

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET UKM
PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA
RAYA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
MOCHAMMAD ICHTIYANTO
NPM. 201710625004

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**


PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

Nama : Mochammad Ichtiyanto
NIM : 201710625004
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

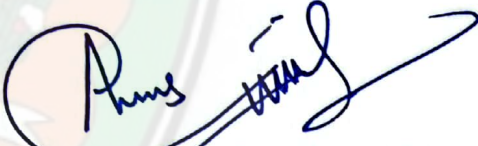
Bekasi, 6 Agustus 2022
Disetujui Oleh

Pembimbing I,


Juli Candra, S.Pd., M.Pd

NIDN. 061709050

Pembimbing II,


Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd

NIDN. 0408058902

Ketua Program Studi,


Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd

NIDN. 0408058902

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Judul : Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai
Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Ukm
Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhyangkara Jakarta
Raya

NPM : 201710625004

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 6 Agustus 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua Penguji	: Sani Aryanto, S. Pd., M.Pd	1.
2. Penguji I	: Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd	2.
3. Penguji II	: Juli Candra, S.Pd., M.Pd	3.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah yang telah dilimpahkan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi, yang berjudul **“Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”** tepat pada waktunya. Adapun tujuan untuk penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, antara lain:

1. Irjen Pol. (Purn) Dr.H. Bambang Karsono, Drs, SH, MM Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Dra. Truly Wangsalegawa, M.A ,M.ED., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
4. Bapak Juli Candra S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing I Skripsi.
5. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd. Dosen Pembimbing II Skripsi.
6. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan doa kepada saya

Diharapkan, skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak. Dan tak lupa kritik dan saran yang bersifat membangun untuk skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dibidang ilmu pendidikan.

Bekasi, 6 Agustus 2022
Mochammad Ichtianto

201710625004

ABSTRACT

Mochammad Ichtianto. 2017. The Contribution of Balance and Limb Muscle Power to Sickle Kick Ability in Athletes of UKM Pencak Silat Tapak Suci University of Bhayangkara Jakarta Raya.

Pencak Silat is growing and becoming a priority martial sport to be developed as the noble values of Indonesia's ancestors. This study aims to determine the effect of balance and leg muscle explosive power on the ability of the sickle kick in Pencak Silat UKM Athletes, Tapak Suci University, Bhayangkara University, Greater Jakarta.

This type of research is correlational research. The sample in this study were athletes from UKM Pencak Silat Tapak Suci Ubharajaya who had participated in the championship and were aged 18 - 22 years, using a purposive sampling technique as many as 29 male athletes. The method used is a survey, with data collection techniques using tests. Instruments for Balance Test, Limb Muscle Explosive Power Test and Sickle Kick Ability Test. Data analysis using product moment correlation test. Based on the results of the study, it can be concluded that: (1) There is a significant relationship between balance and sickle kick ability in athletes from the Tapak Suci Pencak Silat Student Activity Unit, Bhayangkara University, Greater Jakarta, with a value of $r_{x1.y} = 0.923 > r(0.05)(29) = 0.367$ there is a percentage obtained 23%. (2) There is a significant relationship between explosive power and sickle kick ability in athletes from the Tapak Suci Pencak Silat Student Activity Unit, Bhayangkara University, Greater Jakarta, with a value of $r_{x1.y} = 0.980 > r(0.05)(29) = 0.367$ there is a percentage obtained 74 %. (3) There is a significant relationship between the Contribution of Balance and Explosive Power of the leg muscles to the ability of the sickle kick in the athletes of the Tapak Suci Pencak Silat Student Activity Unit, Bhayangkara University, Jakarta Raya, with a value of $r_{x1.y} = 0.980 > r(0.05)(29) = 0.367$ there is a percentage obtained 97%.

Keywords : Balance, Limb Muscle Explosive Power, Sickle Kick.

ABSTRAK

Mochammad Ichtianto. 2017. Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Pencak Silat semakin berkembang dan menjadi sebuah olahraga bela diri prioritas untuk dikembangkan sebagai nilai-nilai luhur peninggalan nenek moyang Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada Atlet UKM Pencak Silat Universitas Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet UKM Pencak Silat Tapak Suci Ubharajaya yang pernah mengikuti kejuaraan dan masih berumur 18 - 22 tahun, menggunakan teknik *Purposive sampling* sebanyak 29 orang Atlet laki-laki saja. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Instrumen untuk Tes Keseimbangan, Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan Tes Kemampuan Tendangan Sabit. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,923 > r_{(0.05)(29)} = 0,367$ terdapat presentase yang diperoleh 23%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,980 > r_{(0.05)(29)} = 0,367$ terdapat presentase yang diperoleh 74%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,980 > r_{(0.05)(29)} = 0,367$ terdapat presentase yang diperoleh 97%.

Kata Kunci : Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mochammad Ichtiyanto
NPM : 201710625004
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Kontribusi Keseimbangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai
Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Ukm
Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhyangkara Jakarta
Raya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari an skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Bekasi, 6 Agustus 2022

Saya yang menyatakan,



Mochammad Ichtiyanto

NPM. 201710625004

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Penelitian	5
E. Asumsi Penelitian	5
F. Tujuan Penelitian	5
G. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Sejarah Pencak Silat	7
2. Pengertian Pencak Silat	8
3. Unsur - Unsur dalam Pencak silat	12
4. Istilah dalam Pencak Silat	16
5. Peraturan dan Sarana dan Prasarana.....	30
6. Keseimbangan	32
7. Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
8. Tendangan Sabit.....	36
B. Penelitian Yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir	40

D. Hipotesis/ Pertanyaan Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel.....	43
3. Waktu dan Tempat Penelitian	43
4. Jenis Data dan Sumber Data	43
a. Jenis Data.....	43
b. Sumber Data	43
c. Definisi Operasional	44
C. Instrumen dan Pengembangan.....	44
1. Tes Keseimbangan	44
2. Tes Daya Ledak.....	46
3. Tes Tendangan Sabit	48
D. Pengumpulan Data.....	49
1. Tahap Persiapan	50
2. Tahap Pelaksanaan	50
3. Tahap Analisis Data.....	50
4. Tahap Penarikan Kesimpulan.....	50
E. Teknik Analisis Data	51
1. Analisis Korelasi	51
2. Uji Normalitas	51
3. Uji Homogenitas.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	55
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Kategori Dalam Pertandingan	30
Tabel 3.1 Jumlah Responden.....	42
Tabel 3.2 Klasifikasi Keseimbangan	45
Tabel 3.3 Tabel Norma Lompat Jauh (Daya ledak)	47
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Tendangan Sabit.....	49
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi keseimbangan (X_1)	55
Tabel 4.2 <i>Statistics</i> Keseimbangan (X_1).....	56
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Daya ledak otot tungkai (X_2).....	57
Tabel 4.4 <i>Statistic</i> Daya Ledak (X_2)	57
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kemampuan tendangan sabit(Y).....	58
Tabel 4.6 <i>Statistic</i> Tendangan Sabit (Y)	59
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	60
Tabel 4.8 Koefesien Korelasi Antara Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit ($X_1 - Y$)	62
Tabel 4.9 Koefesien Korelasi Antara Daya ledak Terhadap KemampuanTendangan Sabit ($X_2 - Y$).	63
Tabel 4.10 Koefesien korelasi antara keseimbangan, daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan..... tendangan sabit ($X_1, X_2 - Y$).	64

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Sikap Hormat.....	16
Gambar 2.2 Sikap Tegak 1.....	17
Gambar 2.3 Sikap Tegak 2.....	17
Gambar 2.4 Sikap Tegak 3 dan 4.....	17
Gambar 2.5 Sikap Duduk.....	18
Gambar 2.6 Sikap berdiri kangkang.....	18
Gambar 2.7 Sikap berdiri kuda-kuda.....	19
Gambar 2.8 Sikap Jongkok.....	19
Gambar 2.9 Teknik Berbaring.....	20
Gambar 2.10 Sikap Khusus.....	20
Gambar 2.11 Sikap Pasang.....	21
Gambar 2.12 Arah.....	21
Gambar 2.13 Pola Langkah.....	22
Gambar 2.14 Pola Gerak Langkah.....	22
Gambar 2.15 Pukulan Tangan Depan.....	23
Gambar 2.16 Pukulan Bawah.....	23
Gambar 2.17 Pukulan Atas.....	23
Gambar 2.18 Pukulan Samping.....	24
Gambar 2.19 Serangan Siku.....	24
Gambar 2.20 Serangan Kaki.....	25
Gambar 2.21 Elakan.....	25
Gambar 2.22 Tangkisan Satu Lengan.....	26
Gambar 2.23 Tangkisan Dua Lengan.....	26
Gambar 2.24 Teknik Jatuhan.....	27
Gambar 2.25 Teknik Jatuhan dengan Menarik Lawan.....	27
Gambar 2.26 Teknik Jatuhan Dengan Dorongan.....	28
Gambar 2.27 Sapuan.....	28
Gambar 2.28 Kaitan.....	29
Gambar 2.29 Kunci Tangan.....	29
Gambar 2.30 Kunci Kaki.....	30

Gambar 2.31 Lapangan Pertandingan.....	31
Gambar 2.32 Otot <i>Hamstring</i>	35
Gambar 2.33 Otot Bawah.....	35
Gambar 2.34 Tendangan Sabit	38
Gambar 2.35 Kerangka Berpikir	40
Gambar 3.1 Tes <i>Stork Stand</i> (Keseimbangan)	45
Gambar 3.2 Tes <i>Standing Broad Jump</i> (Tes Daya Ledak Otot Tungkai)	46
Gambar 3.3 Gerakan Persiapan sampai gerakan melakukan.....	47
Gambar 3.4 Prosedur Penelitian.....	49
Gambar 3.5 Rumus Teknik Analisis.....	51
Gambar 3.6 Uji Hipotesis Korelasi Ganda.....	53
Gambar 4.1 Histogram Keseimbangan (X_1)	56
Gambar 4.2 Histogram Daya Ledak (X_2).....	58
Gambar 4.3 Histogram Tendangan Sabit (Y)	59



DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Surat Ijin Melakukan Penelitian	74
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian dari UKM Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	75
Lampiran 3 Prosedur Pelaksanaan Tes	76
Lampiran 4 Data Pengukuran.....	80
Lampiran 5 Deskriptif Statistik	81
Lampiran 6 Uji Normalitas	85
Lampiran 7 Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 8 Uji Korelasi.....	86
Lampiran 9 Perhitungan Korelasi Ganda Dolittle.....	91
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	93

