

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG
DENGAN PUKULAN DOBEL CEPAT ATLET TARUNG DERAJAT SATLAT
SMA PERTIWI 1 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**NOVITA SARI
NPM : 1310013411241**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2017**

ABSTRAK

NOVITA SARI (2017) “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Dengan Pukulan Dobel Cepat Atlet Tarung Derajat SMA Pertiwi 1 Padang”.

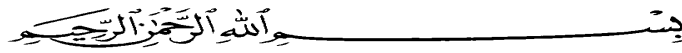
Gerakan Beladiri Tarung Derajat ini harus memiliki pembinaan kondisi fisik yang kuat agar mendapatkan fisik yang baik. Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang lebih dominan digunakan adalah daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang. Selain menguasai komponen kondisi fisik, atlet harus menguasai teknik yang diajarkan dalam latihan diantaranya seperti teknik dengan tangan yaitu : pukulan lurus, pukulan cepat, pukulan dobel cepat, sikut, kibas dan sentak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Dengan Pukulan Dobel Cepat Atlet Tarung Derajat SMA Pertiwi 1 Padang.

Jenis Penelitian ini adalah kolerasional. Penelitian ini dilaksanakan pada 21 Mei 2017 di Satlat SMA Pertiwi 1 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah *atlet* Tarung Derajat Satlat SMA Pertiwi 1 Padang yang terdaftar atau aktif mengikuti latihan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *sampling jenuh*. Teknik analisis data yaitu menggunakan teknik kolerasi sederhana dan kolerasi berganda.

Hasil penelitian adalah (1) daya ledak otot lengan dengan pukulan dobel cepat sebesar 81% diperoleh dari $r = 0,900$ dan nilai $p = 0,000$. (2) Kelentukan pinggang sebesar 59.6% diperoleh dari $r = 0,772$ dan nilai $p = 0,003$ (3) daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang berhubungan dengan pukulan dobel cepat sebesar 89.1% diperoleh dari $r = 0,944$ dan nilai $p = 0,000$.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Pukulan Dobel Cepat

KATA PENGANTAR



Dengan nama Allah yang Maha pengasih lagi maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Dengan Pukulan Dobel Cepat Atlet Tarung Derajat Satlat SMA Pertiwi 1 Padang”**.

Peneliti mengucapkan terima kasih secara terkhusus kepada kedua orang tua dan saudara yang telah memberi semangat dan dorongan yang sangat berarti kepada peneliti baik secara moral maupun materi. Kemudian peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Bung Hatta Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A beserta staf-stafnya.
2. Dekan fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Drs. Khairul, M.Sc beserta staf-stafnya.
3. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO selaku ketua Pengelola Prodi PJKR.
4. Dr. Chalid Marzuki. MA pembimbing I serta Arfon Meirony, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan Skripsi ini yang telah banyak mengarahkan, membimbing dan memberikan masukan dengan penuh kesabaran dan perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO selaku penguji I serta Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd selaku penguji II yang telah banyak memberikan kritik, saran dan koreksi kearah yang lebih baik selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Bung Hatta.

7. Pelatih Satlat SMA Pertiwi 1 Padang yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
8. Pelatih Satlat SMK Teknologi Plus Padang yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
9. Atlet Satlat SMA Pertiwi 1 Padang serta semua pihak yang telah membantu tidak bisa disebutkan satu persatu.
10. Atlet Satlat SMK Teknologi Plus Padang serta semua pihak yang telah membantu tidak bisa disebutkan satu persatu.
11. Seluruh keluarga penulis yang telah memberikan kesempatan dan dorongan bagi penulis dalam proses pendidikan
12. Teman-teman Prodi PJKR yang telah banyak membantu memberikan motivasidan saran-saran kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dihadapan Allah SWT.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	6
1. Olahraga Tarung Derajat	6
2. Daya Ledak Otot Lengan	11
3. Kelentukan Pinggang	15
4. Pukulan Double Cepat.....	17
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat Dan Waktu	21
C. Populasi Dan Sampel	21
D. Jenis Dan Sumber Data	23
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian	32
1. Daya Ledak Otot Lengan.....	32
2. Kelentukan Pinggang.....	33
3. Pukulan Dobel Cepat.....	35
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan	14
2. Sendi Pinggang.....	16
3. Kerangka Konseptual.....	19
4. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	25
5. Tes Kelentukan Pinggang.....	27
6. Tes Pukulan Dobel Cepat.....	28
7. Histogram Daya Ledak Otot Lengan.....	33
8. Histogram Kelentukan Pinggang.....	35
9. Histogram Pukulan Dobel Cepat.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah dan Populasi.....	22
2. Klasifikasi Daya Ledak Otot Lengan.....	25
3. Klasifikasi Penilaian Kelentukan.....	27
4. Kolom Penilaian Pukulan Dobel Cepat	29
5. Poin Penilaian Pukulan Dobel Cepat.....	29
6. Kriteria Penilaian Kelentukan	30
7. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Lengan.....	32
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	32
9. Distribusi Rata-rata Kelentukan	33
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan	34
11. Distribusi Rata-rata Pukulan Dobel Cepat	35
12. Distribusi Frekuensi Pukulan Dobel Cepat	36
13. Uji Normalitas.....	37
14. Uji Homogenitas.....	38
15. Uji Korelasi Sederhana.....	39
16. Uji Korelasi Berganda.....	39

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Data Uji Coba Instrumen.....	49
2. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	53
3. Data Mentah Tes Kelentukan Pinggang.....	54
4. Data Mentah Tes Pukulan Dobel Cepat.....	55
5. Hasil Olah data Awal.....	56
6. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	64
7. Uji Korelasi Sederhana.....	66
8. Uji Korelasi Berganda.....	67
9. Dokumentasi.....	68