

Hubungan Kelentukan Dan keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang

Tessa Fajri Laini¹, Weny Sasmitha², Suwirman³, Sepriadi⁴, Arie asnaldi⁵

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

fajrilainitessa@com¹, wenyasmitha@fik.unp.ac.id², suwirman@fik.unp.ac.id³, sepriadi@fik.unp.ac.id⁴

asnaldi@fik.unp.ac.id⁵

Doi <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0087>

Kata kunci : Kelentukan, keseimbangan, Tendangan Sabit

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini Adalah masih rendahnya kemampuan tendangan sabit Pencak Silat Camar Putih padang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Perguruan camar putih padang. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi adalah atlet pencak Silat Perguruan Camar Putih Padang yang berjumlah 30 orang. Dari jumlah sampel yang diteliti 26 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah tes Side Splits, Stork Stand, dan Kemampuan Tendangan Sabit. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana dan korelasi ganda, yang sebelumnya diawali uji normalitas data. Hasil Penelitian menunjukkan : (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Camar Putih Padang yang dibuktikan dengan analisis uji korelasi sebesar $r_{hitung} 0.448 > r_{tabel} 0.388$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Camar Putih Padang yang dibuktikan dengan analisis uji korelasi sebesar $r_{hitung} 0.487 > r_{tabel} 0.388$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama pada kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Camar Putih Padang yang dibuktikan dengan analisis uji korelasional sebesar $r_{hitung} 0.483 > r_{tabel} 0.388$.

Keywords : *Flexibility, balance, Crescent Kick*

Abstract : *The problem in this study is the still low ability of the crescent kick of Pencak Silat Camar Putih Padang. The purpose of the study was to determine the relationship between flexibility and balance with the ability of the crescent kick of Pencak Silat athletes of the Camar Putih Padang school. This study is a correlational study. The population is Pencak Silat athletes of the Camar Putih Padang school, totaling 30 people. From the number of samples studied, 26 people were taken with a purposive sampling technique. The research instruments were Side Splits, Stork Stand, and Crescent Kick Ability tests. The data analysis technique used simple correlation tests and multiple correlations, which were previously preceded by data normality tests. The results of the study showed: (1) There is a significant relationship between flexibility and the ability of the crescent kick of Pencak Silat athletes of the Camar Putih Padang school as evidenced by the correlation test analysis of r count $0.448 > r$ table 0.388 . (2) There is a significant relationship between balance and the ability of the crescent kick of Pencak Silat athletes of the Camar Putih Padang school as evidenced by the correlation test analysis of r count $0.487 > r$ table 0.388 .*

(3) *There is a significant relationship between flexibility and balance together in the sickle kick ability of athletes from the Camar Putih Padang pencak silat school, as proven by correlational test analysis with r count $0.483 > r$ table 0.388 .*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Emral, 2023)

Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh (Asnaldi, 2022).

Gerak merupakan dasar dari berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan oleh manusia, termasuk peserta didik. Tingkat kemampuan gerak peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya keturunan, lingkungan, dan tingkat interaksi individu dengan lingkungannya.

Olahraga merupakan kegiatan dimiliki oleh setiap orang dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik (Pitajaya.V.W., Suwirman, Yaslindo, Sasmitha. Wenny. 2023)

karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia. Menurut Sunardi & Kriswanto (Andriadi et al., 2025) berpendapat pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, di bina, serta di kembangkan.

Sedangkan menurut Zaqi (2023) sebagai cabang olahraga yang berkembang sejalan dengan masyarakat, pencak silat telah menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia.

(menurut Suwirman, dkk. 2018:41) Pencak silat juga merupakan olahraga prestasi dan telah dipertandingkan dalam berbagai event olahraga, mulai tingkat daerah sampai tingkat nasional dan internasional.

Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjadi marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi-prestasi terbaik pada berbagai event internasional seperti SEA Games, Asia Games dan Kejuaraan Dunia.

Untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemuktahiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembina kondisi fisik,

ketetapan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip latihan yang diterapkan.

Menggunakan strategi dengan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal (Akmal, 2019).

Kualitas fisik yang baik akan membantu penampilan seorang pesilat dalam sebuah pertandingan yang dijalani sewaktu bertanding di lapangan untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, secara berkesinambungan dan sistematis melalui sistem pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan, tidak terkecuali pada cabang olahraga pencak silat (Prianto, 2022).

Keseimbangan memungkinkan pesilat mempertahankan posisi tubuh saat bergerak. Kelentukan mendukung keluwesan dan rentang gerak saat melakukan teknik. Sementara itu, daya ledak otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat (Juli Candra, 2021).

Menurut Hariono dalam Saputro & Siswantoyo (2018) komponen biomotor yang digunakan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Namun ini bukan berarti komponen biometer yang lain tidak diperlukan dalam pencak silat, misalnya seperti kelentukan dan keseimbangan.

Dari pendapat para ahli di atas semua komponen sangat diperlukan karena itu merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga pencak silat dalam latihan maupun pertandingan (Kristina, 2018).

Serangan ini lebih efektif dilakukan karena memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih jauh dibandingkan dengan pukulan Suwirman (2011:67).

Selain itu ada beberapa teknik serangan

yang dilakukan dalam pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan paling signifikan. Teknik tendangan terdapat 3 macam yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T.

Salah satu serangan yang mempunyai peran dalam pertandingan kategori tanding untuk mendulang nilai adalah tendangan sabit.

"Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki" (Lubis, 2014:39).

Tendangan sabit digunakan karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki sudut pengamatan juri yang lebih luas sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan, lebih dari 75% serangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan teknik tendangan (Suwirman, 2019)

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan olahraga masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifitri & Sepriadi, 2018).

Dalam pembinaan kegiatan pencak silat ini yang dimana terdapat jalur perguruan. Di jalur perguruan yang dimana kita dilatih untuk mencapai minat bakat yang sudah kita punyai untuk dikembangkan.

Pembinaan yang diberikan oleh pelatih di perguruan pencak silat Camar Putih Padang dengan bapak Bujang Sandra dan ibuk Yenti Indris yang dilaksanakan latihan 3 kali dalam seminggu.

Perguruan pencak silat Camar Putih Padang telah mengikuti berbagai pertandingan antar sekolah dan antar daerah, dan juga melakukan pertandingan

persahabatan seperti uji coba dengan perguruan yang ada di Kota Padang.

Tetapi masih sering mengalami kurang tepat melakukan serangan tendangan sabit yang sering tidak sampai ke sasaran lawan lalu mudah jatuh saat serangan sabit tertangkap oleh lawan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan masih banyak atlet di perguruan pencak silat Camar Putih Padang yang sebagian memiliki kategori yang kurang maksimal melakukan tendangan sabit dengan baik saat di dalam pertandingan sedangkan saat latihan tendangan sabit atlet sangat kuat,

Namun pada saat pertandingan tendangan sabit mudah tertangkap oleh lawan lalu mudah terjatuh saat tendangan sabit dikeluarkan dan tidak tepat sasaran, hal ini sangat menguntungkan bagi lawan untuk mendapatkan poin.

Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Dengan hal ini penulis perlu meneliti untuk lebih lanjut mengenai faktor-faktor fisik seperti kelentukan dan keseimbangan yang berhubungan dengan keberhasilan tendangan sabit.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Menurut Yunitasari, ddk (2020) penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan suatu hubungan antara variable satu dengan variable yang lainnya.

Menurut Husein Umur (2011:25) penelitian korelasi adalah penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variable-variabel yang berbeda dalam satu populasi.

Disini peneliti dapat mengetahui berapa besar variable-variabel bebas terhadap

varaibel terikatnya serta besarnya arah hubungan yang terjadi. Adapun variable bebasnya adalah kelentukan, keseimbangan dan variable terikatnya adalah kemampuan tendangan sabit.

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2025 – Januari 2026. Tempat penelitian di perguruan pencak silat Camar Putih Padang alamat Jln. Teratai Indah Padang Sarai RT 02. RW 09. Pelaksanaan penelitian baik berupa test, di laksanakan di lapangan.

Populasi merupakan wilayah yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditepatkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Asnaldi, 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Camar Putih Padang. Populasi penelitian berdasarkan pembinaan di perguruan Camar Putih Padang.

Dalam Pencak silat Perguruan Camar Putih Padang pembinaan dilakukan dengan menggolongkan atlet berdasarkan sabuk. Sabuk yang di gunakan antara lain: Sabuk "putih" untuk pemula tingkat 1, sabuk kuning untuk tingkat 2, sabuk "hijau" untuk tingkat 3, sabuk "biru" untuk tingkat 4, sabuk "coklat" untuk tingkat 5, dan "merah" untuk tingkat 6. Populasi pada penelitian ini adalah berjumlah 30 atlet.

Menurut Berlian (2016:38) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengumpulan dalam pengambilan sampel ini Adalah *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2016:138) *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel

yang akan diteliti.

Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti.

Seperti dalam pencak silat kriteria yang digunakan adalah yang sudah memiliki sabuk kuning ke atas. Sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu sebanyak 26 atlet Pencak silat Perguruan Camar putih Padang.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data Dalam Penelitian ini adalah: 1) kelentukan menggunakan *Side Splits Test* 2) keseimbangan menggunakan *Test Stork Stand* 3) tes kemampuan tendangan sabit.

HASIL

1. Kelentukan (X₁)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelentukan Putra

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
11.5 -16.2	Baik Sekali	3	23.08%
16.3 -20.9	Baik	4	30.77%
21.0 -25.6	Sedang	3	23.08%
25.7 -30.3	Kurang	2	15.38%
30.4 -34.9	Kurang Sekali	1	7.69%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang atlet putra yang dijadikan sampel, 3 orang (23.08%) yang memiliki kelentukan pada kelas interval antara 11.5-16.2 dengan kategori baik sekali, 4 orang (30.77%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 16.3-20.9 dengan kategori baik.

Terdapat 3 orang (23.08%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 21.0-25.6 dengan kategori sedang, 2 orang (15.38%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 25.7-30.3 dengan kategori kurang, 1 orang (7.69%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 30.4-34.9 dengan kategori kurang sekali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Putri

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
5.7 -9.5	Sangat Baik	4	30.77%
9.6-13.3	Baik	0	0%
13.4-17.1	Sedang	3	23.08%
17.2-20.9	Kurang	2	15.38%
21.0-24.5	Kurang Sekali	4	30.77%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang atlet putri yang dijadikan sampel, 4 orang (30.77%) yang memiliki kelentukan pada kelas interval antara 5.7 - 9.5 dengan kategori baik sekali, 0 orang (0%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 9.6 - 13.3 dengan kategori baik.

Terdapat 3 orang (23.08%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 13.4 – 17.1 dengan kategori sedang, 2 orang (15.38%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 17.2 - 20.9 dengan kategori kurang, 4 orang (30.77%) memiliki kelentukan pada kelas interval antara 21.0 – 24.5 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 2. Pelaksanaan *Side Splits Test*

Sumber: Dokumen Penelitian

2. Keseimbangan (X₂)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Putra

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
19.5-23.0	Baik Sekali	4	30.7%
15.9-19.4	Baik	5	38.4%

12.3-15.8	Sedang	1	7.69%
8.7-12.2	Kurang	1	7.68%
5.0-8.6	Kurang Sekali	2	15.3%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang atlet putra yang dijadikan sampel, 4 orang (30.77%) yang memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 19.5-23.0 dengan kategori baik sekali, 5 orang (38.46%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 15.9-19.4 dengan kategori baik.

Terdapat 1 orang (7.69%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 12.3-15.8 dengan kategori sedang, 1 orang (7.68%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 8.7-12.2 dengan kategori kurang, 2 orang (15.38%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 5.0-8.6 dengan kategori kurang sekali.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Putri

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
17.5-21.0	Baik Sekali	3	23.08%
13.9-17.4	Baik	1	7.69%
10.3-13.8	Sedang	2	15.38%
6.7-10.2	Kurang	2	15.38%
3.0-6.6	Kurang Sekali	5	38.46%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang atlet putri yang dijadikan sampel, 3 orang (23.08%) yang memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 17.5-21.0 dengan kategori baik sekali, 1 orang (7.69%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 13.9-17.4 dengan kategori baik.

Terdapat 2 orang (15.38%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara

10.3-13.8 dengan kategori sedang, 2 orang (15.38%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 6.7-10.2 dengan kategori kurang, 5 orang (38.46%) memiliki keseimbangan pada kelas interval antara 3.0-6.6 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 3. Pelaksanaan test Stork Stand

Sumber: Dokumen Penelitian

3. Kemampuan Tendangan Sabit (Y)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit Putra

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
27.9-30.0	Baik Sekali	5	38.4%
25.7-27.8	Baik	3	23.07%
23.5-25.6	Sedang	3	23.07%
21.3-23.4	Kurang	0	0%
19.0-21.2	Kurang Sekali	2	15.38%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang atlet putra yang dijadikan sampel, 5 orang (38.46%) yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 27.9-30.0 dengan kategori baik sekali, 3 orang (23.07%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 25.7-27.8 dengan kategori baik.

Terdapat 3 orang (23.07%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 23.5-25.6 dengan kategori sedang, 0 orang (0%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 21.3-23.4 dengan kategori

kurang, 2 orang (15.38%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 19.0-21.2 dengan kategori kurang sekali.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit Putri

Interval	Kategori	Fa	Fr (%)
28-29	Baik Sekali	2	15.38%
26-27	Baik	1	7.69%
24-25	Sedang	2	15.38%
22-23	Kurang	2	15%
19-20	Kurang Sekali	6	46.15%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang atlet putri yang dijadikan sampel, 2 orang (15.38%) yang memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 28-29 dengan kategori baik sekali, 1 orang (7.69%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 26-27 dengan kategori baik.

Terdapat 2 orang (15.38%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 24-25 dengan kategori sedang, 2 orang (15%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 22-23 dengan kategori kurang, 6 orang (46.15%) memiliki kemampuan tendangan sabit pada kelas interval antara 19-20 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 4. Pelaksanaan Test Tendangan Sabit

Sumber: Dokumen Penelitian

PEMBAHASAN

1. Kelentukan Berhubungan dengan Kemampuan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kelentukan (X1) memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan sabit (Y) pada atlet Pencak Silat Camar Putih Padang.

Korelasi yang kuat dan positif ini menegaskan pentingnya kelentukan dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet. Latihan yang fokus pada peningkatan kelentukan akan berdampak positif pada kemampuan tendangan sabit atlet.

Kelentukan bertujuan untuk mengatasi beban pada atlet silat, sehingga bisa meningkatkan keterampilan tanpa hambatan, menyerang atau bertahan dari serangan lawan sehingga pesilat dapat memadukan teknik serangan sabit dengan kecepatan maksimal (Nasufi, 2015:41).

2. Keseimbangan Berhubungan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit

Berdasarkan yang sangat kuat antara keseimbangan dan kemampuan tendangan sabit menunjukkan bahwa keseimbangan berperan penting dalam

performa tendangan sabit.

Artinya, atlet dengan keseimbangan yang baik akan memiliki kemampuan tendangan sabit yang lebih konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan dapat berdampak positif pada kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat.

Dengan demikian keseimbangan merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu hasil tendangan dalam olahraga bela diri. Tingkat keseimbangan seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu akurasi olahraga, apalagi akurasi itu tergolong kepada penguasaan teknik dalam melakukan gerakan pada olahraga bela diri. Keseimbangan dapat ditingkatkan dengan memperbanyak latihan melakukan keseimbangan.

Untuk meningkatkan kecepatan diperlukan keseimbangan. Untuk menjaga keseimbangan, diperlukan kecepatan. Dua hal ini dapat dipisahkan. Dengan memperhatikan tempo yang tepat dalam melancarkan teknik tendangan, akan dihasilkan kekuatan yang besar. Agar tendangan berhasil, kita harus memperhatikan faktor-faktor kestabilan, keseimbangan, kecepatan, tempo dan kekuatan. Pada waktu menendang dengan kaki dan putaran pinggul, bukan dengan kaki saja.

3. Hubungan Kelentukan (X1) dan Keseimbangan (X2) Secara Bersamaan Memiliki Hubungan yang Signifitif Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

kelentukan dan keseimbangan dengan bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan tendangan sabit. Yang mana kelentukan serta keseimbangan bekerja

dengan bersama lalu kemampuan tendangan sabit yang dipunyai juga nanti baik, maka jika seorang atlet tidak mempunyai kelentukan dan keseimbangan yang baik lalu kemampuan tendangan sabit juga tidak akan baik.

Dengan begitu supaya kemampuan tendangan sabit meningkat lebih baik lalu butuh dilaksanakan latihan kelentukan dan keseimbangan dengan terjadwal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Camar Putih Padang.

Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Camar Putih Padang.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama pada kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Camar Putih Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriadi, dkk. (2025). Pencak silat sebagai budaya asli bangsa Indonesia dan upaya pelestariannya.
- Akmal, D. K., Zarwan, Z., Arsil, A., & Emral, E. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(2), 19-24.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan

- Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Phlsical Activity journal* (PAJU), 1(2), 160-175
- Asnaldi, A., Forki, B., & Form, S. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Motor Ability Contribution And Concentration On Heian Yodan Karate ' S Mastery.4* (1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, & M.M. (2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kabupaten Padang Pariaman. 3*, 16-27.
- Emral, E., Situmorang, G. N., Putra, A. N., & Zulfahri, Z. (2023). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL SMP N 15 PADANG. *Jurnal JPDO*, 6(6), 121-128
- Hariono. (dalam Saputro, A., & Siswantoyo, 2018). Konsep komponen biomotor dalam pencak silat.
- Husein Umar. (2011). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Juli Candra (2021). *Pencak Silat Dan Nilai Budaya Bangsa Indonesia*. Padang: CV Ilmu Budaya Nusantara.
- Kristina, P. C. (2018, July). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Lubis, Johansyah Dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat : Panduan Praktis*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Nasufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dsipora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Pitajaya, V. W., Suwirman, Yaslindo, & Sasmitha, W. (2023). Peran olahraga dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kualitas kerja.
- Prianto, A. (2022). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlit Pencak Silat IKSPI Cabang Siak*. Universitas Islam Riau.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suwirman, S., Ihsan, N., Sepriadi, S., & (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa pplp cabang pencak silat sumatera barat. *Sporta saintika*, 3(1), 401-422.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12

Yulifitri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bola voli gembar kebutuhan Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.

Yunitasari, R., & Hanifah, U. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa Covid 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume 2, No 3.

Zaqi, A. F. (2023). *Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Sumpah Pemuda Bandar Lampung.*