

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
ATLET PENCAK SILAT TANGAN MAS KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:**

**RAHMAT HIDAYAT  
NPM. 2010013511003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA**

**2025**

### HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Rahmat Hidayat  
NPM/BP : 2010013511003  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Bung Hatta  
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan  
: terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat  
Tangan Mas Kota Padang

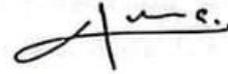
Padang, September 2025

Mengetahui:  
Ketua Program Studi



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1026038402

Disetujui Oleh:  
Pembimbing,



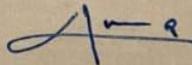
Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1026038402

**HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING**

Nama Mahasiswa : Rahmat Hidayat  
NPM : 2010013511003  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Tangan Mas Kota Padang

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing



Dr. Ali Mardius S.Pd., M.Pd

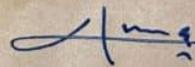
Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi



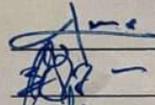
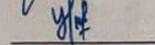
Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Pada Hari **Jumaat** Tanggal **Sembilan Belas Bulan September** Tahun **Dua Ribu Dua Puluh Lima**, bagi:

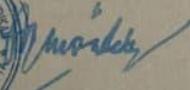
Nama Mahasiswa : Rahmat Hidayat  
NPM : 2010013511003  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Bung Hatta  
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Tangan Mas Kota Padang

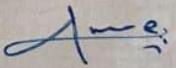
Tim Penguji:

No. Nama		Tanda Tangan
1. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd	Pembimbing :	
2. Prof. Dr. Eri Barlian, M.S	Penguji 1 :	
3. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd	Penguji 2 :	

Lulus Ujian Tanggal 19 September 2025

Mengetahui,

Dekan FKIP  
  
Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi  
  
Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmat Hidayat

NPM : 2010013511003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan  
Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Tangan Mas Kota Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Tangan Mas Kota Padang” adalah hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti ketentuan penulisan karya ilmiah yang sudah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, September 2025

Saya yang menyatakan



Rahmat Hidayat

## ABSTRAK

Rahmat Hidayat (2025). **Terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang, dengan penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 atlet. Instrumen tes yang digunakan yaitu *standing broad jump*, *stroke balance test*, dan kecepatan tendangan sabit. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi dan regresi berganda dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang, dengan hasil  $r$ -hitung  $0,490 > r$ -tabel  $0,361$ . (2) Terdapat hubungan keseimbangan tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang, dengan hasil  $r$ -hitung  $0,384 > r$ -tabel  $0,361$ . (3) Terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang, dengan hasil  $F$ -hitung  $6,50 > F$ -tabel  $3,35$ .

**Kata Kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Kecepatan Tendangan Sabit

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang**”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Diana Kartika selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang.
2. Dr. Yetty Morelent, M. Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang.
3. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sekaligus pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku penguji I dan Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd selaku penguji II.
5. Yang tercinta Ayahanda dan Ibunda serta saudara-saudara ku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.
6. Terimakasih kepada rekan-rekan di Perguruan Pencak silat Tangan Mas Kota Padang, yang telah meluangkan waktu dan membantu melancarkan proses skripsi saya ini.
7. Pada kesempatan ini peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan

Padang, September 2025  
Penulis,

Rahmat Hidayat

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pencak Silat .....	11
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	23
3. Keseimbangan .....	29
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Konseptual .....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
D. Defenisi Operasional .....	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	42

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Penelitian .....	44
B. Pengujian Persyaratan .....	48
C. Pengujian Hipotesis .....	48
D. Pembahasan .....	53
E. Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai .....	39
3. Norma Penilaian Keseimbangan .....	40
4. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit .....	42
5. Deskripsi Data .....	44
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
7. Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....	46
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit .....	47
9. Uji Normalitas .....	48
10. Uji Homogenitas .....	48
11. Hasil Hipotesis $X_1Y$ .....	50
12. Hasil Uji Hipotesis $X_2Y$ .....	51
13. Hasil Uji Hipotesis $X_1X_2-y$ .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kuda kuda depan.....	15
2. Kuda – Kuda Belakang .....	16
3. Kuda-kuda Tengah.....	17
4. Kuda – kuda Samping .....	17
5. Teknik Jatuhan .....	18
6. Teknik Guntingan.....	18
7. Proses tendangan sabit .....	23
8. Kerangka Konseptual .....	34
9. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
10. Instrumen Keseimbangan.....	39
11. Instrumen Tendangan Sabit .....	40
12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
13. Histogram Keseimbangan .....	45
14. Histogram Kecepatan Tendangan Sabit .....	47
15. Instrumen Keseimbangan.....	39
16. Instrumen Tendangan Sabit .....	40
17. Proses tendangan sabit .....	23
18. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
19. Histogram Keseimbangan .....	38
20. Photo Bersama Sampel Penelitian .....	86
21. Pelatih dan Peneliti Memberikan Arahan .....	86
22. Sampel Melakukan Tes <i>Standing Board Jump</i> .....	87
23. Sampel Melakukan Proses Tes <i>Standing Board Jump</i> .....	87
24. Sampel Melakukan <i>Stroke Balance Test</i> .....	88
25. Sampel Melakukan <i>Stroke Balance Test</i> .....	88
26. Sampel Melakukan Proses Tes Kecepatan Tendangan Sabit.....	89
27. Sampel Melakukan Proses Tes Kecepatan Tendangan Sabit.....	89
28. Instrumen Tes .....	90
29. Instrumen Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah .....	63
2. Data T-Score .....	67
3. Data Penelitian Setelah T-score .....	70
4. Uji Normalitas .....	71
5. Uji Homogenitas .....	74
6. Pengujian Hipotesis.....	75
7. Uji Korelasi Ganda.....	81
8. Uji F .....	82
9. Tabel Kritis Penelitian.....	83
10. Gambar Penelitian.....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tersrukturyang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan menjadi aktif lagi.

Olahraga tidak hanya bertujuan untuk kebugaran tubuh tetapi juga bisa meraih prestasi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2022 tentang keolahragaan “Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Upaya meningkatkan potensi olahraga salah satunya memberikan penetapan tujuan yang baik untuk atlet.

Dari banyaknya olahraga, pencak silat menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati oleh banyak kalangan masyarakat. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan induk pencak silat di Indonesia yang mewadahi wasit, juri, pelatih dan atlet. Salah satu pembinaan yang utama dari IPSI adalah pembinaan atlet. Banyak pertandingan – pertandingan yang diadakan oleh IPSI untuk

mewadahi atlet – atlet yang berpotensi untuk meraih prestasi. Salah satunya pertandingan empat tahun sekali yang diadakan di Indonesia adalah Pekan Olahraga Nasional (PON). Untuk mengikuti PON tersebut atlet harus mengikuti seleksi atau pertandingan di Daerah masing-masing. Di Sumatera Barat sering diadakannya dua tahun sekali pertandingan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) untuk mencari bakat potensial atlet pencak silat dan mempersiapkan mengikuti PON. Atlet yang lolos PORPROV akan diwadahi pembinaan secara terstruktur agar prestasi tercapai. Tetapi dalam aturannya ada beberapa seleksi dan administrasi yang harus dilalui atlet. Salah satunya memiliki perguruan atau klub untuk mewadahi atlet dalam mengikuti pertandingan.

Perkembangan olahraga pencak silat di Sumatera Barat sangat baik, dibuktikan adanya beberapa perguruan atau sasaran yang melahirkan atlet-atlet beprestasi. Beberapa perguruan pernah mengikuti kejuaraan tingkat nasional bahkan internasional seperti perguruan Perisai Diri dan perguruan Sakato, perguruan Silat Muda Indonesia (SMI), perguruan Tangan Mas, dan banyak perguruan lainnya di kota Padang. Perguruan tersebut banyak melatih atlet-atlet dari usia dini remaja, maupun dewasa. Kategori pertandingan yang dimiliki oleh perguruan Tangan Mas juga sudah terstruktur untuk atlet baik kategori tanding maupun seni.

Perguruan Silat Tangan Mas didirikan di Lubuk Basung Kabupaten Agam Sumatera Barat pada tanggal 05 Mei 1997. Pendiri Perguruan Silat Tangan Mas adalah Asrial, SH yang berasal dari aliran beladiri kungfu/wushu dan tradisi

silat minang Taralak. Yang dimaksud Tangan Mas adalah dari tangan-tangan pelatih perguruan inilah akan lahir pendekar-pendekar yang terampil dalam gerak, berani dan kesatria, tahan uji dan cobaan, tangguh dan tanggap dan selalu melaksanakan ilmu padi yang menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong atau takabur serta bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, tegang rasa, cinta persaudaraan dan cinta bangsa, mempunyai rasa solidaritas sosial yang tinggi. Menurut Martias Wanto Dt. Maruhun, yang juga Ketua KONI Agama, sejak silat dipertandingkan di PORDA (kini PORPROV), pesilat Perguruan Tangan Mas selalu mempersembahkan medali untuk Agama.

Tangan mas adalah salah satu perguruan silat di kota Padang. Yang berdiri pada tanggal 11 Juni 2009. Yang mana awal berdirinya di GOR SGO lubuk buaya. Dengan berjalannya waktu, latihan PSTM Padang pun berpindah pindah dari GOR SGO ke MAN 3 Padang lalu pindah lagi ke salter tabing lalu pindah lagi ke pantai ujung batu dan sekarang menetap sampai sekarang di Mts Ti batang Kabung. Dimana pelatih perguruan pencak silat Tangan Mas kota Padang adalah Sahripal Ependi M.Pd. Murid dari perguruan silat tangan mas kota Padang berjumlah kurang lebih 100 orang.

Idealnya, untuk dapat meningkatkan prestasi atlet pencak silat perlu memperhatikan banyak hal, salah satunya pembinaan atlet terutama dari perguruan tempat atlet berlatih. Pembinaan atlet adalah proses sistematis dan terencana untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan performa atlet dalam cabang olahraga tertentu. Pembinaan ini melibatkan berbagai aspek, termasuk pelatihan fisik, teknik, strategi, mental, dan nutrisi, dengan tujuan

mencapai prestasi tertinggi. Pembinaan atlet adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan komitmen dari semua pihak yang terlibat, (Andriawan & Irsyada, 2022). Dengan pendekatan yang sistematis dan terencana, atlet dapat mencapai potensi maksimalnya dan meraih prestasi yang membanggakan.

Menurut (Syafuruddin, 2011) Keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi puncak sangat bergantung pada seberapa baik seluruh komponen ini dikembangkan, dipelihara, dan diintegrasikan dalam proses latihan dan persiapan pertandingan jangka panjang. Untuk meningkatkan prestasi atlet dibutuhkan beberapa komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet. Komponen penting tersebut yaitu, (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental, (Syafuruddin, 2011). Selain itu, program latihan yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani, dan pengaturan gizi. Fisik merupakan elemen penting dalam cabang olahraga, tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pesilat akan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, tetapi teknik juga dibutuhkan oleh atlet karna tanpa teknik pemain akan kaku saat melakukan pertandingan.

Penerapan elemen kondisi fisik yang dibutuhkan atlet pencak silat yaitu (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan, dan (4) kelentukan, (Henschen, 2023). Penerapan elemen kondisi fisik kekuatan merupakan faktor utama dalam fisik atlet, kekuatan adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban, kaitannya dalam pencak silat kemampuan seorang atlet dalam melakukan tendangan dan pukulan untuk mendapatkan poin. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktifitas untuk berpindah

tempat dari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, hal ini mendukung atlet dalam melakukan serangan dan mengelak lawan yang akan menyerang, juga dapat digunakan untuk melatih reaksi tendangan atlet pada saat bertanding untuk meraih poin. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, digunakan untuk mengecohkan serangan lawan, tidak hanya untuk mengecoh kelincahan juga digunakan untuk melakukan serangan secara zig-zag agar bisa mencuri poin dari lawan melalui serangan pukulan maupun tendangan pada *body protector* yang dipakai lawan. Kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, hal terpenting oleh atlet, untuk menghindari cedera pada otot, jika atlet tidak memiliki kelentukan pada otot maka saat melakukan teknik tendangan dan pukulan atlet tidak akan maksimal melakukannya dan cedera pada otot sangat rentang terjadi jika kelentukan tidak dimiliki atlet.

Salah satu andalan untuk meraih poin yang sering dipakai dalam pertandingan kategori tanding adalah tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan lintasan melingkar seperti sabit. Tendangan ini menggunakan punggung telapak kaki. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Tendangan sabit juga menghasilkan bunyi yang lebih keras pada saat terjadi *impact* dengan sasaran. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang baik. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran

yang sarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit, (Tri Kinasih et al., 2021).

Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kemampuan fisik utama yang memengaruhi kecepatan tendangan sabit. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat. Kemampuan ini penting dalam menghasilkan gerakan *eksplosif*, termasuk pada saat melakukan tendangan sabit. Tanpa daya ledak otot tungkai yang baik, kecepatan dan kekuatan tendangan akan berkurang, sehingga efektivitas serangan menjadi tidak optimal.

Keseimbangan juga menjadi faktor penting dalam pencak silat, terutama saat melakukan tendangan sabit. Keseimbangan membantu pesilat menjaga stabilitas tubuh saat mengangkat kaki untuk menendang, sehingga gerakan menjadi lebih terkontrol dan akurat, (Hartati et al., 2019). Pesilat yang memiliki keseimbangan yang baik dapat meminimalkan risiko kehilangan kontrol tubuh, yang berpotensi membuat serangan menjadi kurang efektif atau bahkan memberikan celah bagi lawan untuk menyerang balik.

Permasalahan ini muncul berdasarkan hasil pengamatan saat sesi latihan teknik tendangan pada atlet pencak silat. Saat diberikan materi tendangan sabit, banyak atlet yang tampak kurang optimal dalam pelaksanaan teknik tersebut, terutama dari segi kekuatan, dan akurasi tendangan. Tendangan yang dihasilkan sering kali tidak bertenaga, meleset dari sasaran, Ketika saat atlet melakukan tendangan sabit tersebut sebagian atlet tidak tepat sasaran seperti tendangan tersebut mengenai bagian paha lawan. Secara teknis, tendangan sabit

dalam pencak silat memerlukan kombinasi gerakan memutar kaki yang kuat, disertai dengan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh selama mengeksekusi tendangan dalam posisi satu kaki. Namun, sebagian atlet tampak mengalami kesulitan dalam menjaga postur dan kontrol tubuh saat melakukan ayunan kaki, yang menyebabkan tendangan menjadi kurang efektif. Dan itu juga dapat membuat atlet membuang *power* serta menjadi peluang lawan untuk menyerang balik ketika saat atlet tidak dalam kondisi sempurna menjaga keseimbangan tubuhnya.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang diperoleh dari pelatih pencak silat tangan mas kota padang, baik saat latihan maupun pertandingan diduga kemampuan tendangan sabit masih lemah. Hal ini terlihat saat melakukan tendangan sabit. Tendangan sabit dilakukan atlet sering tidak tepat sasaran, untuk itu dibantu oleh daya ledak otot tungkai dan keseimbangan untuk menyatukan suatu bentuk tendangan. Dimana kekuatan otot tungkai disini berperan untuk menendang dengan lintasan setengah lingkaran kedalam dan dibantu dengan keseimbangan yang menjadi suatu akurasi suatu tendangan, tendangan sabit merupakan unsur terpenting dalam suatu tendangan dalam pencak silat dengan menggunakan bagian telapak kaki.

Banyak faktor penyebab atlet kalah dalam bertanding. Salah satunya tendangan sabit yang sering dipakai tidak akurat dan kurangnya mengontrol keseimbangan tubuh sehingga menjadi peluang bagi lawan untuk poin balasan. Tendangan sabit salah satu tendangan rawan sebagai umpan bagi lawan, tetapi tendangan sabit juga salah satu tendangan poin karena jika tendangan sabit pas

di *body protector* lawan maka poin akan diperoleh dari banyak juri salah satu karena bunyi dan posisi tendangan pas di *body* lawan.

Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari hasil latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai dalam kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.
2. Keseimbangan tubuh dalam melakukan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.
3. Kondisi fisik dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.
4. Teknik kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.
5. Taktik dan strategi dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.
6. Latihan variasi dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

## **C. Pembatasan Penelitian**

Dari penjelasan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, untuk menghemat waktu dan biaya, maka penelitian ini dibatasi dengan:

1. Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ).
2. Keseimbangan ( $X_2$ ).

3. Kecepatan tendangan sabit pencak silat (Y).

#### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang ?

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

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
2. Untuk mendeskripsikan hubungan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
3. Untuk mendeskripsikan hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

2. Sebagai masukan bagi pelatih di Perguruan Pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
3. Sebagai referensi dan ilmu bagi atlet di Perguruan Pencak silat Tangan Mas Kota Padang.
4. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Olahraga.
5. Sebagai penambahan wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
6. Sebagai referensi di Perpustakaan Universitas Bung Hatta.