

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN CAMAR PUTIH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga (S1)*



Oleh :

**TESSA FAJRI LAINI
NIM. 22086129**

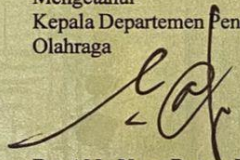
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang
Nama : Tessa Fajri Laini
NIM : 22086129
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

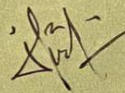
Padang, 21 April 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Disetujui Pembimbing



Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd
NIP.199209062019032025



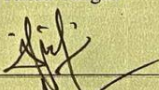
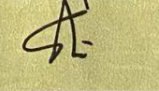
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang
Nama : Tessa Fajri Laini
NIM : 22086129
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 April 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Wenny Sasmitha, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd	3. 



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang

Nama : Tessa Fajri Laini

NIM : 22086129

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

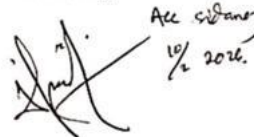
Padang, 10 Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Acc Sibano
10/2 2026.

Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd
NIP. 199209062019032025

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang” 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 ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026

Yang membuat pernyataan



Tessa Fajri Laini
Nim. 22086129

ABSTRAK

Tessa Fajri Laini (2026) : Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan sabit Pencak Silat Camar Putih Padang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat perguruan Camar Putih Padang.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi adalah atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang yang berjumlah 30 orang. Dari jumlah sampel yang diteliti 26 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah tes Side Splits, Stork Stand, dan Kemampuan Tendangan Sabit. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana dan korelasi ganda, yang sebelumnya diawali uji normalitas data.

Hasil penelitian menunjukkan: Hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit, terdapat hubungan keseimbangan dengan tendangan sabit, serta terdapat hubungan signifikan kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama kemampuan tendangan sabit. Berdasarkan data penelitian ini dapat disarankan pelatih untuk meningkatkan komponen keseimbangan dan kelentukan kedalam program latihan selanjutnya agar kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Camar Putih dapat optimal.

Kata Kunci: Kelentukan, Keseimbangan, Tendangan Sabit

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulis Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pintu surgaku, kedua orang tua penulis yaitu Ayahanda tercinta Japruswadi dan Ibunda tersayang Dasni. Terimakasih atas segala pengorbanan, kerja keras, do'a yang tiada henti, serta cinta kasih yang tulus sepanjang hidup penulis. Ayah adalah sosok pekerja keras, penuh tanggung jawab dan selalu memberikan teladan tentang keteguhan serta kejujuran dalam menjalani kehidupan. Ibu adalah sumber kekuatan , kelembutan dan kesadaran yang senantiasa memberikan semangat serta do'a dalam setiap langkah penulis. Semoga segala kebaikan dan pengorbanan Allah SWT dengan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan yang melimpah. Hidup lebih lama, harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis ya!
2. Penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada abang tercinta Yogi Dasriadi dan kakak tersayang Nadilla Gusriadi S.Pd. Terimakasih

atas segala dukungan, semangat, perhatian, dan doa yang selalu diberikan kepada penulis sebagai adik bungsu. Abang adalah sosok yang penuh pengorbanan dan tanggung jawab. Beliau dengan tulus mengorbankan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke bangku perkuliahan demi membantu adik-adik agar dapat meraih pendidikan yang lebih tinggi. Pengorbanan kerja keras dan ketulusan tersebut menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya. Begitu pula untuk kakak yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan kepada penulis dalam setiap langkah. Kehadiran dan dorongan kakak menjadi sumber kekuatan bagi penulis untuk tetap berusaha dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses ini.

3. Ibu Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun Skripsi ini.
4. Kepada Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran perbaikan untuk penyempurnaan skripsi yang penulis susun.
5. Kepada Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Dosen Pembimbing akademik dan Dosen Penguji yang telah banyak membantu, membimbing, dan memberi semangat serta nasehat kepada penulis.
6. Bapak Ir. Krismadinata, M.T., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

8. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
9. Kepada Seluruh Bapak Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan.
10. Kepada Bapak Sandra dan Ibuk Yenti Idris selaku pelatih Perguruan Pencak Silat Camar Putih Padang yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.
11. Kepada Nadia Syahmerigani, Risvia Yolanda Putri, dan Fitri Rahmadhani yang telah memberikan dorongan, masukan dan dukungan kepada penulis.

Atas bantuan dan bimbingannya selama penyusunan Skripsi penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2026

Tessa Fajri Laini
NIM. 22086129

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pencak Silat	7
2. Tendangan Sabit	10
3. Kelentukan.....	12
4. Keseimbangan	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Definisi Operasional Penelitian.....	25
E. Jenis Data Sumber Data	25
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Uji Persyaratan Analisis.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA..... 54

LAMPIRAN..... 57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Berdasarkan Penelitian Atlet Camar Putih Padang.....	23
Tabel 2. Jumlah Atlet Perguruan Pencak Silat Camar Putih Padang	24
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Putra.....	32
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan Putri	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Putra	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Putri	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit Putra.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit Putri	40
Tabel 9. Uji Normalitas dengan Lilliefors Putra	42
Tabel 10. Uji Normalitas dengan Lilliefors Putri	43
Tabel 11. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1 Putra	44
Tabel 12. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1 Putri	44
Tabel 13. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2 Putra	45
Tabel 14. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2 Putri	45
Tabel 15. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3 putra.....	46
Tabel 16. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3 Putri	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Langkah-langkah Tendangan Sabit	12
Gambar 2.	Kerangka Konseptual.....	20
Gambar 3.	<i>Side Splits Test</i>	27
Gambar 4.	<i>Tes Stork Stand</i>	28
Gambar 5.	Tendangan Sabit	29
Gambar 6.	Histogram Kelentukan (Putra)	33
Gambar 7.	Histogram Kelentukan (Putri).....	35
Gambar 8.	Histogram Keseimbangan (Putra).....	36
Gambar 9.	Histogram Keseimbangan (Putri)	38
Gambar 10.	Histogram Kemampuan Tendangan Sabit (Putra)	40
Gambar 11.	Histogram Kemampuan Tendangan Sabit (Putri).....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah Kelentukan (<i>Side Splits</i>)	57
Lampiran 2.	Data Mentah Keseimbangan (<i>Stork Stand</i>)	59
Lampiran 3.	Data Mentah Kemampuan Tendangan Sabit	61
Lampiran 4.	Kelas Interval	63
Lampiran 5.	Uji Normalitas Data Kelentukan (X_1)	64
Lampiran 6.	Uji Normalitas Data Tes Keseimbangan (X_2).....	65
Lampiran 7.	Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan Sabit (Y).....	66
Lampiran 8.	T-Score Data Penelitian	67
Lampiran 9.	Hipotesis	68
Lampiran 10.	Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	78
Lampiran 11.	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	79
Lampiran 12.	Tabel Persentil Untuk Distribusi t	80
Lampiran 13.	Tabel Nilai Kritis Untuk Korelasi r Product-Moment	81
Lampiran 14.	Nilai Kritis Distribusi F Tabel	82
Lampiran 15.	Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 16.	Surat Validasi Alat	84
Lampiran 17.	Surat Balasan Penelitian	85
Lampiran 18.	Dokumentasi Penelitian.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia. Menurut Sunardi & Kriswanto (Andriadi et al., 2025) berpendapat pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, di bina, serta di kembangkan. Sedangkan menurut Zaqi (2023) sebagai cabang olahraga yang berkembang sejalan dengan masyarakat, pencak silat telah menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia.

Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjadi marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi-prestasi terbaik pada berbagai event internasional seperti SEA Games, Asia Games dan Kejuaraan Dunia. Untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemuktahiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembina kondisi fisik, ketetapan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip latihan yang diterapkan. Menggunakan strategi dengan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal (Akmal, 2019).

Kualitas fisik yang baik akan membantu penampilan seorang pesilat dalam sebuah pertandingan yang dijalani sewaktu bertanding di lapangan untuk

mendapatkan prestasi yang diinginkan, secara berkesinambungan dan sistematis melalui sistem pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan, tidak terkecuali pada cabang olahraga pencak silat (Prianto, 2022). Hal itu selaras dengan Desain Besar Olahraga Nasional Nomor 86 Tahun 2021 (Gustia Lestari, Yasir Arafat², 2023) yang berbunyi “selain fokus untuk olahraga prestasi juga penting untuk menumbuhkan budaya olahraga di masyarakat”. Oleh karena itu sangat diperlukan kualitas kondisi fisik dan komponen biomotor yang baik. Menurut Hariono dalam Saputro & Siswantoyo (2018) komponen biomotor yang digunakan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Namun ini bukan berarti komponen biometer yang lain tidak diperlukan dalam pencak silat, misalnya seperti kelentukan dan keseimbangan. Dari pendapat para ahli di atas semua komponen sangat diperlukan karena itu merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga pencak silat dalam latihan maupun pertandingan (Kristina, 2018).

Selain itu ada beberapa teknik serangan yang dilakukan dalam pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan paling signifikan. Teknik tendangan terdapat 3 macam yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T. Salah satu serangan yang mempunyai peran dalam pertandingan kategori tanding untuk mendulang nilai adalah tendangan sabit. ”Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki” (Lubis, 2014:39). Tendangan sabit digunakan karena

tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki sudut pengamatan juri yang lebih luas sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai.

Dalam pembinaan kegiatan pencak silat ini yang dimana terdapat jalur perguruan. Di jalur perguruan yang dimana kita dilatih untuk mencapai minat bakat yang sudah kita punyai untuk dikembangkan. Pembinaan yang diberikan oleh pelatih di perguruan pencak silat Camar Putih Padang dengan bapak Bujang Sandra dan ibuk Yenti Indris yang dilaksanakan latihan 3 kali dalam seminggu. Perguruan pencak silat Camar Putih Padang telah mengikuti berbagai pertandingan antar sekolah dan antar daerah, dan juga melakukan pertandingan persahabatan seperti uji coba dengan perguruan yang ada di Kota Padang tersebut masih sering mengalami kurang tepat melakukan serangan tendangan sabit yang sering tidak sampai ke sasaran lawan lalu mudah jatuh saat serangan sabit tertangkap oleh lawan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan masih banyak atlet di perguruan pencak silat Camar Putih Padang yang sebagian memiliki kategori yang kurang maksimal melakukan tendangan sabit dengan baik saat di dalam pertandingan sedangkan saat latihan tendangan sabit atlet sangat kuat, namun pada saat pertandingan tendangan sabit mudah tertangkap oleh lawan lalu mudah terjatuh saat tendangan sabit dikeluarkan dan tidak tepat sasaran, hal ini sangat menguntungkan bagi lawan untuk mendapatkan poin. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Dengan hal ini penulis perlu meneliti untuk lebih lanjut mengenai faktor-faktor fisik seperti kelentukan dan keseimbangan yang berhubungan dengan

keberhasilan tendangan sabit.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi tendangan sabit atlet pencak silat Camar Putih Padang. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Daya tahan
3. kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kekuatan
6. Keseimbangan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan latar belakang masalah di atas maka cukup banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat, maka peneliti ini dibatasi :

1. Kelentukan
2. Keseimbangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana hubungan kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Camar Putih Padang?

2. Bagaimana hubungan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Camar Putih Padang?
3. Bagaimana hubungan kelentukan dengan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Camar Putih Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan:

1. Kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit.
2. Keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit.
3. Kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka setelah peneliti menyelesaikan penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bagi pelatih dapat mengetahui signifikan hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan kelentukan, keseimbangan agar mendapatkan ketepatan tendangan sabit yang maksimal pada atlet Perguruan Camar Putih Padang.

3. Bagi pesilat dapat mengetahui signifikan hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit, sehingga diharapkan pesilat bisa terpacu melakukan program latihan tendangan sabit agar sesuai dengan semestinya.
4. Bahan pedoman bagi peneliti berikutnya.
5. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet, baik putra maupun putri di perguruan pencak silat Camar Putih Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet, baik putra maupun putri di perguruan pencak silat Camar Putih Padang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama pada kemampuan tendangan sabit pada atlet, baik putra maupun putri di perguruan pencak silat Camar Putih Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. Diharapkan untuk atlet dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit dengan cara melakukan latihan kelentukan dan keseimbangan secara sistematis dan berkesinambungan
2. Pelatih Camar Putih Padang memberikan program latihan yang sesuai dengan meningkatkan kemampuan tendangan sabit yang maksimal saat melakukan tendangan sabit pada sasaran yang akan dituju

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang besar serta di daerah yang berbeda.
4. Untuk mendapatkan hasil kemampuan tendangan sabit yang tepat pada sasaran dan terhindar dari tangkapan lawan yang dimana harus memperhatikan terlebih dahulu faktor yang mempengaruhi tidak tepatnya tendangan sabit tersebut, khususnya dalam penelitian ini maka kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama jelas berhubungan dengan kemampuan tendangan sabit.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arsil & Antoni, D. (2024). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Berlian, Eri. 2016. *Metodologi penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Daharis. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerak Senam Round Off. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*, 27-34.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husein Umar. (2011). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP.
- Irwandi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP press.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*: Surakarta: UNS Prss.
- Kamarudin, K., & Zulrafl, Z. (2020). Pengaruh Pengaruh Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 73-82.
- Kristina, P. C. (2018, July). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lestari, G., Arafat, Y., & Lanos, M. E. C. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 199-209
- Lubis, Johansyah Dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat : Panduan Praktis*.

Jakarta: Rajagrafindo.

Lubis, Johansyah. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Depok: Rajagrafindo Persada.

Mats, F. (n.d.). These are examples of equipment used in gymnastics . We may or may not use all of them during class .

Nasufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.

Nugroho, G. (2017, Maret). Pengaruh metode latihan repetisi terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PPLP Dispora Riau. Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane HR Ticoalu. "Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia." *eBiomedik* 3.1 (2015).

Prianto, A. (2022). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat IKSPI Cabang Siak*. Universitas Islam Riau.

Rasyid, Willadi. 2010. *Permainan Bola Tangan*. Padang: Sukabina Press

Sajoto, M. (2015). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

Sasmitha, W. (2020). *Teknik Dasar Pencak Silat*.

Sudaryono. (2014). *Aplikasi Statistik untuk Penelitian*. Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia

Sudiana & Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sukadiyanto. (2011). *Pengaruh Teori Metodologi Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suwirman, M., Nurul Ihsan, M., Deswandi, M., & Sepriadi, M. (2019). Instrumen Pengembangan Daya Tahan Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Internasional Teknik Mesin dan Teknologi*, 10 (12), 48-56.

Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Usman, H., & Akbar, R. P. S. (2000). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Widiastuti, W. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur

Jaya

- Widyasutiti, 2011. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur jaya.
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa Covid 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume 2, No 3.
- Zaqui, A. F. (2023). *Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Sumpah Pemuda Bandar Lampung*.