

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum untuk persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga. Salah satu olahraga yang cukup banyak manfaatnya, yaitu pencak silat (Aji, 2021).

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya, dan pencak silat merupakan satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai, peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan

meningkatkan kebugaran jasmani disamping mengandung unsur seni, pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. Disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai asas norma olahraga, bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan- pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional (Akmal, 2019).

Keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering digunakan oleh seorang pesilat dalam bertanding antara lain adalah: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik bela, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik tangkapan. Dari sekian banyak bentuk teknik dalam pencak silat, tendangan merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Dengan mempelajari teknik tendangan yang benar, harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, teknik tendangan yang benar, dan taktik dalam melakukan tendangan maka kemampuan menendang akan membuat tendangan menjadi efektif dan tepat sasaran. Tendangan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat. Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkauan jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan. Tendangan juga merupakan salah satu teknik yang umum digunakan dalam pertandingan terutama dalam pengumpulan angka. Dimana dalam

teknik serangan terdapat suatu teknik tendangan yang salah satunya teknik tendangan sabit (Fahrurozi, 2019).

Tendangan sabit adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan mengayunkan kaki dari samping luar menuju samping dalam. Tendangan sabit sangat diperlukan sekali dengan olahraga pencak silat, karena tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kategori laga atau tanding. Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya teknik tendangan sabit bagi pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius bagi pelatih ataupun atlet itu sendiri. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga pencak silat, dibutuhkan beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental pesilat. Hal ini perlu diperhatikan oleh seorang pesilat dengan bantuan dan arahan pelatih (Rosmawati, 2019).

Berdasarkan pengamatan yang dilihat pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo saat sparing menunjukkan bahwa para pesilat masih belum dapat melakukan tendangan sabit secara efektif, tendangan sabit yang dilakukan banyak yang tidak tepat pada sasaran dan mudah ditangkap oleh lawan. Hal tersebut tentunya akan menyebabkan serangan ini akan mudah diantisipasi oleh lawannya sehingga mudah kehilangan poin dan akhirnya akan mengalami kekalahan.

Selain teknik dasar yang baik, yang menjaga kesempurnaan dalam melakukan tendangan sabit adalah kondisi fisik. Dalam tendangan sabit terdapat kondisi fisik yang mempengaruhinya tersebut seperti daya ledak otot tungkai. Explosive power atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang

dapat memukul, menedang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan tendangan depan dalam olahraga beladiri, semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin bagus tendangan depan atlet tersebut (Arifin, 2021).

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dikaji dan dianalisis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apakah ada pengaruh kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo?
2. Apakah ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo?
3. Apakah ada pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.
2. Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.
3. Untuk mengetahui pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan sesuatu yang diharapkan ketika sebuah penelitian sudah selesai. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pesilat, dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit, sehingga diharapkan pesilat bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan sabit.
2. Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Muhammadiyah Palopo dan pihak lain dalam melakukan penelitian yang sejenis.

1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini, sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Daya ledak otot tungkai.

3. Kecepatan tendangan sabit.
4. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat Kota Palopo.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Suharno (2015) bahwa daya ledak adalah kemampuan sebuah otot eksplosif serta dalam kemampuan seorang mengatasi tekanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Sajoto (2014) bahwa daya ledak otot (muscular power) adalah melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Daya ledak (power) yaitu kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Tofikin, 2019). Menurut Arsil (2015), daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat seberapa berlari dan sebagainya.

Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Rahmana, 2020). Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu

unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Oktarina, 2021).

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor pendukung dalam kemampuan tendangan sabit pada pesilat. Semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pesilat, maka akan semakin cepat dan kuat pula hasil tendangan sabit yang akan dicapai. Tendangan yang dilakukan dengan cepat dan kuat akan dapat membuat lawan kesulitan untuk menghindari ataupun menangkisnya.

2.1.2 Tendangan Sabit Pencak Silat

1. Pengertian pencak silat

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan, lahir dari unsur-unsur kebudayaan masyarakat bangsa Indonesia. Pencak silat terdiri dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar yang digunakan dalam belajar atau latihan bela diri ataupun pertunjukan yang terikat pada peraturan. Sedangkan, silat berarti gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci guna keselamatan diri atau terhindar dari bahaya/bencana (Edwar, 2019).

Pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor dihasilkan istilah baku yaitu pencak silat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata. Tahun 1995 pengurus besar IPSI menyempurnakan arti pencak silat, yaitu bela-serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak melukai perasaan. Jadi, pencak lebih menunjukkan pada segi lahiriah, sedangkan

silat adalah gerak bela-serang yang erat hubungannya dengan rohani sehingga menghidupsuburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia yang menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata. Pada saat sekarang ini pencak silat sudah semakin populer, dengan dipertandingkannya pencak silat ini ditingkat regional maupun internasional. Pencak silat kini telah ikut serta dalam multi event internasional seperti sea games dan asean games. Sekaligus puncak prestasi pencak silat Indonesia di ajangasean games 2018 dijakarta menjadi bukti bagi seluruh masyarakat bangsa indonesia bahwa prestasi pencak silat di ajang asean games 2018 sangat luar biasa, dengan perolehan 8 medali emas dan 1 perunggu dan sekaligus cabang olahraga yang paling banyak menyumbangkan medali emas untuk tanah air (Hariyanti, 2019).

Dalam pertandingan pencak silat terdapat empat cabang, yaitu: tanding, tunggal, ganda dan beregu. Terdapat tiga aspek yang harus disiapkan untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat, yaitu: fisik, teknik dan mental. Di antara ke tiga aspek tersebut saling berkesinambungan dan tidak dapat dipisahkan. Pencak silat terdiri atas empat aspek dalam pelajarannya, meliputi: aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek olahraga.

2. Teknik dasar pencak silat

Pencak silat mempunyai beberapa teknik dasar di antaranya: kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan/hindaran, sapuan serta jatuhan. Kuda kuda terbagi lagi menjadi dua, yang pertama kuda kuda tengah, yang kedua kuda kuda serong. Tangkisan terbagi lagi menjadi empat, pertama tangkisan atas, kedua tangkisan tengah ke dalam, ketiga tangkisan tengah ke luar, dan tangkisan kebawah. Pukulan terbagi lagi menjadi tiga, pertama pukulan depan sasaran perut, kedua pukulan atas sasaran kepala, ketiga pukulan bawah sasaran pusar. Tendangan terbagi lagi menjadi empat, pertama tendangan lurus, kedua tendangan sabit, ketiga tendangan T atau tendangan samping, ke empat tendangan belakang. Hindaran terbagi lagi menjadi dua, pertama hindaran samping kanan, kedua hindaran samping kiri. Sapuan terbagi lagi menjadi tiga, pertama sapuan tegak, kedua sapuan depan, ketiga sapuan belakang (Kamarudin, 2021).

3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat salah satu lutut kaki, kaki yang satunya untuk tumpuan, yang kemudian punggung kaki digunakan untuk menendang kesamping ke arah lawan ataupun sasaran. kemudian badan diputar kesamping sehingga lutut, tungkai, dan punggung kaki dengan mudah menendang. Adapun idealnya tendangan sabit ini adalah posisisiap sikap pasang kuda-kuda, pandangan mata fokus ke arah sasaran, kemudian angkat lutut kaki yang akan menendang, setelah itu pingul diputar sehingga posisi lutut agak segaris dengan tubuh ujung jari kaki yang menjadi tempat menumpu menghadap ke arah luar. lalu kaki yang melakukan tendangan diluruskan dengan bentuk busur/sabit dan di tarik kembali dengan posisi menekuk lutut. Pada saat tendangan posisi tangan dalam keadaan santai untuk menjaga posisi

keseimbangan tubuh. berikutnya kaki kembali pada posisi kuda kuda awal. Untuk melakukan tendangan sabit yang dapat menghasilkan angka maka membutuhkan suatu kondisi fisik yang baik (Kamaruddin, 2021).

Menurut Hariyadi (2015) bahwa tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (clurit/arit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Untuk tendangan samping dilakukan jika lawan ada diposisi sisi kanan atau sisi kiri, dimana pesilat mengangkat salah satu tungkai dan diluruskan kearah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki. Seperti yang dinyatakan oleh Hariyadi (2015) gerakan dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut. Kalau dianalisa dari teknik gerakannya, bahwa benturan yang terjadi pada sasaran dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan bergerak untuk

mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari Dodging Run memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Rosmawati, 2019).

2.2 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Variabel	Teknik Analisis	Hasil Penelitian
1	Moh. Ardin. (2019). Efek latihan otot tungkai terhadap kecepatan Tendangan sabit atlet tapak naga	Latihan otot tungkai (X), kecepatan tendangan sabit (Y)	Metode korelasional	Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada ada pengaruh latihan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat di Klub Tapak Naga Kabupaten Tolitoli. Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Variabel	Teknik Analisis	Hasil Penelitian
				(77,922) > t tabel (2,045). Persentase peningkatan sebesar 7,88%. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat di Klub Tapak Naga Kabupaten Tolitoli
2	Pratama. (2017). Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan Otot perut terhadap kecepatan tendangan sabit	Daya ledak otot (X), kecepatan tendangan sabit (Y)	Metode korelasional	Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan tendangan sabit (17,417 > 3,74). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan tendangan sabit dan tendangan T pada pesilat UKM Tapak Suci

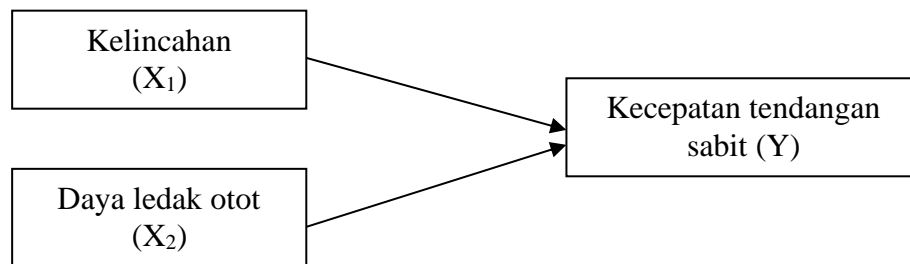
No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Variabel	Teknik Analisis	Hasil Penelitian
				Universitas Lampung.
3	Eci Oktarina. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT DI Kota Lubuklinggau	Daya ledak otot tungkai (X), kecepatan tendangan sabit (Y)	Metode korelasional	Hasil analisis menunjukkan nilai r sebesar 0.616 yang menunjukkan hubungan positif antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dan angka tersebut termasuk kategori korelasi sangat kuat. Hasil koefisien determinasi 0,616 dapat dijelaskan bahwa sumbangan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit sebesar 61,6% sisanya sebesar 38,4% dijelaskan oleh faktor lainnya. Fhitung sebesar 14,089 dengan

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Variabel	Teknik Analisis	Hasil Penelitian
				signifikan 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

2.3 Kerangka Konseptual

Mempermudah pemahaman tentang pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo, maka dapat digambarkan sebagai berikut ini:

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



2.4 Hipotesis Tindakan

1. Hipotesis Alternatif (H_a):

- a. Kelincahan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

- b. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
- c. Kelincahan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

2. Hipotesis Nihil (H_0):

- a. Kelincahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
- b. Daya ledak otot tungkai tidak berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
- c. Kelincahan dan daya ledak otot tungkai tidak berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dharma, 2015). Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif. Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asosiatif. Penelitian asosiatif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, jadi ada variabel independen dan variabel (Sugiyono, 2016).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di mes pencak silat Kota Palopo.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2022.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Saryono, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu semua atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 18 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti (Hidayat, 2013). Sampel yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian adalah atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu jumlah sampel yang diambil sama dengan jumlah populasi yang ada.

3.4 Jenis dan Sumber Data

3.4.1 Jenis data

Data yang digunakan dalam objek penelitian:

1. Data kuantitatif berupa data dalam bentuk angka yang dapat dihitung. Data ini berupa angka yang diperoleh dari mes pencak silat Kota Palopo seperti jumlah pesilat dan data lainnya yang dibutuhkan dalam penelitian.
2. Data kualitatif berupa data dalam bentuk bukan angka yang sifatnya menunjang data kuantitatif sebagai keterangan. Data kualitatif ini diperoleh yang tidak berbentuk angka, seperti gambaran umum mengenai lokasi, hasil wawancara dan landasan teori yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3.4.2 Sumber data

Dalam penulisan proposal ini maka peneliti menggunakan data berupa:

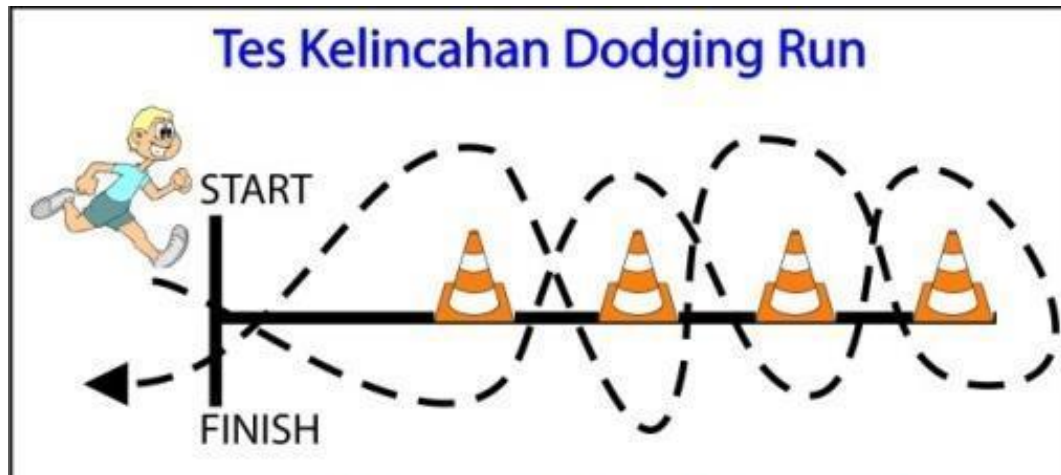
1. Data primer adalah data yang secara langsung diperoleh peneliti dari tempat penelitian dengan melakukan penilaian langsung kepada responden.
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung atau penelitian arsip yang memuat peristiwa masa lalu. Data sekunder dapat diperoleh oleh peneliti dari jurnal, majalah, buku, maupun dari internet.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2013) bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Tes yang digunakan, yaitu:

1. Tes kelincahan

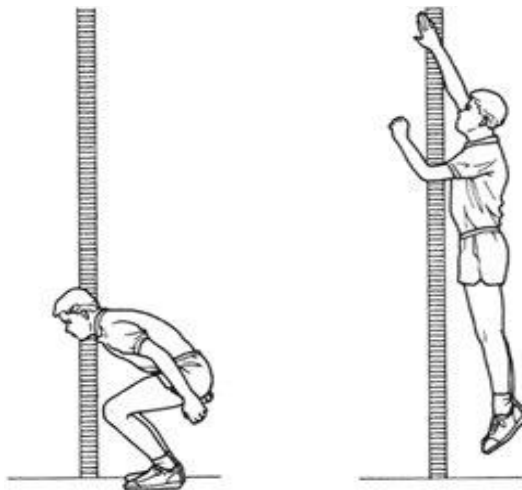
Instrumen tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan *dodging run*.



Gambar 1. *Dodging Run Test*

2. Tes daya ledak otot tungkai

Instrumen tes daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes vertical jumptest atau loncat tegak. Fasilitas dan alat yang digunakan adalah dinding dan meteran.



Gambar 2. *Vertical Jump Test*

3. Tes kecepatan tendangan sabit

Instrumen tes kecepatan tendangan sabit yang dilakukan dengan tes pesilat melakukan tendangan kearah sandsack sebagai target yang mempunyai berat 50 kg sebanyak lima tendangan kaki kanan dan lima tendangan untuk kaki kiri secepat-cepatnya secara bergantian. Alat yang digunakan adalah sandsack/target, meteran dan stopwatch.



Gambar 3. *Sandsack*

Menurut Arikunto (2013) data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan tes daya ledak otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit. Pelaksanaan tes setiap pengukuran sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai

a. Tujuan

Mengukur power tungkai dalam arah vertikal.

b. Sasaran

Laki-laki dan perempuan yang berusia 9 tahun keatas.

c. Perlengkapan

- 1) Papan bermeteran yang di pasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
- 2) Bubuk kapur.
- 3) Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet).

d. Pelaksanaan

- 1) Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
- 2) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada ujung jari tengah.
- 3) Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- 4) Posisi awal ketika meloncat adalah: telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak dibelakang badan.
- 5) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

e. Penilaian

- 1) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
- 2) Nilai yang diperoleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihan dari ketiga loncatan yang dilakukan.

2. Pelaksanaan Tes Kecepatan Tendangan Sabit

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

b. Perlengkapan

- 1) Sandsack 50 kg/target (handbox)
- 2) Meteran
- 3) Stopwatch

c. Pelaksanaan

- 1) Atlet bersiap berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) dan 60 cm (putra).
- 2) Pada saat aba-aba “ya”, melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis.
- 3) Kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik, demikian juga dengan kaki kiri.
- 4) Pelaksanaan dapat dilakukan tiga kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

d. Penilaian

Tabel 1. Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet.

Kategori	Putri	Putra
Sangat baik	> 24	> 25
Baik	19-23	20-24
Cukup baik	16-18	17-19
Kurang baik	13-15	15-16
Sangat kurang	< 12	< 14

3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel utama:

variabel bebas (Independen Variabel) dan variabel terikat (Dependen Variabel). Menurut Sugiyono (2016) variabel bebas (independen variabel) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya, sedangkan variabel terikat (dependen variabel) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

1. Variabel Bebas

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Daya ledak otot tungkai adalah skor kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif yang melibatkan otot tungkai sebagai penggerak utama. Tes daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes vertical jump test / loncat tegak dengan satuan centimeter.

2. Variabel Terikat

Kecepatan tendangan adalah skor kemampuan seseorang bergerak secepat mungkin yang akan ditandai dari gerakan permulaan sampai dengan gerakan akhir. Yang dilakukan dengan menggunakan sandsack sebagai target dengan satuan waktu detik dan satuan jumlah.

3.7 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis ini digunakan untuk mengukur kekuatan dua variabel atau lebih dan juga menunjukkan arah

hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Teknik analisis data yang digunakan dalam skripsi ini adalah regresi linear berganda yang dilakukan dengan bantuan program pengolahan data statistik.

Adapun rumus dari regresi linier berganda (*multiple linear regression*) menurut Sugiyono (2016) secara umum adalah sebagai berikut :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan :

Y : Kinerja karyawan

a : Konstanta

b_1, b_2 : Koefisien regresi

X_1 : Lingkungan kerja

X_2 : Kerjasama tim

e : Error

3.8.1 Koefisien determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2016). Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Nilai (R^2) yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas. Kelemahan mendasar penggunaan koefisien determinasi adalah bisa terdapat jumlah variabel independen yang masuk kedalam model.

3.8.2 Uji hipotesis

1. Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji t)

Uji statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh suatu variabel penjelasan atau independen secara individual dalam menerangkan variasi

variabel dependen dan digunakan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Cara melakukan uji t adalah secara langsung melihat jumlah derajat kebebasan (*degree of freedom*) (Ghozali, 2016).

2. Uji simultan (Uji F)

Uji statistik F menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap dependen atau terikat. Uji Statistik F digunakan untuk mengetahui pengaruh semua variabel independen yang dimasukkan dalam model regresi secara bersama-sama terhadap variabel dependen yang di uji pada tingkat signifikan 0,05 (Ghozali, 2016).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu menguraikan atau menggambarkan jenis kelamin responden. Hal ini dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu: laki-laki dan perempuan. Adapun karakteristik responden menurut jenis kelamin dapat disajikan melalui tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	4	22,2
2	Perempuan	14	77,8
Jumlah		18	100

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Berdasarkan data pada tabel 4.1 tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, dapat kita ketahui bahwa jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 4 orang atau sekitar 22,2% dari seluruh jumlah responden. Sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang atau sekitar 77,8% dari seluruh jumlah responden.

4.1.2 Analisa Data

1. Uji Regresi Linear Berganda

Berdasarkan data-data yang telah diperoleh dibuat suatu analisis yang merupakan hasil regresi linier berganda. Model regresi linier berganda menggambarkan pengaruh kelincahan dan daya ledak otot tungkai yang merupakan

variabel independen terhadap variabel dependen yaitu kecepatan tendangan sabit.

Model estimasi persamaannya adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Kecepatan tendangan sabit

a = Konstanta

b_{1,2} = Koefisien regresi

X₁ = Variabel kelincahan

X₂ = Variabel daya ledak otot tungkai

e = Variabel pengganggu (Standard error)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil dan telah diolah ke dalam model perhitungan komputer dengan menggunakan program SPSS 23 dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2
Regresi linear berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-18.388	5.836		-3.151	.007
	Kelincahan	2.408	.474	.655	5.077	.000
	Daya Ledak Otot Tungkai	.088	.030	.384	2.974	.009

a. Dependent Variable: Kecepatan Tendangan Sabit

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Berdasarkan tabel di atas, dapat dibuat hasil model estimasi sebagai berikut:

$$Y = -18,388 + 2,408 X_1 + 0,088 X_2$$

Interpretasi model tersebut di atas, yaitu:

- a. Nilai a (konstanta) sebesar -18,388, artinya apabila variabel kelincahan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) = 0, maka kecepatan tendangan sabit sebesar -18,388 satuan.
- b. Nilai koefisien kelincahan (b_1) sebesar 2,408. Artinya, setiap ada kenaikan variabel kelincahan (X_1) sebesar satu satuan maka akan meningkatkan kecepatan tendangan sabit sebesar 2,408 satuan, dengan asumsi variabel X_2 tetap.
- c. Nilai koefisien daya ledak otot tungkai (b_2) sebesar 0,088. Artinya, setiap variabel daya ledak otot tungkai (X_2) meningkat sebesar satu satuan maka akan meningkatkan kecepatan tendangan sabit sebesar 0,088 satuan, dengan asumsi variabel X_1 tetap.

2. Koefisien Korelasi (R) dan Determinasi (R^2)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil dan telah diolah ke dalam model perhitungan komputer dengan menggunakan program SPSS 23 dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3
Koefisien determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.894 ^a	.799	.773	1.208
a. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan				

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Tabal di atas menunjukkan hasil nilai koefisiensi korelasi (R) sebesar 0,894 artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo

termasuk pada tingkat hubungan yang tinggi. Sedangkan *Adjusted R Square* adalah 0,773 atau 77,3% yang berarti variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai mampu menjelaskan terhadap kecepatan tendangan sabit sebesar 77,3%, sedangkan sisanya sebesar 22,7% (100% - 77,3%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

3. Uji T-Statistik (Uji Parsial)

Berdasarkan hasil persamaan model estimasi dapat diketahui pengaruh variabel independen terhadap kecepatan tendangan sabit. Untuk mengetahui pengaruh nyata variabel secara parsial dapat dilakukan dengan uji t.

Tabel 4.4
Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-18.388	5.836		-3.151	.007
	Kelincahan	2.408	.474	.655	5.077	.000
	Daya Ledak Otot Tungkai	.088	.030	.384	2.974	.009

a. Dependent Variable: Kecepatan Tendangan Sabit

Sumber: Data diolah SPSS, 2022

Pada tabel 4.4 diketahui bahwa nilai t hitung kelincahan (X_1) adalah 5,077 dan nilai t hitung daya ledak otot tungkai (X_2) adalah 2,974. Sedangkan untuk menentukan nilai t tabel pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel t yang sudah ada. Df adalah hasil pengurangan jumlah data dikurangi jumlah variabel penelitian ($18-3 = 15$). Nilai signifikan pada $\alpha=5\%$, sehingga taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Selanjutnya tentukan nilai t tabel dengan melihat tabel t. Pada penelitian ini nilai signifikansi 0,05 dan Df adalah 15, sehingga diperoleh nilai t tabel adalah 1,753.

Nilai t-hitung kelincuhan > t-tabel (5,077 > 1,753) dan signifikansi 0,000 < 0,05, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincuhan signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit dengan tingkat kepercayaan 95%.

Nilai t-hitung daya ledak otot tungkai > t-tabel (2,974 > 1,753) dan signifikansi 0,009 < 0,05, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit dengan tingkat kepercayaan 95%.

4. Uji f-statistik (uji simultan)

Berdasarkan hasil persamaan model estimasi dapat diketahui pengaruh variabel independen terhadap kecepatan tendangan sabit. Untuk mengetahui pengaruh nyata variabel secara simultan dapat dilakukan dengan uji F.

Tabel 4.5 Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87.221	2	43.611	29.884	.000 ^b
	Residual	21.890	15	1.459		
	Total	109.111	17			
a. Dependent Variable: Kecepatan Tendangan Sabit						
b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincuhan						

Sumber : Hasil olah data SPSS (2022)

Pada tabel 4.5 diketahui bahwa nilai F hitung adalah 29,884. Sedangkan untuk menentukan nilai F tabel pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel F yang sudah ada. Nilai F tabel adalah 3,68.

Nilai F-hitung > F-tabel (29,884 > 3,68), dengan demikian hipotesis 3 diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincuhan dan daya ledak otot tungkai secara

bersama-sama signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

4.2 Pembahasan

1. Pengaruh kelincahan (X_1) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung kelincahan $>$ t-tabel ($5,077 > 1,753$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincahan signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki yang digunakan untuk menendang, kemudian badan di putar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap ke luar, kaki tendang di luruskan dengan membentuk sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki. Tendangan ini sangat disukai oleh pesilat karena cara melakukannya sangat mudah.

Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet untuk dapat bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari serangan dari lawan. Dengan kemampuan atlet dalam bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari Dodging Run memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu.. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosmawati (2019) yang berjudul Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang

2. Pengaruh daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung daya ledak otot tungkai $>$ t-tabel ($2,974 > 1,753$) dan signifikansi $0,009 < 0,05$, dengan demikian hipotesis diterima. Ini berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

Daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplisif dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan eksplosif sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi. Agar lebih maksimalnya kemampuan daya ledak otot tungkai seorang pesilat, perlu

dilakukan beberapa bentuk latihan. Latihan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan beban ataupun tanpa beban. Latihan dengan beban yaitu penekankan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban latihan.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Dalam olahraga pencak silat sangat diperlukan daya ledak otot tungkai, terutama saat melakukan tendangan. Otot tungkai atau dikenal dengan *Musculus Quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan tendangan sabit secepat mungkin.

Tendangan dalam olahraga pencak silat sangat mengutamakan daya ledak otot tungkai pada seorang pesilat, apalagi saat melakukan tendangan yang kuat secara explosive. Jika daya ledak otot tungkai seorang pesilat rendah saat melakukan tendangan, maka tendangan yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan, karena lawan dapat melakukan teknik bantingan sehingga mendapatkan point atau nilai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siswahadi (2022) yang berjudul Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di Muhammadiyah II Pekanbaru dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,339 > 2,179$)

dengan peningkatan sebesar 12,92%. Kemudian faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit sebesar 87,08%.

3. Pengaruh kelincahan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F-hitung $>$ F-tabel ($29,884 > 3,68$), dengan demikian hipotesis 3 diterima. Ini berarti bahwa variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama signifikan dan berpengaruh nyata terhadap variabel kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo.

Apabila seorang atlet dapat melakukan tendangan sabit dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca pergerakan serta mengalami kesulitan dalam serangan. Namun sebaliknya, apabila seorang atlet tidak dapat melakukan tendangan sabit dengan baik tendangannya akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah melakukan serangan balik.

Di dalam olahraga pencak silat, kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar olahraga prestasi. Untuk itu jelaslah bahwa dalam pembinaan atau latihan dalam olahraga pencak silat, para pembina, pelatih, ataupun para pesilat sangat perlu sekali memperhatikan faktor-faktor fisik yang mempengaruhi dalam olahraga pencak silat, khususnya kelincahan dan daya ledak otot mendapatkan kecepatan, maka pergerakan tungkai untuk tendangan yang optimal. Selain hal-hal yang telah diuraikan di atas, perlu diperhatikan untuk menjadi atlet yang baik tentu tidak terbatas pada kelincahan dan daya ledak otot tungkai saja. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah:

- 1). Sikap mental,
- 2). Disiplin,
- 3). Penguasaan teknik-teknik dasar dan
- 4). Penguasaan taktik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosmawati (2019) yang berjudul Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Kelincahan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
2. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.
3. Kelincahan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, maka disarankan:

1. Kepada atlet agar lebih giat terus berlatih teknik dasar Pencak Silat khususnya tentang Tendangan Sabit. Selain itu juga harus terus menambah porsi latihan fisik agar teknik dasar yang dikuasai dapat diterapkan dengan baik.
2. Kepada Pelatih agar terus meningkatkan kemampuan mengajar disambil memberikan materi teknik dasar Pencak Silat khususnya Tendangan Sabit. Akan tetapi juga melatih fisik terutama untuk melaukan Tendangan Sabit pada Atlet. Kepada sekolah agar terus meningkatkan pembinaan dan melengkapi sarana prasarana olahraga Pencak Silat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, Nurwati Desnawa Rahayu. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Psht Rayon Jaya Bakti Ranting Tuah Negeri Cabang Musi Rawas. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 2(1).
- Akmal, Diki Kurnia. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(2).
- Ardin, Moh. (2017). Efek Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Tapak Naga. *Jurnal Tadulako*, 3(1).
- Arifin, Z. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang dengan Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal JOSET*, 2(2).
- Arsil. (2015). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jamani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dharma, Kusuma Kelana. (2015). *Metodologi Penelitian: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media
- Edwar, Een Rosalina. (2019). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa SMA Muhammadiyah Bangkinang. *Jurnal Publikasi Universitas Riau*, 2(2).
- Fahrurozi. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Publikasi Universitas Negeri Padang*, 2(1).
- Hariyadi, R. Kotot Slamet. (2015). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Hidayat, Andi Aziz Alimul. (2013). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kamarudin. (2021). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putera PPLP Provinsi Riau. *Jurnal MJ PES*, 4(1).
- Oktarina, Eci. 2021. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT DI Kota Lubuklinggau. *Jurnal Dehasen*, 2(2).

- Pratama, Ferdians Ichsan. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal Universitas Lampung*, 2(3).
- Rahmana, Zikra Wakasia. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(2).
- Rosmawati. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Sajoto, Muhammad. (2014). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Rise
- Saryono. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, H. P. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK.
- Tofikin. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan tendangan T pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(2).