

**HUBUNGAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS ATLET
PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA.**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh:
MUHAMAD IKHWAN
NPM :1210013411262

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR KOSENTRASI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2018**

ABSTRAK

Muhamad Ikhwan: Hubungan Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia kab. Lima Puluh Kota

Masalah Dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan lurus atlet satria muda Indonesia Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Kab. Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, yakni melihat hubungan dua variabel yakni daya tahan kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan tendangan lurus sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Atlet Pencak Silat Kab. Lima Puluh Kota sedangkan sampel ditetapkan sebanyak 20 orang yang diambil dengan teknik total *sampling*. Data daya tahan kekuatan otot tungkai dilakukan *Testsquad jump* dan kemampuan tendangan lurus dengan tes tendangan lurus menggunakan sand sack. Setelah itu data dianalisis dengan rumus korelasi *prodic moment*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai (X) Memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan lurus (Y), diperoleh koefisien (r_{xy}) = 0.549 > r_{tab} 0.444, t_{hit} = 2.784 > t_{tab} 1.725, dengan nilai determinasi = 30.11%. artinya bahwa komponen daya tahan kekuatan otot tungkai sebagai *independent* variabel memiliki hubungan yang kuat dan searah terhadap *dependent* variabel yaitu kemampuan tendangan lurus.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Untuk itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA selaku Rektor Universitas BungHatta yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam urusan akademis di kampus ini.
2. Dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Drs. Khairul Harha, M.Sc beserta staf-stafnya yang telah memberikan kemudahan di dalam administrasi dan persyaratan akademis.
3. Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas bung hatta Ali Mardius, S.Pd, M.Pd beserta staf- stafnya. Yang telah memberikan kemudahan dalam administrasi jurusan.
4. Drs. Syahrastani, M. Kes, AIFO selaku pembimbing I dan Ali mardiusM.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO sebagai pembahas I dan Drs. Joni. M. Pd sebagai pembahas II yang telah member kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan staf administrasi program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Bung Hatta yang telah mentranfer ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas bung hatta.
7. Kedua orang tua dan sanak saudara yang telah memberikan kesempatan dandorongan dalam proses pendidikan ini.
8. Semua pihak dan teman- teman yang tidak bias saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memotivasi penulis.

Semoga segala bantuan, serta perhatian yang telah diberikan oleh semua pihak diatas mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini menjadi perubahan bagi peneliti berikutnya.

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pencak Silat	8
2. Teknik kemampuan TendanganLurus	10
3. Dayatahan kekutan otot tungkai	13
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
1. Jenis Data	21
2. Sumber Data	21
E. Definisi Operasional.....	21
1. Dayatahan Kekautan otot Tungkai	21
2. Tendangan Lurus	22
F. Instrument Penelitian	22
1. Tes Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	22
2. Tes Kemampuan Tendangan Lurus	24
G. Teknik Analisa Data.....	25

BAB IV	ANALISIS HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data.....	27
	1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	27
	2. Kemampuan Tendangan Lurus.....	28
	3. Uji Normalitas.....	29
	B. Analisis dan Hasil Penelitian.....	29
	C. Pembahasan.....	30
BABV	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	34
	B. Saran.....	34
	DAFTAR PUSTAKA.....	36
	LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai.....	23
2. Norma Tendangan Lurus	25
3. Distribusi Data Penelitian	27
4. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	27
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan Lurus	28
6. Uji Normalitas Data Penelitian	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai	28
2. Grafik Kemampuan Tendangan Lurus	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian	19
2. Tes <i>squad jump</i>	23
3. Tes Tendangan Lurus	24
4. Pelaksanaan tes tendangan lurus.....	44
5. Pelaksaaan tes daya tahan kekuatan otot tungkai (<i>squad jump</i>).....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	37
2. Uji Normalitas Data Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai	38
3. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	39
4. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	40
5. Uji Korelasi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X1) dengan Kemampuan Tendangan Lurus (Y).....	41
6. <i>Test</i> Kemampuan Tendangan Lurus	43
7. <i>Test Squad Jum</i>	44
8. Surat Penelitian Dari Kampus.....	45
9. Surat Balasan Dari Perguruan.....	46

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga sekarang ini mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional, mulai dari tingkat usia dini sampai dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Sehingga pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bias mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi, baik secara individu maupun berkelompok. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, mulai pertandingan usia dini, remaja dan sampai usia dewasa.

Perkembangan pencak silat cukup membanggakan yang dibuktikan dengan makin tersebarnya perguruan pencak silat salah satunya yaitu perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Lima Puluh Kota. Olahraga ini membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang lebih luas. Sebagaimana yang di kemukakan oleh Januarno dalam Hidayat (2010:1) pencak silat tidak hanya mempunyai unsur beladiri yang didasari oleh keyakinan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, tapi juga memiliki unsur olahraga dan kesenian sebagai budaya bersumber di Bumi Indonesia

yang mempunyai peranan dan rasa cinta kepada tanah air sebagai bagian dari ketahanan nasional. Organisasi yang menaungi dan mengkoordinir seluruh aktivitas yang berhubungan dengan pencak silat yaitu: Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang selalu berupaya dalam meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan even-even baik tingkat daerah maupun tingkat Nasional.

Satria Muda Indonesia merupakan sebuah perguruan pencak silat yang dinaungi oleh IPSI Sumbar. Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia (PPS SMI) adalah merupakan pengembangan diri dari perguruan silat beringin sakti yang didirikan pada Tahun 1955 oleh 3 orang Pemuda Minang yakni: H.Abu Zahar, H. Oemar Mantup (Mayor Laut), G.M.S. Lebe. Gagasan nama pengganti Perguruan Silat Baringin Sakti berasal dari H. Prabowo Subianto (Letjen TNI Purnawirawan), semula nama pengganti adalah "Satria Muda" kemudian dilengkapi menjadi "Satria Muda Indonesia" perguruan pencak silat satria muda Indonesia (PPS SMI) diresmikan berdirinya pada tanggal 19 Juli 1987 di Lembah Pinus Ciloto Jawa Barat.

Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia memiliki teknik dalam pertandingan kategori laga yaitu tendangan sabit, tendangan lurus, tendangan T dan tendangan belakang dari sekian banyak teknik dalam pencak silat, tendangan lurus merupakan teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet. Sebagai mana yang kita ketahui fisiologi dan anatomi dan pelaksanaan teknik tendangan lurus serangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya

pangkal jari- jari bagian dalam, dengan serangan ulu hati, dagu, perut dan dada. Teknik tendangan lurus ini lebih dari pada teknik tendangan lain.

Tendangan lurus adalah tendangan yang dilakukan dengan lintas lurus ke depan dengan perkenaan pada pangkal jari-jari kaki variasi dalam pelaksana teknik ini antara lain dengan lompatan dengan sasaran perut dan dada atau di atas pinggang. Dalam gerakan pencak silat satria muda Indonesia ini harus memiliki tujuan pembinaan kondisi fisik yang kuat agar mendapatkan fisik yang baik.

Dalam olahraga beladiri pencak silat sangat dibutuhkan pembinaan kondisi fisik antara lain adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*muttilateral physical development*) meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*specific physical development*) menyempurnakan teknik dari olahraga yang di pilih atau dibina .Selain menguasai komponen kondisi fisik atlet harus menguasai teknik salah satunya tendangan lurus. Tendangan lurus yaitu tendangan yang teknik menendang lawan secara lurus ke depan. Tendangan ini sangat kuat karena memanfaatkan energi yang di dorong otot pinggul dan tubuh condong kebelakang. Jadi itulah salah satu serangan untuk seorang atlet pencak silat satria muda Indonesia harus mengetahui dimana saja titik kelemahan dan jarak yang akan ia lakukan serangan. Serangan pencak silat satria muda Indonesia memiliki beberapa serangan seperti. Pukulan, tendangan, dan tangkisan dari teknik dasar tersebut yang sering digunakan dalam pertandingan maupun untuk melawan musuh yaitu tendangan lurus ini sangat di perlukan saat pertandingan jadi.

Dalam mengikuti pertandingan merupakan barometer pembinaan prestasi olahraga yang dilakukan suatu perguruan. Kegagalan yang sering dilakukan oleh Atlet Satria Muda Indonesia akhir-akhir ini dalam mengikuti turnamen baik antar perguruan maupun seleksi PORDA merupakan indikator ketertinggalan pembinaan prestasi atlet perguruan Silat Satria Muda Indonesia Kabupaten Lima Puluh Kota. Dalam rangka pencapaian prestasi yang tinggi pada cabang olahraga pencak silat harus didukung oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental, keempat komponen ini saling berkaitan dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik, seperti teknik tendangan, pukulan, hindaran dan bantingan, peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak.

Setiap babak berlangsung selama dua menit (tidak termasuk perhentian oleh wasit) dan diantara babak diberikan waktu istirahat selama satu menit. Mencermati peraturan pertandingan, dimana dalam waktu dua menit seorang atlet harus mampu melakukan serangan yang berkualitas tinggi dengan gerakan yang berulang-berulang dan sasaran yang tepat dan cepat. Sebagai ketentuan serangan yang dinilai adalah serangan yang bertenaga, cepat, tepat sasaran dan didukung oleh posisi kuda-kuda atau kaki tumpuan yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar tanpa terhalang oleh bagian tubuh lawan seperti tangkisan dan elakan dari peraturan yang telah di paparan dapat ditarik kesimpulan hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan tendangan.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara penulis dengan pelatih di lapangan dengan pelatih satria muda Indonesia kabupaten lima puluh kota dan pengamatan di lapangan kebanyakan masih kurang maksimal saat melakukan tendangan lurus, sehingga tendangan tidak tepat sasaran. Tendangan lurus yaitu tendangan yang teknik menendang lawan secara lurus ke depan. Hal ini sangat penting untuk mendapatkan kekuatan terbesar dengan melakukan tendangan lurus dengan cepat.

Permasalahan yang menjadi pusat perhatian penelitian adalah daya tahan kekuatan otot tungkai atlet satria muda Indonesia Kabupaten Lima Puluh Kota masih rendah. Hal ini terbukti sering kali atlet melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan lurus, diantaranya tendangan tidak lagi akurat, tidak ter-*control* dengan baik, sehingga tendangan lurus sangat mudah ditangkis dan diantisipasi oleh lawan dalam pertandingan.

Rendahnya daya tahan kekuatan otot tungkai sangat mempengaruhi tendangan atlet tersebut, jika hal ini terus dibiarkan maka ditakutkan akan rendahnya kemampuan tendangan atlet, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, sehingga didapat data dan informasi yang akurat, serta untuk dapat dicari pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah permasalahan diatas ,banyak faktor yang dapat mempengaruhi tendangan lurus di antaranya:

1. Dayatahan kekuatan otot tungkai saat melakukan tendangan lurus
2. Teknik tendangan lurus

3. Kondisi fisik
4. Penguasaan teknik
5. koordinasi
6. Kondisi fisik
7. dan lain sebagainya

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan lurus Atlet Satria Muda Indonesia Kabupaten Lima Puluh Kota mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka penulis hanya melihat seberapa besar hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai (X) dan tendangan lurus (Y) atlet Satria Muda Indonesia Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan dayatahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus kab, lima puluh kota.
2. Apakah terdapat hubungan tendangan lurus dengan dayatahan kekuatan otot tungkai

E. Tujuan Penelitian

Merujuk dari perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet satria muda Indonesia kabupaten lima puluh kota.

2. Untuk mengetahui kemampuan tendangan lurus atlet satria muda Indonesia kabupaten lima puluh kota.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) jurusan PGSD konsentrasi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi pelatih sebagai masukan agar dapat membuat program latihan dan melakukan setiap kali latihan itu lebih baik lagi.
3. Bagi atlet sebagai pedoman untuk berlatih lebih giat lagi untuk mencapai prestasi yang lebih baik setiap pertandingan yang akan di ikuti selanjutnya.
4. Bagi pengurus sebagai masukan agar dapat menambah pelatihan bagi atlet supaya terbentuknya atlet yang berprestasi.
5. Bagi Pengcab ipsi kab, lima puluh kota sebagai bahan data analisa untuk meningkatkan performa atlet untuk menjadi lebih baik kedepannya.