

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN PINGGANG
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT SAKATO KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

OVVI YANDRA
NIM. 02967

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

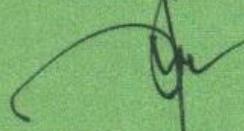
Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat SAKATO Kabupaten Solok

Nama : Ovvi Yandra
NIM : 02967
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 April 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Yendrizar, M. Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M. Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M. Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat SAKATO Kabupaten Solok

Nama : Ovvi Yandra

Nim : 02967

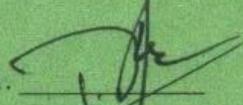
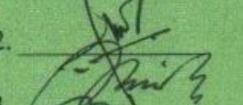
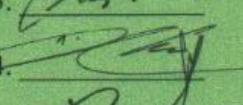
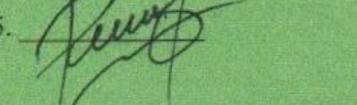
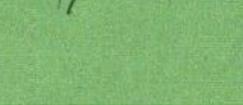
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 April 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yendrizal, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	5. 

*"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan
maka apabila kamu sudah selesai dalam suatu urusan,
lakukanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan
hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap".
(Q.S. Al-Insyiroh: 6-8)*

*"Tiada kesuksesan tanpa tetesan keringat dan air mata
sesungguhnya dibalik kesulitan itu terdapat kemudahan"
(Q.S. Alam Nasyiah: 6)*

Ku persembahkan karya kecilku ini dengan penuh ketulusan dan keikhlasan untuk orang yang berarti dalam hidupku, orang yang menemani jalan hidupku. Orang yang kusayang dan menyayangiku, untuk "Apak" (Zulkifli) dan "Amak" (Mariani) yang telah melahirkanku dan membesarkanku atas segala pengorbanan dan ketabahanmu demi suksesanku

*Spesial untuk orang yang kusayang dan menyayangiku (Silfia Putriyani, S.Pd) yang selalu mendampingiku dalam susah maupun senang, saling mengisi, saling menjaga dikala kita jauh, dan saling menyayangi dikala kita dekat, terima kasih atas perhatiannya, dorongan, semangat, dan kasih sayang yang telah kau berikan padaku. Semoga ALLAH selalu melindungi dan menyertai kita
Amin.....*

Buat keluarga besar Perguruan Pencak Silat SAKATO Kab.Solok Pak zul, Da rino, Yahrial, Puput, Agung, Nando, Yogen, Dapit, dll....

*Kusadari Keberhasilanku ini bukanlah akhir dari segalanya Tapi.....Awal menuju gemilang dan cita-cita.
Sujud syukur padamu Ya ALLAH atas semua karunia dan rahmat yang telah engkau berikan, semoga karya kecilku ini berguna bagi semua. Amin.....*

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, 25 April 2012



Yang menyatakan

Ovvi Yandra

ABSTRAK

Ovvi Yandra (2012) : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat SAKATO Kabupaten Solok.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok, 2) hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit atlet pecak silat SAKATO Kab.Solok, 3) hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok.

Penelitian ini bersifat Korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok yang berjumlah 23 orang dan sampel ditetapkan dengan teknik *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 19 orang atlet laki-laki saja. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran/tes terhadap ketiga variabel tersebut, kelincahan diukur dengan *boomeran run test*, kelentukan pinggang diukur dengan *bridge up test* dan tendangan sabit diukur dengan tendangan sabit melayang. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X_1 dan Y , variabel X_2 dan Y , serta variabel X_1 dan X_2 terhadap Y diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit.

Kata Kunci: Kelincahan, Kelentukan Pinggang dan Kemampuan Tendangan Sabit.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat tuhan YME, Berkat rahmat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat SAKATO Kab.Solok”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi peneliti. Oleh karenanya, pada lembaran ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing 1 dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing II dengan tulus, ikhlas, tanpa lelah dan penuh kesabaran meluangkan waktu dalam

memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kedua orangtuaku tercinta Zulkifli (ayah) dan Mariani (ibu) yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil menggapai cita-cita.
7. Seluruh sahabat dan teman-teman mahasiswa kepelatihan Bp 2008 yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu dan teman-teman dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka peneliti sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan Skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu dan berbagai pihak lainnya akan peneliti jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, April 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat	9
2. Hakikat Tendangan	11
3. Hakikat Kelincahan.....	19
4. Hakikat Kelentukan	22
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis Penelitian	32

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Defenisi Operasional.....	35
D. Jenis dan Sumber Data.....	35
E. Prosedur Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	44
B. Uji Persyaratan Analisis.....	48
C. Uji Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tenaga Pembantu Tes	37
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X1)	44
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X2)	46
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit (Y)	47
5. Rangkuman Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors	48
6. Rangkuman Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Kelincahan dengan Kemampuan Tendangan Sabit	50
7. Rangkuman Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit	52
8. Rangkuman Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Tendangan Sabit	15
2. Kerangka Konseptual	31
3. Tes Modifikasi Boomerang Run	37
4. Tes Bridge Up.....	39
5. Tes Tendangan Sabit.....	40
6. Histogram Kelincahan	45
7. Histogram Kelentukan Pinggang	46
8. Histogram Tendangan Sabit.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

LampiranHalaman

1. Data Mentah Pengukuran Kelincahan, Kelentukan Pinggang dan Tendangan Sabit	69
2. Pengolahan Data Mentah Kelincahan Dengan T-Skor	70
3. Pengolahan Data Mentah Kelentukan Pinggang Dengan T-Skor.....	71
4. Pengolahan Data Mentah Tendangan Sabit Dengan T-Skor.....	72
5. Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	73
6. Uji Normalitas Kelincahan Melalui Uji Lilliefors.....	74
7. Uji Normalitas Kelentukan Pinggang Melalui Uji Lilliefors.....	75
8. Uji Normalitas Tendangan Sabit Melalui Uji Lilliefors.....	76
9. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	77
10. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	80
11. Uji Signifikan Korelasi Ganda Dengan Uji F.....	81
12. Foto-Foto Pengambilan Data Penelitian (Dokumentasi).....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan sinyal yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, kesegaran jasmani atau rekreasi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI NO. 3,2005: 16)

Olahraga juga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta juga dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa, Hal ini sebagai mana dikemukakan oleh Soekarman (1987:3) sebagai berikut:

“Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa adalah lewat olahraga, oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga diarahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa” dari sekian banyak cabang olahraga, pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang mampu mengharumkan nama bangsa dikancah internasional. Selain itu pencak silat juga salah satu cabang olahraga bela diri yang populer dan dikenal oleh kalangan masyarakat dunia”.

Menurut Zainul Johor (2004:10) “pencak silat merupakan suatu cabang olahraga peninggalan warisan nenek moyang bangsa Indonesia”. Pencak silat pada zaman penjajah digunakan sebagai bekal bagi para pejuang untuk melakukan perlawanan kepada para penjajah baik pada masa penjajahan Belanda maupun masa penjajahan Jepang.

Seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional. Cabang pencak silat mempertandingkan beberapa kategori yaitu: laga, seni tunggal, ganda dan beregu. Dalam kategori laga mempertandingkan dua individu berada dalam satu gelanggang yang nantinya mereka akan berusaha saling menyerang dan menghindar dari serangan lawan dengan berbagai macam teknik seperti : pukulan, tendangan, guntingan, sapuan, tangkisan, elakan, tangkapan dan jatuhan. Dalam kategori seni tunggal dan beregu menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan. Sedangkan kategori seni ganda hampir serupa dengan laga yaitu menampilkan berbagai macam bentuk jenis serangan, elakan, tangkisan dan tangkapan.

Dalam olahraga pencak silat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi

tendangan sabit tersebut adalah : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Disamping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya didalam melatih. Disamping itu faktor lain yang mempengaruhi tendangan sabit adalah sarana dan prasarana, gizi, ekonomi dan lingkungan keluarga.

Untuk mendapatkan kemampuan tendangan sabit yang baik dan benardisamping usaha pelatih dan pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan mendapatkan tendangan sabit yang bagus. Menurut Irawadi (2010) “Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, dan koordinasi”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntunan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga pencak silat hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan didalam pertandingan pencak silat, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan reaksi.

Dalam pertandingan pencak silat kemampuan fisik dan kemampuan teknik sangat penting. Kemampuan fisik terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak dan koordinasi. Sedangkan menurut Hariyadi (2003) “kemampuan teknik terdiri dari: (1). Teknik menyerang yaitu pukulan, tendangan, guntingan dan sapuan. (2). Teknik bela yaitu elakan, hindaran, tangkisan dan tangkapan”.

Berdasarkan uraian diatas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet pencak silat adalah kemampuan tendanganyaitu tendangan sabit. Untuk memperoleh tendangan sabit yang baik dan benar dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik seperti kelincahan dan kelentukan pinggang agar dapat menghasilkan tendangan sabit yang baik dan benar. Kelincahan sangat menentukan pada saat melakukan tendangan sabit yaitu pada saat atlet melakukan tendangan, atlet harus bergerak cepat, tepat dan lincah dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mudah untuk diantisipasi oleh lawan, sedangkan kelentukan pinggang sangat berperan pada saat atlet melakukan tendangan, atlet membutuhkan ruang gerak yang besar atau luas dengan melentukkan badan kesamping. Agar tendangan yang dilakukan tidak mudah untuk ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan tendangan sabit untuk memperoleh akurasi yang maksimal.

Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pesilat khususnya teknik menyerang. Sehingga dengan teknik yang

baik diharapkan atlet tersebut dapat melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar. Dari sekian banyak teknik tendangan dalam pencak silat yaitu tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat untuk menyerang dan mendapatkan nilai dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan kemampuan tendangan sabit yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mendapatkan tendangan sabit yang baik dan benar. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Akan tetapi, setelah dilakukan observasi dan wawancara dengan pelatih di perguruan SAKATO Kab. Solok kenyataannya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab. Solok masih rendah karena tendangan yang dilakukan tidak tepat pada sasaran, bahkan jarang mendapatkan nilai, hal ini terbukti pada saat uji coba antar perguruan se-Kab. Solok sering mengalami kekalahan/bertanding dalam ajang porprov tidak pernah masuk final. Dari hasil tersebut tampak tendangan sabit atlet SAKATO Kab. Solok tidak efisien dan sangat mudah ditangkap kemudian dijatuhkan oleh lawan dengan kata lain kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab. Solok masih rendah.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang kelincahan dan kelenturan pinggang dengan

kemampuan tendangan sabit dengan judul penelitian adalah **Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat SAKATO Kab.Solok**. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap permasalahan kemampuan tendangan sabit yang dihadapi oleh atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas maka faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan sabit dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit ?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit ?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit ?
4. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan dengan kemampuan tendangan sabit ?
5. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit ?
6. Apakah terdapat hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan tendangan sabit?
7. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit ?

8. Apakah terdapat hubungan koordinasi dengan kemampuan tendangan sabit?
9. Apakah terdapat hubungan gizi dengan kemampuan tendangan sabit ?
10. Apakah terdapat hubungan sarana dan prasarana dengan kemampuan tendangan sabit ?
11. Apakah terdapat hubungan pelatih dengan kemampuan tendangan sabit ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan sabit, karena mengingat keterbatasan waktu, dana, sumber dan tenaga. Maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang hubungan kelincahan dan kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit ?

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit ?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit.
2. Hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit.
3. Hubungan kelincahan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa FIK UNP.
3. Bagi kalangan mahasiswa FIK UNP, sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan fakultas dan Universitas Negeri Padang.
5. Bagi jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.
6. Bagi fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijakan dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan.
7. Pelatih dan pembinaan olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat.