

**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 *produt 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 dan dorongan dalam proses pendidikan ini.
8. Semua pihak dan teman-teman yang tidak bisa 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

<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
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
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
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

<b>BAB IV</b>	<b>ANALISIS HASIL PENELITIAN</b>	
	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
<b>BABV</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	34
	B. Saran.....	34
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>36</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>37</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
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

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai .....	28
2. Grafik Kemampuan Tendangan Lurus .....	29

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	19
2. Tes <i>squad jump</i> .....	23
3. Tes Tendangan Lurus .....	24
4. Pelaksanaan tes tendangan lurus.....	44
5. Pelaksanaan 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.