**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT ANGGOTA BKMF PENCAK SILAT BEM FIK UNM**

The Influence Of Leg Explosive Power, Balance, And Motivation On Crescent Kick Abilities In Pencak Silat Of The Members Of Bkmf Pencak Silat Of Studen Executive Board In Sport Science Faculty Of Universitas Negeri Makassar

Muhammad Sulfa\*\*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh langsung dan tidak langsung pengaruh daya ledak tungkai, keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM yang berjumlah 45 orang. Sampel dalam penelitian ini yang berjumlah 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling* dimana pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Analisis data yang digunakan adalah analisis jalur (*Path Analysis*)

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1). Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 35,6 %; (2). Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 62,2%; (3). Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 32,5%; (4). Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM dengan nilai sebesar 28,8%; (5) terdapatpengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 39,5%; (6). Terda pat pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 14,0%; (7). Terdapat pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 24,6%.

Kata Kunci : Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan, Motivasi, Kemampuan Tendangan Sabit.

**ABSTRACT**

MUHAMMAD SULFA. 2017. *The influenceof Leg Explosive Power,Balance,and Motivation on Crescent Kick Abilities in Pencak Silat of the Members of BKMF Pencat Silat of Student Executive Board in Sport Science Faculty of Universitas Negeri Makassar (supervised by Iman Suyudi and Irfan).*

The research aims to discover the extent of direct and indirect influence of leg explosive power, balance, and motivation on crescent kick ability in pencak silat of the he members of BKMF Pencat Silat of Student Executive Board in sport Science Faculty (FIK) of Universitas Negeri Makassar (State University of Makassar). The research is descriptive research. The populations of the research were all of the members of BKMF Pencat Silat of student Executive Board in FIK of UNM with the total of 45 studenta. The samples of the research were 30 students. The sample were determined by using purposive sampling technique where the data source samples were taken by certain consideration. The data were analyzed by using Path Analysis.

The conclusions based on the results of data analysis are: (1) there is direct influence of leg exfluence of leg explosive power on motivation in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat of the Student Executive Board in FIK of UNM by 35,6%, (2) there is direct influence of balance on motivation in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat of Student Executive Board in FIK of UNM by 62,2%, (3) there is direct influence of leg explosive power on crescent kick abilities in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat of Stundent Executive Board in FIK of UNM by 32,5%, (4) there is direct influence of balance on crescent kick abilities in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat of Student Executive Board in FIK of UNM by 28,8%, (5) there is direct influence of motivation on crescent kick abilities in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat OF Student Executive Board in FIK of UNM by 39,5%, (6) There is influence of leg explosive power through motivation on crescent kick abilities in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat of Student Executive Board in FIK of UNM by 14,0%, (7) there is influence of balance through motivation on crescent kick abilities in pencak silat of the members of BKMF Pencak Silat of Student Executive Board in FIK of UNM by 24,6%.

Keywords; *Leg Explosive Power, Balance, Motivation, Crescent kick Abilities.*

**PENDAHULUAN**

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang menunjang peningkatan kesehatan jasmani dan kondisi kejiwaan (rohani), dimana pencak silat merupakan ilmu beladiri yang tercipta oleh budaya bangsa indonesia untuk mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa indonesia.

Tendangan dalam olahraga pencak silat, terdiri dari beberapa teknik, namun tendangan sabit merupakan teknik serangan yang paling besar frekuensinya digunakan didalam pertandingan terutama kategori tanding. Seperti namanya tendangan sabit dengan menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki dengan sasaran tendangan sabit tertuju pada seluruh bagian tubuh.

Daya ledak tungkai mengacu pada kemampuan tungkai untuk bekerja secara maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Dalam pencak silat komponen daya ledak ini diduga dapat menunjang kecepatan tendangan. Karena dalam daya ledak, disamping terdapat unsur kekuatan juga terdapat unsur kecepatan. Oleh karna itulah maka biasa juga dikatakan bahwa daya ledak tungkai adalah kekuatan dikali dengan kecepatan atau gabungan antara kekuatan dengan kecepatan.

Keseimbangan dalam kondisi fisik adalah kemampuan pesilat dalam mempertahankan kestabilan tubuh saat melakukan suatu gerakan, karena dengan keseimbangan yang baik pesilat mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang memang dibutuhkan agar tidak mudah terjatuh.

Motivasi merupakan dorongan bagi pesilat untuk berusaha sekuat tenaga dan semaksimal mungkin untuk mencapai prestasi yang maksimal. Baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik sangat mempengaruhi prestasi pesilat. Untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga pencak silat, motivasi merupakan daya penggerak yang menjamin terjadinya kelangsungan kegiatan latihan maupun pada saat pertandingan dan memberikan arah pada kegiatan yang dilakukan sehingga tujuan yang diinginkan dapat terpenuhi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah pengaruh daya ledak tungkai, keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF pencak silat BEM FIK UNM ?
2. Apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF pencak silat BEM FIK UNM ?
3. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF pencak silat BEM FIK UNM ?
4. Apakah ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF pencak silat BEM FIK UNM ?
5. Apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampaun tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF pencak silat BEM FIK UNM ?
6. Apakah ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF pencak silat BEM FIK UNM ?
7. Apakah ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.
2. Untuk mengetahui pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.
3. Untuk mengetahui pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.
4. Untuk mengetahui pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.
5. Untuk mengetahui pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.
6. Untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.
7. Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat atlet BKMF Pencak silat BEM FIK UNM.

Manfaat hasil penelitian merupakan hasil yang dapat diperoleh dari pemecahan masalah yang diteliti, maka diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan studi lanjutan yang relevan dan bahan kajian kearah pengembangan konsep-konsep pengembangan pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani yang mendekati pertimbangan-pertimbangan kontekstual dan konseptual. Dan dapat memberikan pedoman dan landasan teoritis terhadap peningkatan aspek fisiologis dan aspek mental emosional pada olahraga pencak silat khususnya tendangan sabit.

1. Manfaat praktis

* Bagi guru Olahraga yaitu Sebagai bahan masukan tentang pentingnya pembinaan mental, kondisi fisik dan bagian-bagian fisik yang esensial yang menunjang pencapaian prestasi Olahraga.
* Berguna bagi pembina dan pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat agar dalam usaha meningkatkan prestasi, atlet pencak silat perlu memperhatikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental emosional.
* Berguna bagi usaha penelitian lebih luas dan mendalam untuk bidang studi olahraga, khususnya pada olahraga pencak silat sehingga dapat diketahui berbagai faktor yang dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga pencak silat baik kondisi fisik maupun aspek mental emosional.

**TINJAUAN PUSTAKA**

Menurut Lubis (2016:47) dijelaskan” tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

Menurut Sajoto (1995:8) bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam dalam waktu yang sependek pendeknya”. Sedangkan Menurut Harsono (2015:59) bahwa “Daya ledak (Power) adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat ”.

 Widiastuti (2015:161) mengatakan bahwa : keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi secsra tepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance).

Menurut Mylsidayu (2015: 34) “motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan”.

###### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah teknik analisis jalur untuk analisis datanya.Subjek penelitiannya adalah Anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

* 1. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas sebagai berikut :
     + Daya Ledak Tungkai ( X1 )
     + keseimbangan ( X2 )
  2. Variabel antara (*intervening variable*) adalah variabel yang menghubungkan antara variabel bebas dan terikat yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan namun tidak dapat diamati atau diukur.. Adapun variabel antara sebagai berikut :
     + Motivasi (X3)
  3. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah faktor utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan di pengaruhi oleh beberapa faktor lain. Adapun variabel terikat sebagai berikut :
     + Kemampuan Tendangan Sabit (Y)

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Desain Penelitiannya adalah sebagai berikut :

**X1**

**Y**

**X3**

**X2**

Gambar 3.1 Paradigma Jalur

Sumber : (Riduwan, 2013: 129)

Keterangan :

X1 :Daya Ledak Tungkai

X2 :Keseimbangan

X3 :Motivasi

Y : Kemampuan tendangan sabit

Batasan dan ruang lingkup kajian variabel-variabel penelitian, secara operasional dikemukakan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai dalam mengerahkan kekuatan dan kecepatan atau tenaga secara maksimal dalam suatu pola gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak ditentukan dengan Vertical Jump Tes dengan menggunakan satuan Centimeter (cm)
2. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan sambil bergerak, melangkah dan sebelum melangkah harus mempertahankan keseimbangan selama lima detik dengan mengankat salah satu kaki setinggi lutut (jinjit) melalui Modified bass test of Dynamic Balance. Dimana pada tes tersebut akan terdapat 10 pos dengan setiap pos memiliki poin maksimal 10, jadi testee akan memiliki 100 point maksimal. Dari dua kali kesempatan tes maka nilai yang diambil adalah nilai yang paling banyak mendapatkan poin.
3. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan atau kesungguhan dalam diri untuk selalu lebih unggul dari pada orang lain, berhasil mencapai tujuan yang dikehendaki serta dapat memperoleh prestasi. Untuk tes motivasi berprestasi menggunakan angket yang terdiri dari 40 pernyataan yang terbagi menjadi 23 pernyataan positif dan 17 pernyataan negative. Untuk mengetahui item yang diujicobakan dapat digunakan untuk mengukur keadaan responden dengan menggunakan skala likert.
4. Kemampuan tendangan sabit adalah kemampuan melakukan gerakan tendangan sabit terhadap teknik yang benar mengenai bidang sasaran yang telah ditentukan dan kembali ke posisi semula. Pada pelaksanaan tes tersebut para teste diberikan waktu selama 10 detik untuk melakukan tendangan sabit pada sasaran, dari waktu tersebut akan diperoleh banyaknya tendangan yang dilakukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel daya ledak tungkai, Keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit dijabarkan sebagai berikut.

1. **Daya ledak tungkai dipengaruhi langsung oleh motivasi pada cabang olahraga pencak silat.**

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,006 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,006<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap motivasi anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 35,6 %.

Daya ledak tungkai sering disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat. Menurut Sajoto (1995:8) bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam dalam waktu yang sependek pendeknya”. Untuk mendapatkan hasil tendangan yang keras dan cepat seorang pesilat harus memiliki daya ledak dan motivasi yang besar. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan tendangan dalam melaksanakan tendangan sabit harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang *eksplusif*, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat latihan kekuatan dan kecepatan yang memadai

1. **Keseimbangan dipengaruhi langsung oleh motivasi pada cabang olahraga pencak silat.**

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05(0,000<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 62.2 %. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa keseimbangan seorang pesilat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi.

Gunarsa dkk (1996:111) “motivasi yang artinya secara singkat ialah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertingkah laku. Jadi dalam hal atlet motivasi diartikan kekuatan atau pendorong pada atlet dalam penampilannya”. Pesilat yang memiliki keseimbangan yang baik memungkinkan pesilat ketika menendang agar tidak terjatuh atau agar tetap berdiri ketika kakinya ditangkap oleh lawan, karena hal itu dapat memberikan point yang besar bagi lawan. Jadi pesilat yang memiliki keseimbangan yang baik maka berpengaruh langsung langsung terhadap motivasi.

1. **Daya ledak tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat**

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,005 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,005<0,05) maka hiporesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 32,5 %.

Menurut Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Kemampuan tendangan sabit merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan cara melakukan tendangan dari samping dengan arah lintasan berbentuk bulan sabit dengan alat penyasar punggung kaki. Untuk melakukan teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat, otot-otot yang bekerja adalah otot tungkai, sehingga kekuatan otot tungkai mutlak diperlukan untuk menunjang kecepatan tendangan dalam olahraga pencak silat.

1. **Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.**

Hipotesis yang keempat yaitu ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,035 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,035<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima.Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 28,8 %. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa keseimbangan seorang pesilat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa “*Balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. keseimbangan dan hubungannya dengan tendangan sabit sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan sabit. Selain itu pesilat harus menjaga keseimbangan ketika menendang agar tidak terjatuh atau agar tetap berdiri ketika kakinya ditangkap oleh lawan, karena hal itu dapat memberikan point yang besar bagi lawan.

1. **Motivasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.**

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,012 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,012<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkkan bahwa terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM sebesar 39,5 %.

Motivasi sangat dibutuhkan dalam olahraga pencak silat, baik dalam hal latihan, proses belajar mengajar, dan pada saat pertandingan. Karena dengan dorongan mental yang terdapat dalam diri seorang atlet untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Jadi setiap atlet pencak silat harus memiliki motivasi yang kuat karena dengan dorongan mental yang kuat dia mampu melakukan gerakan tendangan sabit dengan baik serta mencapai suatu kesuksesan tersendiri.

Hai ini sejalan dengan pendapat dari Gunarsa dkk (1996:111) bahwa “motivasi yang artinya secara singkat ialah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertingkah laku. Jadi dalam hal atlet, motivasi diartikan kekuatan atau pendorong atlet dalam penampilannya”.

1. **Daya ledak tungkai melalui motivasi berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit.**

Hasil pengujian hipotesis keenam menunjukkan bahwa daya ledak tungkai melalui motivasi berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 14,0%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa daya ledak tungkai seorang pesilat sangat dibutuhkan agar menghasilkan tendangan yang keras dan cepat melalui motivasi. Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seorang pesilat dalam mengarahkan tenaganya dalam waktu yang singkat. dalam Lubis (2016:47) dijelaskan” tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

1. **Keseimbangan melalui motivasi berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit**

Hasil pengujian hipotesis ketujuh menunjukkan bahwa keseimbangan melalui motivasi berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar 24,6%. Keseimbangan dibutuhkan para atlet pencak silat untuk mengendalikan organ-organ syaraf ototnya atau terhadap kata lain agar tidak mudah untuk terjatuh sehingga tidak memberikan nilai pada lawan. Agar dapat melakukan tendangan yang mengenai tepat pada sasaran dan memiliki bentuk yang benar, maka diperlukan motivasiyang baik. Tendangan sabit merupakan satu dari berbagai jenis serangan menggunakan tungkai, di dalam Lubis (2016:47) dijelaskan” tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

Motivasi merupakan salah satu komponen psikis yang menunjang dalam pelaksanaan tendangan sabit. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan mental yang terdapat dalam diri seorang pesilat untuk melakukan sebuah pola gerakan tendangan yang maksiamal.

PENUTUP

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

* + - 1. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM.
      2. Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM.
      3. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM.
      4. Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM.
      5. Terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM.
      6. Terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM melalui motivasi
      7. Terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat anggota BKMF pencak silat BEM FIK UNM melalui motivasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih, guru, atau semua pihak yang membina olahraga beladiri pencak silat agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya daya ledak tungkai, keseimbangan, motivasi, dan kemampuan tendangan sabit dalam pemilihan atlet khususnya dalam cabang olahraga beladiri pencak silat.
2. Diharapkan kepada para pelatih agar senantiasa memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya agar tertarik mengikuti pembinaan secara serius pada cabang olahraga pencak silat.
3. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingnya daya ledak tungkai, keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit dalam peningkatan prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat.
4. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga beladiri pencak silat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Gunarsa, D. Singgih. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Halim, N. I. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan* . Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching, CV. Tambak Kusuma*, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.

Hidayat, Imam. 1997. *Biomekanika.* Bandung.

Husdarta, S. J. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011.*Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Iskandar Otto M. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta:Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Kadir. 2015. *Statistika Terapan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Komarudin, 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes.* Bandung: Cv Alfabeta.

Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016. *Pencak Silat.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Maryono, O’ong. 2000. *Pencak Silat Merentang Waktu.* Yogyakarta: Galang Press

Mulyana. 2014. *Pendidikan pencak silat.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mylsidayu, Apta. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Cv Alfabeta.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta : Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga

Hajir, Ardiansyah. 2017. *Pencak silat The Indonesian Martial Arts.* Sleman-Yogyakarta : Metabook

Pardede, Ratlan. 2014. *Analisis jalur/ path analysis:teori dan aplikasi dalam riset bisnis.* Jakarta : PT Rineka cipta.

Ramli. 2016. *Kepelatihan Olahraga.*Universitas Negeri Makassar: Makassar.

Riduwan. 2013. *Cara menggunakan dan memaknai path analysis*. Bandung : Alfabeta.

Sahaduddin, 2007. *Mengajar dan belajar.* Universitas Negeri Makassar: Makassar.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : FPOK

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang* : Dahara Prize.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*: *Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, Nana syaodih, 2003. *Landasan Psikologi Proses Pindidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Suryabrata, Sumadi. 1995. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wirasasmita, Ricky. 2013. *Ilmu urai olahraga I.* Bandung: Cv Alfabeta