

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN
ATLET PERGURUAN SILAT TANGAN MAS LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**REZHI DWI ANDRI ZONA
NIM. 16087047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkal, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basong
Nama	Rezki Dwi Andri Zona
NIM	16087047
Program Studi	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Diraan	Kepelatihan
Fakultas	Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2020

Ditandatangani Oleh:

Pembimbing Akademik

Dr. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 1960037241985021001

Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Dede, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717198031004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Memperlihatkan Skripsi Di Depan Tim Penguji

Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAL KELENTUKAN DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN
ATLET PERGURUAN SILAT TANGAN MAS LUBUK BASUNG

Nama : Rezi Dwi Anofi Zaini

NIM/BP : 16087047.2016

Jurusan : Kepeleatihan

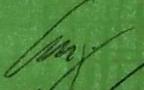
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2020

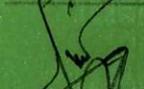
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Ronni Venes, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung”, adalah hasil 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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, September 2020
Yang membuat pernyataan



Rezhi Dwi Andri Zona
NIM 16087047

ABSTRAK

Rezhi Dwi Andri Zona. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

Masalah dari penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan tendangan depan atlet perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai (X_1), kelentukan (X_2), keseimbangan (X_3) dan kemampuan tendangan depan (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang atlet. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu atlet putra yang berjumlah 22 orang atlet. Instrumen penelitian ini melalui tes *standing board jump* untuk daya ledak otot tungkai, kelentukan menggunakan tes *side split*, keseimbangan menggunakan tes *modifikasi bass test* dan tes kemampuan tendangan depan dilakukan dengan tes kemampuan tendangan depan. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda *dolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan: 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 33%. 2). Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 32%. 3). Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 25%. 4) Daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 63%.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung”.

Skripsi ini dibuat guna melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya, Ayahanda Syaiful Anwar St. Pangulu dan Ibunda Nездazetri yang sangat saya sayangi dan saya cintai, yang selalu memberi dukungan dari segi moral maupun materil, dan doa yang tulus dan tiada henti untuk kesuksesan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga saat ini. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku penasehat akademik yang juga merangkap sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam

memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada saudara-saudara saya, Rezha Eka Permana sebagai kakak dan Yaumil Malik Maulana sebagai adik yang sangat saya sayangi dan cintai. Yang telah memberikan dukungan tulus dan tak kunjung henti kepada penulis. Semoga Tuhan selalu meridhoi setiap langkah kalian dalam proses menggapai cita-cita.

8. Rekan-rekan atlet Atlet dan Pelatih Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
9. Diri sendiri karena tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Tendangan Depan.....	11
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	20

3. Kelentukan	26
4. Keseimbangan	30
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian	39
C. Definisi Operasional.....	39
D. Populasi dan Sampel	42
E. Jenis dan Sumber Data	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Instrumen Penelitian	45
H. Teknik Analisis Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	52
1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	52
2. Kelentukan (X_2)	53
3. Keseimbangan (X_3).....	55
4. Tendangan Depan (Y).....	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis	57
C. Pengujian Hipotesis	60

D. Pembahasan	64
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR RUJUKAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	42
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	52
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2)	54
4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_3).....	55
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Depan (Y).....	56
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	58
7. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dengan Kemampuan Tendangan Depan (Y).....	60
8. Hasil Analisis Korelasi Antara Kelentukan (X_2) Dengan Kemampuan Tendangan Depan (Y)	61
9. Hasil Analisis Korelasi Antara Keseimbangan (X_3) Dengan Kemampuan Tendangan Depan (Y)	62
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Kelentukan (X_2) dan Keseimbangan (X_3) Secara Bersama-Sama dengan Kemampuan Tendangan Depan (Y).....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Awal Tendangan Depan (Tampak Samping).....	16
2. Fase Awal Tendangan Depan (Tampak Depan).....	17
3. Fase Utama Tendangan Depan (Tampak Samping).....	18
4. Fase Utama Tendangan Depan (Tampak Depan).....	18
5. Fase Akhir Tendangan Depan (Tampak Depan).....	19
6. Fase Akhir Tendangan Depan (Tampak Samping)	20
7. Kerangka Konseptual	37
8. <i>Standing Board Jump</i>	46
9. <i>Side Split</i>	47
10. Modifikasi <i>Bass Test</i>	49
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	53
12. Histogram Kelentukan (X_2)	54
13. Histogram Keseimbangan (X_3).....	55
14. Histogram Kemampuan Tendangan Depan (Y).....	57
15. Penjelasan Dan Arahan Sebelum Tes	104
16. Pemanasan Bersama Sebelum Tes	104
17. Tes <i>Standing Board Jump</i>	105

18. Tes <i>Side Split</i>	105
19. Tes Modifikasi <i>Bass Test</i>	106
20. Tes Kemampuan Tendangan Depan	106
21. Alat Penelitian.....	107
22. Foto Bersama	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	74
2. Tabulasi Data Kelentukan	75
3. Tabulasi Data Keseimbangan.....	76
4. Tabulasi Data Kemampuan Tendangan Depan	77
5. Data Penelitian Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Depan	78
6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Melalui Uji Liliefors.....	79
7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kelentukan (X_2) Melalui Uji Liliefors	80
8. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Keseimbangan (X_3) Melalui Uji Liliefors	81
9. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Tendangan Depan (Y) Melalui Uji Liliefors.....	82
10. T-Score Data Penelitian	83

11. Analisis Korelasi X_1 dengan Y.....	84
12. Analisis Korelasi X_2 dengan Y.....	86
13. Analisis Korelasi X_3 dengan Y.....	88
14. Analisis Korelasi X_1 dengan X_2	90
15. Analisis Korelasi X_1 dengan X_3	92
16. Analisis Korelasi X_2 dengan X_3	94
17. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Depan	96
18. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	100
19. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	101
20. Tabel Uji Liliefors.....	102
21. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	103
22. Foto Dokumentasi	104
23. Surat Izin Penelitian Univeritas	108
24. Surat Keterangan Alat.....	109
25. Surat Balasan Penelitian.....	110
26. Data Tes Sampel	111
27. Hasil Tes Turnitin Skripsi	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat merupakan salah satu beladiri yang mempunyai akar sejarah dan warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembang secara umum dan turun temurun. Sebagai salah satu warisan asli Indonesia yang mencerminkan budaya bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan. “Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan dalam segala bidang, salah satunya bidang olahraga” (Ridwan & Septia, 2018).

Pada era globalisasi modern ini didukung dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pencak silat tidak hanya dikenal sebagai salah satu seni beladiri tetapi juga menjadi salah satu cabang olahraga yang telah diperlombakan mulai dari kancah daerah, nasional hingga internasional, sehingga peminat dari olahraga beladiri satu ini semakin hari semakin meningkat. Kategori yang dipertandingkan dalam olahraga beladiri ini ada dua kategori, yaitu kategori laga (*fight*) dan kategori seni. Dalam kategori seni sendiri dibagi lagi menjadi 3, yaitu jurus tunggal, jurus ganda dan jurus regu (Peraturan Pertandingan IPSI 2012:2).

Dalam upaya pengembangan pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga dilakukan pembinaan olahraga prestasi. “Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha maksimal untuk

mencapai prestasi tersebut, dimana dalam pembinaan olahraga prestasi ini terdapat pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan serta didukung dengan IPTEK dibidang keolahragaan” (Ridwan & Mahandra, 2019). Menurut Afrizal dan Trio (2020) keberhasilan prestasi ditunjukkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atlet itu sendiri secara terpadu. “Untuk mencapai puncak prestasi atlet harus melalui tahap yang dinamakan latihan. Tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan” (Aziz & Rusdi, 2020).

Pembinaan olahraga prestasi ini telah diatur dalam UU RI No : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat : 13 mengatakan bahwa “ Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Selain tujuan untuk prestasi pembinaan olahraga pencak silat juga dimaksudkan sebagai salah satu wujud melestarikan olahraga asli negeri sendiri.

Sebagai salah satu bentuk pelestarian olahraga beladiri ini ditanah air, terdapat berbagai perguruan. Salah satunya Perguruan Silat Tangan Mas yang terdapat di Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berlokasi di Gor Rang Agam Lubuk Basung. Perguruan ini didirikan oleh bapak Asrial, S.H sebagai ketua sekaligus pengurus dan dewan guru di Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung pada tanggal 05 Mei 1997. Hingga saat ini Perguruan Silat Tangan Mas

sendiri sudah terdapat beberapa cabang seperti di Tiku, Payakumbuh, Padang, dan Riau. Pada setiap aliran perguruan terdapat pola langkah yang berbeda-beda, namun pada gerak dasar tetap sama berpedoman sesuai dengan gerakan baku yang ada.

Pencak silat memiliki gerak dasar baku untuk beberapa gerakan seperti tendangan, pukulan, elakan, jatuhnya dan lainnya. Gerakan dasar untuk setiap jenis tendangan juga berbeda dalam pencak silat, beberapa diantara jenis tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping (T) dan tendangan belakang. Pada pertandingan laga (*fight*) dalam pencak silat, tendangan merupakan teknik yang lebih dominan untuk menghasilkan angka dan mencetak poin agar lebih unggul dari lawan. Oleh sebab itu setiap atlet dituntut mempunyai kemampuan gerak dasar dan teknik yang baik, sehingga tendangan yang dihasilkan bisa maksimal. Kemampuan dalam menerapkan teknik tendangan secara cepat dan akurat harus dimiliki setiap atlet sehingga bisa disebut teknik kemampuan khusus. Dimana tendangan itu merupakan teknik andalan yang sulit dibaca dan diantisipasi oleh lawan, juga tendangan itu harus jelas dan memiliki power sehingga bisa menghasilkan point.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yaitu; penguasaan teknik, kondisi fisik, psikologis, taktik/strategi dalam bertanding (Donie & Wahyuni, 2020). Kemampuan tendangan depan yang baik merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap atlet untuk melakukan serangan

sehingga memperoleh angka dan meraih kemenangan. Dalam upaya peningkatan prestasi atlet terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor internal pengaruh kondisi fisik, penguasaan teknik yang benar, dan faktor eksternal seperti sarana dan prasarana, dukungan dari lingkungan dan juga kecukupan gizi atlet. Untuk melakukan berbagai teknik pencak silat dengan baik diperlukan kondisi fisik yang primayang juga ditunjang dari komponen gizi seimbang yang dikonsumsi atlet. Kecukupan gizi yang dikonsumsi atlet secara langsung berpengaruh terhadap aktivitas fisik motorik.

Masalah gizi yang tidak berimbang menyebabkan berkurangnya ketahanan tubuh dan berpengaruh terhadap kondisi fisik (Solissa, 2017). Dalam usaha meningkatkan kondisi fisik yang baik, maka sebelum latihan kita harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang ada, unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan bekerja (Ridwan & Nurahman, 2019). Dalam olahraga pencak silat dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, reaksi dan koordinasi untuk memaksimalkan berbagai kemampuan teknik termasuk teknik tendangan depan.

Observasi yang peneliti lakukan serta dari pemaparan pelatih Jefri Juniardi terhadap performa atlet di Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung dan di beberapa pertandingan terakhir yakni Kejurnas SMI Open 28-31 Juli 2019, Pordida dewasa di Lubuk Basung 11 Agustus 2019, Kejurda IPSI Padang Panjang 29 Desember 2019 dan Kejurda Open Camar Putih Sumbar-Riau-Jambi

pada 18 Februari 2020 pelatih mengatakan bahwa prestasi atlet menurun seiring dengan tidak maksimalnya kemampuan teknik yang dikeluarkan saat pertandingan. Hal ini diungkapkan pelatih karena pada kejuaraan Kejurnas SMI Open 28-31 Juli 2019, Pordida dewasa di Lubuk Basung 11 Agustus 2019, Kejurda IPSI Padang Panjang 29 Desember 2019 atlet dapat bersaing hingga babak final dan bahkan menjuarai pertandingan. Namun pada pertandingan Kejurda Open Camar Putih Sumbar-Riau-Jambi pada 18 Februari 2020 prestasi atlet menurun dimana hanya beberapa yang bisa mencapai final sedangkan yang lainnya gugur pada babak perempat final.

Dikatakan pelatih hal ini dikarenakan oleh kemampuan fisik atlet yang menurun dan penguasaan teknik yang kurang, dapat dilihat dari 3 ronde pertandingan dalam satu kali ronde atlet rata-rata melakukan tendangan depan sebanyak 10 sampai 12 kali tendangan, dan hanya 4-5 kali yang berhasil sedangkan yang lainnya meleset dari sasaran. Berdasarkan penuturan yang di utarakan oleh bapak Suwirman selaku pelatih Pencak Silat PPLP Sumatera Barat, dalam tiga kali ronde atlet bisa memaksimalkan tendangan sampai 50 kali dengan minimum tendangan untuk satu kali ronde sebanyak 15-17 kali tendangan. Dari penuturan oleh bapak Suwirman ini dapat dilihat perbandingan dengan tendangan yang dilakukan oleh atlet Tangan Mas sewaktu pertandingan, bahwasanya tendangan yang dilakukan kurang optimal dari banyaknya tendangan yang seharusnya bisa dilakukan.

Dari penjelasan oleh pelatih bahwa kondisi fisik yang menurun ini dikarenakan kurangnya kedisiplinan dari diri atlet dalam berlatih, seperti datang tidak tepat waktu. Selain itu atlet juga tidak disiplin dalam berlatih, dimana atlet hanya berlatih jika ia ingin sehingga program latihan dari pelatih tidak berjalan sebagaimana mestinya sehingga peningkatan untuk kemampuan terhadap tendangan depan masih kurang dari target yang diharapkan. Tendangan yang dilakukan juga sering tidak maksimal dan melemah saat di arena pertandingan. Dan juga atlet lebih sering monoton saat melakukan tendangan, dimana kemampuan tendangan tidak diasah untuk kedua kakinya, tetapi hanya diperuntukkan terhadap kaki yang lebih dominan. Dalam penguasaan teknik juga belum bersih sehingga mempengaruhi ketika melakukan teknik tendangan depan.

Faktor eksternal yang ditemukan yaitu kurangnya sarana dan prasarana untuk melatih tendangan depan, sarana transportasi, faktor ekonomi dan kurangnya dukungan dari orang tua atlet. Sehingga hal ini berdampak terhadap kurang optimalnya prestasi atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung. Penguasaan teknik yang baik dan memiliki kondisi fisik yang prima akan memengaruhi kemampuan tendangan depan. Apabila dua hal itu sudah ada pada diri atlet dengan sendirinya kemampuan tendangan depan juga dapat terasah dengan baik. Terlepas dari faktor internal dan eksternal yang juga ikut berperan dalam meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka peneliti bertujuan untuk meneliti beberapa komponen kondisi fisik seperti daya ledak, kelentukan

dan keseimbangan serta kemampuan tendangan depan depan, mengingat adanya dugaan peranan variabel dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi peranan variabel-variabel tersebut satu sama lain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka penulis mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung diantaranya:

1. Gizi, merupakan salah satu komponen penting yang menunjang metabolisme tubuh. Begitu juga bagi seorang atlet, asupan gizi yang cukup dari makanan 4 sehat 5 sempurna sangat berpengaruh dalam menciptakan kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Ditunjang dengan vitamin maka asupan gizi atlet akan semakin bagus bagi metabolisme tubuh.
2. Sarana dan prasarana. Hal ini merupakan kebutuhan utama setiap atlet. Semakin bagus dan lengkap sarana dan prasarana yang tersedia maka atlet akan semakin semangat dalam melakukan latihan untuk dapat memaksimalkan kemampuan teknik dan kondisi fisik tubuh.
3. Daya ledak merupakan gabungan dari kondisi fisik umum seperti kekuatan, daya tahan dan kecepatan yang berkoordinasi menciptakan kondisi fisik khusus yang disebut daya ledak. Pada daya ledak otot, terkhususnya pada otot tungkai mempengaruhi ayunan dan dorongan yang dilakukan saat melakukan tendangan depan dan memberikan serangan terhadap lawan. Karena masih

rendahnya kemampuan dan koordinasi dalam daya ledak otot tungkai para atlet, mengakibatkan kemampuan saat melakukan tendangan tidak bisa dilakukan secara maksimal.

4. Teknik dan Taktik berperan penting dalam prestasi atlet, atlet yang memiliki teknik dan taktik yang baik akan memiliki visi misi yang baik dalam berkarir sebagai atlet.
5. Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik penting untuk dikuasai seorang atlet. Pada teknik tendangan depan dalam pencak silat kelentukan mempengaruhi luas ruang gerak yang diperlukan saat melakukan tendangan. Cara kerja kelentukan disini yaitu memberi keluasaan yang pas bagi sendi saat membuka ruang gerak untuk menendang sehingga perkenaan serangan tepat pada sasaran.
6. Keseimbangan juga berperan penting saat menerapkan teknik tendangan depan. Semakin baik keseimbangan yang dimiliki seorang atlet semakin baik pula kemampuan tendangan yang dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan cukup banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan atlet pencak silat, maka penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.
2. Kelentukan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

3. Keseimbangan atlet Perguruan Silat Tangan Msas Lubuk Basung.s
4. Kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan smasalah yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung?
3. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung?
4. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan tendangan depan dan prestasi atlet.
2. Bagi para atlet, sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan tendangan depan.
3. Bagi penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan, dan sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
4. Sebagai bahan keperpustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.