah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.
8. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kakak dan adik tersayang, Dessy Rahmadhani, Nur Aisyah, dan Rahmad Alfizh. Kehadiran kalian dengan

tawa, keceriaan, dan kepolosan sering kali menjadi penghibur di tengah proses penyusunan skripsi ini. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik dan memiliki semangat belajar yang tinggi.

9. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bg Dony Junihardy Amd.Kom, selaku Pelatih PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi, yang telah memberikan izin, kesempatan, arahan, serta dukungan kepada penulis selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih atas waktu, bantuan, kerja sama, dan motivasi yang telah diberikan sehingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan lancar dan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Sahabat penulis Alia Zurna Lutfi dan Aiyul Mazidah Yang sudah berkenan menjadi teman baik dan senantiasa membantu, memberikan saran dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap doa, bantuan, canda tawa, serta kebersamaan yang begitu berarti. Semoga persahabatan ini tetap terjalin erat dan segala kebaikan yang telah diberikan.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Rahmat Saputra, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus atas segala doa, dukungan, kasih sayang, semangat, motivasi, serta bantuan, baik secara moril maupun materiil, yang telah diberikan sejak awal perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan kekuatan di setiap proses, dan selalu percaya pada kemampuan penulis. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan ketulusan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah Swt.

12. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan hingga berada di titik ini. Sebagai anak kedua yang menjadi orang pertama di keluarga yang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan, perjalanan ini bukanlah hal yang mudah. Berbagai tantangan, keraguan, rasa lelah, air mata, doa, dan pengorbanan telah menjadi bagian dari proses yang harus dilalui. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, meskipun berkali-kali merasa ingin berhenti, dan tetap percaya bahwa setiap langkah kecil akan membawa penulis lebih dekat kepada impian. Gelar sarjana ini bukan sekadar tanda kelulusan, tetapi menjadi bukti bahwa usaha, kesabaran, dan ketekunan mampu mengubah keraguan yang dulu selalu bertanya, "*Aku bisa tidak, ya?*" menjadi keyakinan, "*Aku bisa.*" Hari ini, penulis merasa bangga kepada diri sendiri karena telah berhasil menyelesaikan perjalanan panjang ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih besar, membawa kebahagiaan bagi keluarga, serta menjadi motivasi untuk terus berkembang, menggapai cita-cita, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

Padang, 30 Juni 2026

Mutiara Afrida Yunita

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
--------------	---

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Pencak Silat	9
2. Tendangan Lurus	16
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
4. Keseimbangan	25
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Defenisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45

A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tendangan Lurus	17
Gambar 2.	Bidang Tumpu.....	28
Gambar 3.	Kerangka Konseptual	34
Gambar 4.	Lompat Jauh Tanpa Awalan	38
Gambar 5.	Meteran.....	39
Gambar 6.	Alat Tulis	39
Gambar 7.	Tes <i>Stork Stand</i>	41
Gambar 8.	Pecing	41
Gambar 9.	Stopwatch.....	41
Gambar 10.	Histogram Daya ledak Otot Tungkai.....	46
Gambar 11.	Histogram Keseimbangan.....	47
Gambar 12.	Histogram Tendangan Lurus.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	36
Tabel 2. Norma <i>Standing Broad Jump</i> Usia12-15.....	39
Tabel 3. Norma <i>Strok Stand</i>	40
Tabel 4. Norma tendangan lurus.....	42
Tabel 5. Distribusi frekuensi variabel daya ledak otot tungkai (X_1)	45
Tabel 6. Distribusi frekuensi variabel keseimbangan (X_2)	46
Tabel 7. Distribusi frekuensi variabel tendangan lurus (Y)	47
Tabel 8. Uji normalitas data dengan Uji Lilifors.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Penelitian <i>Standing Broad Jump, Strok Stand, Tes Tendangan Lurus</i>	59
Lampiran 2	Uji Normalitas Variabel X_1	60
Lampiran 3	Uji Normalitas Variabel X_2	61
Lampiran 4	Uji Normalitas Variabel Y	62
Lampiran 5	Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	63
Lampiran 6	Uji Hipotesis Pertama.....	66
Lampiran 7	Uji Hipotesis Kedua	67
Lampiran 8	Uji Hipotesis Ketiga	68
Lampiran 9	Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	68
Lampiran 10	Tabel Norma Standar (Baku) Dari 0 Ke Z	70
Lampiran 11	Tabel Distribusi t.....	71
Lampiran 12	Tabel r Pearson Moment	72
Lampiran 13	Tabel <i>Liliefors</i>	73
Lampiran 14	Dokumentasi Kegiatan	74
Lampiran 15	Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 16	Validasi Alat	79
Lampiran 17	Surat Rekomendasi Perguruan.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga, olahraga menurut UNESCO adalah olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Pertandingan O2SN sering terjadi setiap tahun dan berikut cabang olahraga yang dipertandingkan dalam O2SN: pencak silat, atletik, bulutangkis, karate dan renang.

Pencak silat merupakan salah satu identitas bela diri asli Indonesia yang telah mendapatkan pengakuan dunia melalui UNESCO sebagai warisan budaya takbenda yang setiap daerah di Indonesia memiliki macam-macam aliran pencak silat yang berbeda-beda, yang masing-masing memiliki ciri khas dan gerakan yang berbeda, misalnya di daerah masyarakat minang kabau menyebutkan pencak silat dengan silek, di daerah Toba menyebutkan pencak silat Morsak, di daerah Jawa pencak silat disebut dengan pencak dan banyak lagi aliran-aliran yang ada di Indonesia. Sehingga untuk menyatukan seluruh aliran-aliran pencak silat, maka dibentuk sebuah wadah yang disebut IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia).

Johansyah Lubis (2004:1) di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). "Organisasi pencak silat Indonesia yang disebut juga dengan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang di singkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Kini IPSI tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia. Beberapa organisasi silat nasional maupun internasional mulai tumbuh dengan pesat. Seperti di Asia, Amerika Serikat dan Eropa. Salah satu tujuan berdirinya IPSI adalah untuk melestarikan dan mengembangkan pencak silat serta mempersatukan semua aliran dalam wadah perguruan pencak silat yang ada di Indonesia. Ada beberapa perguruan pencak silat di Indonesia diantaranya:, Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia, Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Satria Muda Indonesia (SMI), Perguruan Silat Tangan Mas, dan masih banyak perguruan lainnya.

Pencak silat juga lahir dari adaptasi leluhur terhadap fenomena alam dan lingkungan, yang kemudian dikristalisasi menjadi gerakan dinamis dengan muatan nilai sejarah serta norma adat yang kuat. Secara filosofis, pencak silat memadukan aspek "Pencak" yang berarti gerak fisik dan "Silat" yang bermakna silaturahmi. Perpaduan ini menegaskan bahwa setiap gerak dalam bela diri sejatinya menjadi sarana untuk mempererat persaudaraan antar budaya dan bangsa.

Transformasi pencak silat menjadi cabang olahraga yang kini telah berkembang pesat, mulai dari kompetisi tingkat daerah hingga internasional.

Penguatan pembinaan atlet juga diberikan wadah tempat latihan yang lebih efektif, seperti Pemusatan Pelatihan Daerah (PELATDA) hingga Pemusatan Latihan Nasional (PELATNAS). Dalam praktiknya, dunia pencak silat membagi kompetisi ke dalam dua ranah, yaitu kategori tradisi dan kategori prestasi. Kategori prestasi juga memiliki kategori usia yang akan ditandingkan mulai dari pra usia dini, usia dini, pra remaja, remaja, dan dewasa bahkan sampai kategori master. Dalam pertandingan pencak silat prestasi terbagi menjadi beberapa kategori salah satunya kategori tanding.

Untuk perkembangan pencak silat yang pesat mulai dari nasional sampai ke internasional tidak lepas dari pembinaan perguruan-perguruan yang sudah memproses dan membentuk pola gerakan jurus perguruan. Setiap perguruan memiliki jurus perguruan yang hampir sama setiap daerah namun, masih memiliki dasar yang sama salah satunya adalah tendangan A atau tendangan lurus.

Perguruan Pencak silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan antara tradisi dan prestasi. Di satu sisi, perguruan ini setia merawat akar budaya melalui aliran Sunuan khas Pariaman, namun di sisi lain tetap adaptif terhadap perkembangan dunia olahraga dengan mengikuti standar regulasi IPSI. Dalam arena tanding, setiap pesilat dituntut tidak hanya sekadar bergerak, melainkan harus mampu memadukan teknik serangan, taktik, dan pembelaan secara otomatis. Salah satu senjata utama yang menjadi andalan atlet untuk mencuri poin di gelanggang adalah tendangan lurus.

Untuk menciptakan sebuah tendangan lurus yang benar-benar efektif dan mematikan, penguasaan teknik saja sebenarnya belum cukup. Seorang atlet butuh dukungan fisik yang kuat, terutama pada dua komponen utama, yaitu daya ledak otot tungkai (*power*) dan keseimbangan (*balance*). Daya ledak otot tungkai adalah kunci agar tendangan melesat cepat dan bertenaga saat menghantam sasaran, sehingga sulit dibendung oleh lawan. Sementara itu, keseimbangan menjadi pondasi agar tubuh tidak goyah saat kaki tumpu menopang berat badan, sekaligus menjaga atlet agar tidak mudah terjatuh saat terkena serangan balik atau teknik sapuan lawan.

Menurut Widiastuti dalam Haqiyah & Abidin (2020:15) “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Sebagai komponen pendukung kemampuan tendangan lurus dalam hal ini adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun statis, adanya keseimbangan yang baik maka seseorang dapat melakukan gerakan tertentu yang sulit dilakukan orang lain. Hal ini karena adanya suatu latihan rutin dan berpola dalam gerakan tersebut, tendangan lurus dan poin didapatkan oleh pihak lawan.

Namun, kenyataan di lapangan sering kali menunjukkan hasil yang berbeda. Di Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia, masih banyak atlet yang performa tendangannya belum mencapai titik optimal. Ada fenomena di mana seorang atlet memiliki

tendangan yang sangat berpower, namun setelah menendang ia sering kehilangan keseimbangan dan terjatuh sendiri. Sebaliknya, ada atlet yang posisinya sangat stabil dan kokoh, tetapi tendangan yang dikeluarkan terasa lambat dan kurang bertenaga. Ketidaksinkronan antara kekuatan dan stabilitas ini menjadi kendala besar saat menghadapi situasi pertandingan yang dinamis. Penulis berpendapat hal tersebut bisa mempengaruhi prestasi dan turunnya performa atlet dalam pertandingan.

Melihat kondisi tersebut, perlu ada analisis yang lebih mendalam mengenai bagaimana sebenarnya keterkaitan antara kondisi fisik dengan kualitas teknik yang dihasilkan. Masalah ini tidak bisa dibiarkan karena akan sangat berpengaruh pada performa atlet di kejuaraan berikutnya. Faktor yang mempengaruhi diduga rendahnya kecepatan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia. Antara lain daya ledak otot tungkai, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kelenturan. Oleh karena, itu fokus utama dalam bahasan ini adalah untuk melihat sejauh mana hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dalam menentukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi tendangan lurus atlet Perguruan Pencak silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelenturan

2. Daya ledak otot tungkai
3. Koordinasi
4. Kecepatan
5. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan. Maka, penulis berkesimpulan untuk membatasi masalah agar penelitian ini nantinya lebih terarah dan tidak menyimpang. Oleh sebab itu, penelitian ini hanya membatasi pada daya ledak otot tungkai dan keseimbangan saja.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus Atlet Perguruan

Pencak silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi?
2. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi?
3. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi?

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) Strata 1 (S1).
2. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan kemampuan tendangan lurus pada atlet Perguruan

Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi.

3. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan referensi yang dapat berguna bagi peneliti lain sebagai bahan acuan dan perbandingan terkait dengan Hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan lurus atlet Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman (PPS PKDP) Indonesia Kota Bukittinggi
4. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi dan informasi baru bagi perkembangan, kemajuan olahraga dan prestasi yang bermutu bagi pecinta Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Persatuan Keluarga Daerah Pariaman Indonesia (PPS PKDP Indonesia) Kota Bukittinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil kemampuan tendangan lurus atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi yaitu perolehan $r_{hitung}(0,545) >$ dari perolehan $r_{tabel} (0,532)$ pada $\alpha = 0.05$
2. Dari hasil yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan hasil kemampuan tendangan lurus atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi yaitu perolehan $r_{hitung}(0,575) >$ dari perolehan $r_{tabel} (0,532)$ pada $\alpha = 0.05$
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap hasil kemampuan Tendangan Lurus atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi yaitu perolehan $R_{hitung}(0,634) >$ dari perolehan $R_{tabel}(0,532)$ pada $\alpha = 0.05$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih dapat memperhatikan kondisi fisik yang lain selain Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan pada atlet PPS PKDP Indonesia Kota Bukittinggi.

2. Bagi atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan bahkan menentukan lagi kondisi fisik yang lain selain daya ledak otot tungkai maupun keseimbangan untuk menunjang kemampuan hasil tendangan lurus.
3. Bagi atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil tendangan lurus.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil tendangan lurus.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus Dei, 2020. Relationship Between Length of Leg and Strength of Leg Muscle to Frequency of Straight Kicks, *International Research Journal of Engineering*. Vol. 6 No. 2, March 2020, pages: 47-54.
- Akmal, D. K. Zarwan, Z., Arsil, A., & Emral, E. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(2), 19-24
- Anwarudin, Iqbal, & Norito. 2020. Correlation Of Blood Muscle Strength And Waist Flexibility To Students' Roundhouse Kick Skills In Putera Sekar (Pencak Silat) academy. *Journal of Educational Research 2020 VOL. 1, NO. 1, 07-12 P-ISSN 2774-860X E-ISSN 2774-8618*.
- Anshel M.H., Payne J.M. (2016), Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts [in:] J. Dosil, The Sport Psychologist's Handbook a Guide for Sport-Spesific Performance Enhancement, Jhon Wiley & Sons, England, pp. 353-374.
- Ayuningtyas Y Hapsari. 2020. A Study of Indonesian Students Interest in Traditional Culture Diversity as Preservation of the Quality of Traditional Martial Arts. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, Vol.24, Issue 02, 2020 ISSN: 1475-7192.
- Kiki gustama, dkk, Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Ketrampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, vol 5, no 1, 2021, hal 33.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Edisi 1. Cetakan Kedua. Jakarta. PT. Raja Grafinndo Persada.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. Prosiding SENASBASA, 264-270.
- Muhammad Fadli Dongoran, 2019. Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 383.
- Muhammad Nur, Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampung II Kab. Pangkep. *Jurnal Of Physical Education, Sport Recreation*, vol 1, no 2, Maret 2018, hal 108.

- Panjiantariksa Yusuf, DoewesMuchsin, Utomo Tri Aprilijanto. Contribution of biomotor and psychomotor factors that determine Pencak Silat Front Kick ability. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020;6(3):83-90.
- Rajip Mustafillah Rusdiyanto, 2018. Survey Study of Psychological Conditions of Martial Arts Athletes. *Advances in Health Sciences Research*, volume 11.
- Sepriadi. 2018. Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlet Kempo. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 8. Nomor 2.
- Sigit Susanto Putro. 2019. Candidate Selection of Athletes Sparring for Boy Category Pencak Silat Using TOPSIS: Case Study in PSHT Pencak Silat. *Journal of Physics: Conference Series* 1477 (2020) 022019,
- Suharno. (2002). Analisis Koordinasi Mata-Tangan Dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Jab Straight Atlet Tinju PPLP Sulawesi Selatan. *SKRIPSI*: Universitas Negeri Makassar.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 48-67.
- Tofikin Regency, 2020. The Relationship Of Agility and Crescent Kick To Persaudaraan Setia Hati Athletes In Rokan Hulu Regency. *Journal of Physics: Conference Series* 1655 (2020) 012067,
- Umar, A. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot lengan dan Kekuatan Genggaman Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 8-14.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Winkle J.M., Ozmun J.C. (2013), Martial arts: an exciting addition to the physical education curriculum, “*Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*”, vol. 74, pp. 29-38.
- Zembura P. (2015), A comparison of spectators' motives at wushu and amateur mixed martial arts events in Poland, “*Ido Movement or Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, vol. 15, no. 1, pp. 31-38.