

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET  
PENCAK SILAT GUSWATUL FURQAN  
KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**ABDUR RAHMAN AL- HAQ  
NIM. 14086230**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman

**Nama** : Abdur Rahman Al haq

**BP/NIM** : 2014/14086230

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

**Mengetahui:**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui oleh:**  
**Pembimbing**



**Drs. Suwirman, M.Pd**  
**NIP. 196111191986021001**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan  
Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Atlet  
Pencak Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman  
Nama : Abdur Rahman Al haq  
BP / NIM : 2014 / 14086230  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd

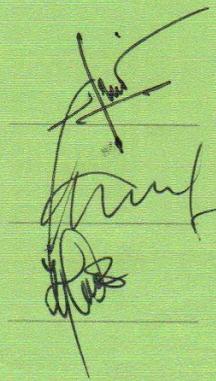
1.

Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

2.

Anggota : Dr. Zainul Johor, M.Pd

3.



ini. Adek Hafsoh, Syaifullahi, Rakzi'ah dan Mawaddah semoga cita-cita tercapai dan keluarga  
besarku lainnya)

Terima kasih buat segalanya

Semua sangat berarti dalam proses penyelesaian karya ini

Terima kasih kepada bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen pembimbing yang tidak  
pernah bosan melihat wajah ini

Dengan bimbingan dan nasehat dari bapak skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kepada semua dosen dan staf pengajar jurusan pendidikan olahraga UNP

Terimakasih atas semua bimbingan nasehat, ilmu dan motivasi yang tak ternilai harganya  
selama menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang

Terima kasih kepada rekan PLK Takuntuang family Afrinanda pratama, Yuadil ihsan,  
S.Pd, M. Ravi saputra, S.Pd, Diki, wely, Govin Afrinal, yolanda intan sari, Yani jayanti,  
sania vandsiska, fitri yeni, Agnes Sugihartati dan fauzana affiani semoga kita wisuda nya  
bareng. Amin☺

Terima kasih rekan seperjuangan Kapak warrior (KW) Agung Alhamdy Syahputra, S.Pd,  
semoga PPG nya dapat terselesaikan dengan baik dan hijaksana Rezeki Kurnia Dinata, S.Pd,  
Afrila Fauzi Yendra Umi, S.Pd, Afdal Titrah, S.Pd, Adithya Bentar Dimantaka, S.Pd, Abel  
Rial, S.Pd dan untuk Afranul Hanafi Sagala semoga cepat nyusul dan sorry dubuan.

Terima kasih semua canda tawa serta semangat yang selalu kalian berikan ku do'akan  
silaturahmi kita selalu terjaga dan terjaga dan untuk teman-teman seperjuangan yang belum  
agar cepat mendapatkan tambahan nama.

Dan terima kasih Nadya pratiwi atas semuanya semoga namanya segera tambah panjang dan  
mendapat cita-cita yang diinginkan

Buat senior Romi eka putra yuhardani, S.Pd yang baik hati dan terima kasih pak guru. Sekali  
lagi buat semua teman-teman, saudara tigo tungku sajarangan dan semua pihak yang telah  
membantu yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu semoga amal ibadah kita semua

diterima Allah SWT.





Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Qs. Al-Baqarah 286)  
Sesungguhnya Allah tidak akan merubah suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri (Qs. Ar-Ra'd 11)

Sesungguhnya disamping kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain (Qs. Asy-Syari: 6-7)

Allah pencipta langit dan bumi, apabila dia hendak menetapkan sesuatu dia hanya berka kepadanya "jadilah" maka terjadilah sesuatu itu (Qs. Al-Baqarah 117)

Tempat yang indah punya cerita yang berbrda-beda dan setiap langkah mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Problematika hidup merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan selama masih hidup, pahit petir menjadi bumbu yang dirasakan setiap insan, jatuh bangun adalah tangga untuk mencapai sebuah cita-cita. Lelah? Iya.. itu lah yang sering dirasakan bahkan tidak peduli dengan stuasi dan kondisi, banyak yang terasa namun tidak semua yang harus diceritakan, cerita yang dibuat karna ada kejadian, kejadian itu ada karna pertemuan, pertemuan akan dibarengi dengan perpisahan karna berpisah hanya untuk mewujudkan apa yang telah diusahakan, usaha tidak akan menghiranati hasil, dan berhasil tidak berhasil semua kita mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Berprinsip dalam hidup karna yang benar bisa jadi salah dan yang salah bisa menjadi benar.

Bersyukur tiada hingga nya kehadiran-Mu ya Allah SWT yang telah membimbing hidup ini sampai saat menyelesaikan karya yang singkat ini

Tanpa mengurang rasa syukurku kepada mu ya Allah kupersembahkan skripsi ini:  
Ibu (umak) dan ayah

Yang selalu menyebut nama ku disetiap sujudnya yang tak pernah lelah memberi kasih dan sayang disepanjang hidup ku yang membimbing ku untuk selalu bersujud kepada-Mu

Terima kasih ibu (Marisnar) terima kasih ayah (Al-ustad Aswar basir)

Untuk keluargaku (Kak asmak yang paling bijaksana, penyangga yang selalu mensupport dan selalu ada memberikan arahan dan bimbingan hingga aku bisa menyelesaikan karya ku

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2018

Yang menyatakan,



Abdur Rahman Al haq

## ABSTRAK

**Abdur Rahman Al Haq (2018) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Atlet Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan Tendangan Depan Atlet Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan keterampilan tendangan depan Atlet Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman yang berjumlah 30 orang atlet 25 putra dan 5 orang putri. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu yang berusia 13-18 tahun sebanyak 15 orang atlet putra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes daya ledak otot tungkai dengan melaksanakan tes *standing broad jump* dan tes kelentukan menggunakan tes *front split*. Setelah tes dilakukan, selanjutnya data diolah dengan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil pengolahan data diperoleh: 1) Terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan tendangan depan Atlet Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman sebesar 52%. 2) Terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara kelentukan terhadap keterampilan tendangan depan Atlet Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman sebesar 45%. 3) Terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan tendangan depan Atlet Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman sebesar 35%.

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman.” Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Ibu(umak) dan Ayah tercinta, Malisnar dan Aswar Basir, BA yang telah banyak membantu saya dalam penyelesaian skripsi berupa doa, moril, materil, dan semangat yang tiada henti setiap harinya agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kakak Siti Asmak, S.Sos.I. Adik Siti Hafsoh, Syaifullah, Raki'ah, Mawaddah Warohmah. Semoga pendidikan nya cepat selesai, dan cita-cita tercapai.
2. Dr. H. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mem berikan izin agar peneliti dapat melakukan penelitian.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk

melakukan ujian skripsi.

4. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Zainul Johor, M.Pd, dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih perguruan Pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Teman-teman Agung Alhamdy S, Afrila Fauzi Yendra Ulni, Adithya Bentar Dinantaka, Afdal Fitrah, Abel Rizal, Riski Kurnia Dinata, Afriyanul Hanafi Sagala yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Buat rekan PLK di SMKN 2 Pariaman yang telah mensupport dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak biasa disebutkan satu persatu yang telah memotivasi untuk berpacu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga kita semua dapat wisuda pada waktu yang sama.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Mei 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

#### HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

#### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

#### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	8
1. Pencak silat.....	7
2. Tandangan depan .....	10
3. Daya ledak otot tunggakai.....	12
4. Kelentukan .....	14
B. Kerang Konseptual.....	17
C. Hipotesis.....	18

#### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	19
D. Jenis dan Sumber Data.....	20

E. Defenisi Operasional.....	21
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	22
G. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	30
2. Kelentukan .....	32
3. Keterampilan Tendanan Depan.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
1. Uji Normalitas.....	35
2. Pengujian Hipotesis .....	35
C. Pembahasan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Penilaian Tendangan .....	27
2. Deskripsi Data Penelitian .....	30
3. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	31
4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan .....	32
5. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Tendangan Depan .....	34
6. Uji normalitas Data Dengan <i>Uji liliefors</i> .....	35

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan Tendangan Depan.....	10
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	18
3. Pelaksanaan Standing Broad jump.....	24
4. Pelaksanaan Kelentukan.....	25
5. Pelaksanaan Tendangan Depan.....	27
6. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
7. Histogram Data Kelentukan.....	33
8. Histogram Data Keterampilan Tendangan Depan .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Formulir Penilaian Koordinasi Tendangan .....	27
2. Daftar Nama Testee .....	47
3. Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai .....	48
4. Data Hasil Penelitian Kelentukan .....	49
5. Data Hasil Penelitian Keterampilan Tendangan Depan .....	50
6. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (XI) .....	51
7. Uji Normalitas Data Kelentukan (X2) .....	52
8. Uji Normalitas Data Keterampilan Tendangan Depan (Y) .....	53
9. Data Akhir Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Tendangan Depan .....	54
10. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (XI) Terhadap Keterampilan Tendangan Depan (Y) .....	55
11. Analisis Hubungan Antara Kelentukan (X2) Terhadap Keterampilan Tendangan Depan (Y) .....	57
12. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (XI) Dan Kelentukan (X2) .....	59
13. Uji Keberartian Koefisien Kolerasi Ganda .....	61
14. Pengujian Signifikan Kolerasi Ganda Dengan Uji F Dan Perhitungan Koefisien Determinan Korelasi Tunggal Dan Ganda .....	62
15. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 - Z .....	64
16. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	65

17. Tabel Nilai-Nilai Product Moment.....	66
18. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	65
19. Nilai Persentil Untuk Distribusi T.....	74
20. Dokumen Penelitian.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pada saat ini olahraga berperan untuk meningkatkan prestasi, rekreasi, terapi penyembuhan, pembinaan generasi muda, bersosialisasi, bagi sebagian orang olahraga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, akan tetapi sudah termasuk kebutuhan manusia baik sebagai individu maupun kelompok.

Di Indonesia kegiatan olahraga mendapat perhatian masyarakat yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup. Karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat. Di dalam olahraga terdapat nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Sebagaimana dalam UU No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab 11 Pasal 4 Bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (2005:6)”

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan untuk membina dan mengembangkan para olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan menggunakan penanganan secara ilmiah dan melalui

kopetensi untuk mencapai prestasi. Prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah dicapai tanpa melalui latihan dengan disiplin dan kerja keras.

Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antar organisasi-organisasi olahraga, pelatih, atlet, keluarga, pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan olahraga.

Olahraga juga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta juga dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan menaikkan harkat dan martabat bangsa Indonesia salah satunya adalah olahraga pencak silat. Menurut Zainul Johor (2004:18) "Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga peninggalan warisan nenek moyang bangsa Indonesia". Pencak silat pada zaman penjajahan digunakan sebagai bekal bagi para pejuang untuk melakukan perlawanan kepada penjajahan Belanda maupun penjajahan Jepang.

Beladiri dalam pertandingan pencak silat laga ini adalah menyerang lawan sebanyak mungkin dengan tujuan untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya, baik itu menggunakan pukulan, tendangan atau hindaran serangan dari lawan dan jatuhan. Tendangan merupakan serangan yang dilakukan oleh kaki dan dilaksanakan dengan kuat dan cepat. Tendangan depan merupakan salah satu bentuk serangan dalam olahraga beladiri silat. Tendangan depan seorang pesilat dilakukan menendang secara kaki lurus kedepan dengan perkenaan ujung kaki bagian dalam. Untuk dapat menghasilkan keterampilan tendangan yang baik sangat dibutuhkan unsur *power* atau daya ledak khususnya daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Sebagaimana yang dikemukakan Menurut Johansyah

lubis (2004:36) bahwa: “Tendangan lurus atau kedepan adalah serangan menggunakan kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan serangan ulu hati dan dagu”. Artinya atlet pada saat melakukan serangkaian gerakan tendangan depan didukung oleh daya ledak, terutama otot tungkai dan kelentukan kaki agar menghasilkan tendangan depan yang maksimal. Seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diperagakan dan dipertandingkan baik ditingkat daerah, provinsi, Nasional, maupun Internasional. Cabang olahraga pencak silat mempertandingkan beberapa kategori yaitu: laga dan seni, dimana setiap penilaian berbeda-beda. Dalam kesempatan ini penulis mencoba melihat kategori laga yang dipertandingkan pada cabang olahraga pencak silat. Olahraga pencak silat di bina melalui wadah ikatan pencak silat seluruh Indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi. Telah berupaya sesuai dengan kemampuan untuk melakukan pembinaan dan perkembangan untuk membawa nama baik Bangsa Indonesia.

Pencak silat telah mengalami kemajuan dan peningkatan yang membangkakan, hal ini bisa dilihat banyaknya perguruan-perguruan. Pencak silat yang membina dan mengembangkan prestasi pencak silat. Salah satu perguruan yang ikut membina dan mengembangkan prestasi pencak silat ini adalah perguruan pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman. Guswatul Furqan telah banyak mengirim atlet kesetiap kejuaraan baik di daerah, maupun provinsi.

Pada tanggal 1 januari 1987, diorong IX Pancahan kec. Rao dideklarasikan perguruan pencak silat Guswatul Furqan. Perguruan pencak silat

Guswatul Furqan merupakan salah satu khasanah bangsa Indonesia secara kualitas tidak kalah dengan budaya luar. Dalam menyongsong abad 21 Era Globalisasi organisasi Guswatul Furqan ingin berperan aktif memberikan kegiatan untuk masyarakat di lingkungan Kabupaten Pasaman untuk menyumbangkan para atlet-atletnya yang handal lewat kejuaraan-kejuaraan resmi ditingkat Daerah, Propinsi, Nasional maupun Internasional dan ingin mendidik generasi muda bangsa Indonesia yang berakhlak yaitu manusia yang berbudi pekerti tahu adanya benar benar dan salah, sehingga berguna bagi agama, bangsa dan negara.

Perguruan pencak silat Guswatul Furqan telah mengikuti berbagai macam kejuaraan pencak silat baik dari kabupaten hingga Provinsi, namun pada kenyataannya diajeng pencak silat Provinsi selalu menemui kegagalan.

Berdasarkan pemantauan peneliti selaku anggota silat Guswatul Furqan, kemampuan beladiri pencak silat Guswatul Furqan pada saat pertandingan sering terjadi kelemahan dalam melakukan tendangan lurus kedepan yang dilakukan pesilat dan sering gagal dilakukan sehingga tidak dapat membantu menambah poin dan memperoleh hasil pertandingan yang maksimal, dalam hal ini masih banyak pesilat melakukan gerakan tendangan mengenai siku lawan (tidak tepat sasaran) dan juga saat melakukan tendangan kedepan terdapat banyak dapat terjadi kesalahan, diantaranya seperti saat tendangan baru akan dilakukan pada saat pertandingan lawan sudah mengetahuinya. Disebabkan karena berbagai macam faktor diantaranya kelincahan, daya tahan, kelentukan, daya tahan otot tungkai dan keseimbangan

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis menyimpulkan faktor kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan kelentukan menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap tendangan depan dalam pencak silat sehingga penulis terdorong untuk melihat dan membuktikan secara ilmiah kedalam sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Daya tahan
3. Kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Keseimbangan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas yang begitu banyak variabel yang mempengaruhi tendangan depan. Dan untuk lebih fokusnya penelitian, maka peneliti membatasi pada masalah :

1. Daya ledak Otot Tungkai
2. Kelentukan

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan tendangan depan pada atlet pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman?
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan tendangan depan pada atlet pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan dengan tendangan depan atlet pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diambil tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan tendangan depan atlet pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan gerakan dengan tendangan depan atlet pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan tendangan depan atlet pencak silat Guswatul Furqan Kabupaten Pasaman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang di kemukakan di atas, di harapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi universitas negeri padang.
2. Pelatih dalam memberikan metode latihan kepada atlet untuk meningkatkan tendangan depan yang dimiliki menjadi lebih baik dan juga bisa di aplikasikan didalam pertandingan-pertandingan yang diikuti.
3. Sebagai bahan mewujudkan dan pembuka wacana untuk penelitian selanjutnya.
4. Sebagai tambahan referensi bagi pembaca di fakultas ilmu keolahra