HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH DI PONDOK PESANTREN MANBA'USSHAFA PONTIANAK

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Ilmu Keolaragaan Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh
SAYFULLAH
F1102191004

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
P O N T I A N A K
2023

Lembar Pengesahan

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH DI PONDOK PESANTREN MANBA'USSHAFA PONTIANAK

SKRIPSI

Oleh:

SAYFULLAH
NIM F1102191004

Disetujui:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M.Kes	Andika Triansyah, S.Pd., M.Or
NIP: 195505251976031002	NIP: 198911212015041001

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal: 05 Maret 2023

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA *PERGURUAN TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH DI* PONDOK PESANTREN MANBA'USSHAFA PONTIANAK

SKRIPSI

Oleh:

SAYFULLAH
NIM F1102191004

Disetujui:

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Vinsensius Simanjuntak, M.Kes
NIP: 195505251976031002

Pembimbing Pendamping

Andika Triansyah, S.Pd., M.Or
NIP: 198911212015041001

Penguji Utama

Fitriana Pusp[illegible]idasari, M.Or
NIP.199004262015042003

Penguji Pendamping

Muhammad Fachrurrozi Baladhal M.Pd
NIP. 199002012019031017

Disahkan
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Andika Triansyah, M.Or
NIP.198911212015041001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak :

Nama	: SAYFULLAH
Nim	: F1102191004
Tempat/Tgl. Lahir	: Pemangkat/ 21Juni 2001
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplikan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 13 April 2023
Yang membuat pernyataan

Sayfullah
Nim: F1102191004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tau hanya bagian *succes stories.* Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga denga apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya" ☺

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"
~ Qs. Albaqarah 286 ~

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati serta ucapan terima kasih, peneliti ingin mempersembahkan skripsi ini untuk orang yang sangat peneliti sayangi, cintai dan hormati.

Kedua orang tua tercinta ibu **Kasumah** dan bapak **Abdullah** yang telah memberikan segalanya baik tenaga, kasih sayang, materi, motivasi, fasilitas serta doa. Untuk orang terdekat saya yang telah menemani, memberi motivasi, semangat, membantu dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan kepada saudari, teman singa oren_2019, lebih khusus sahabat **Asam Maram** yang saya banggakan, karena dengan semangat mereka sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Sekali lagi saya ucapkan terima kasih untuk segala bantuan dan kasih sayangnya, semoha Allah SWT yang maha pengasih membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang terbaik. Amin.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di pondok pesantren Manba'usshafa Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Berdasarkan analisis statistik ditemukan bahwa ada korelasi antara power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment rx_1y yang diperoleh yaitu sebesar 0,763, terlihat hubungan yang signifikan dari perolehan nilai r hitung = 0,763 > r tabel = 0,754, dan juga terdapat hubungan yang signifikan hubungan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment rx_2y yang diperoleh sebesar 0,832, maka dari itu ada hubungan yang sangat signifikan terlihat dari perolehan nilai r hitung = 0,832 > r tabel = 0,754. Setelah hasil x_1Y dan x_2Y didapatkan maka di uji lagi dengan menggunakan uji korelasi berganda, berguna untuk mendapatkan seberapa besar korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai dan kelincahan mempunyai nilai koefesiensi pada kemampuan tendangan sabit, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi berganda rx_1x_2y yang diperoleh yaitu sebesar 0,96. Jika hasil perhitungan tersebut dilihat dari tabel interpretasi nilai r, maka nilai 0,96 menunjukkan kategori korelasi tinggi sekali.

Kata Kunci: Kelincahan, Power Otot Tungkai, Pencak Silat, Tendangan Sabit

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'usshafa Pontianak" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis sudah berusaha sebaik mungkin dalam penyajian materi maupun kaidah dalam penulisan ilmiah. untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk keberhasilan skripsi yang telah penulis buat. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan pembaca. Terlepas dari itu semua, skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Mimi Haetami, M.Pd., selaku ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
3. Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes., selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dan ketelitian memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Andika Triansyah, M. Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak, serta pembimbing pendamping saya yang telah memberikan

masukan, kritik dan saran sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen UNTAN, khususnya Prodi Pendidikan Jasmani yang banyak memberikan saran dan ilmu pengetahuan.
6. Kedua orang tua, kakak dan teman-teman yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan dalam segala hal.
7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan rekan-rekan diluar sana yang telah memberikan semangat serta sumbangan ide dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari keterbatasan pengetahuan dan kemampuan menulis yang dimiliki sehingga skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari penyajian materi maupun kaidah dalam penulisan ilmiah. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran konstruktif dari semua pihak demi penyempurnaannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pribadi dan bagi para pembaca.

Pontianak, 10 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **i**
MOTTO dan PERSEMBAHAN ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional 6
BAB II KAJIAN TEORI **8**
A. Pencak Silat 8
B. Power Otot Tungkai 15
C. Kelincahan 19
D. Penelitian yang Relevan 21
E. Kerangka Berpikir 23
F. Hipotesis Penelitian 24
BAB III METODE PENELITIAN **26**
A. Desain Penelitian 26
B. Populasi dan Sampel 27
C. Teknik Pengumpulan Data 28
D. Instrumen (Alat Pengumpulan \ Data) Penelitian 33
E. Analisis Data 33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **36**
A. Hasil Penelitian 36
B. Hasil Uji Korelasi 41
C. Pembahasan 45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **49**
A. Kesimpulan 49
B. Saran 49

DAFTAR PUSTAKA **51**
LAMPIRAN **55**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan Sabit…….14
Gambar 3. 1 Vertical Jump Test 30
Gambar 3. 2 Zig Zag Run..... 31

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Vertical Jump 30
Tabel 3. 2 Data Normatif Nasional Zig Zag Run..... 32
Tabel 3. 3 Norma Kecepatan Tendangan Sabit..... 32
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Power Otot Tungkai……..37
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan 39
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Tendangan Sabit 40
Tabel 4. 4 Interpretasi nilai r 44

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan tiap individu untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut Asmar, dkk (2020) Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan kegiatan khusus dalam rangka memperoleh kemenangan dan prestasi (h.11). Olahraga berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga, dengan memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik seseorang akan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik dan kebanyakan orang sudah mulai menyadari akan manfaat olahraga tersebut dan menyisihkan sedikit waktunya untuk berolahraga.

Ada banyak jenis cabang olahraga yang bisa dilakukan atau ditekuni mulai dari cabang olahraga atletik yang merupakan induk dari hampir seluruh cabang olahraga, renang, tenis meja, bulu tangkis, tenis lapangan, sepak bola, dan tidak terkecuali pencak silat. Pencak silat saat ini merupakan cabang olahraga prestasi dengan perkembangannya di indonesia yang sangat pesat dan sebagai indikasinya adalah dengan maraknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*, serta banyak lahirnya perguruan perguruan baru.

Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia yang lahir dari proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan. Oleh karena itu pencak silat

harus dibina, dilestarikan dan dikembangkan. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015) “tata pembelaan diri di zaman tersebut terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan berkelompok” (h.1).

Menurut Nurul Ihsan, Dkk (2018) dalam penelitiannya mengemukan bahwa ada empat indikator yang perlu diperhatikan oleh seorang pesilat yaitu kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental (h.2). Hubungan tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait. Dan dilanjutkan oleh Rosmawati, Dkk (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa “Keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik dan penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut (h.45). Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin pesilat mampu mengatasi teknik dengan tidak baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik.

Sebagai cabang olahraga yang berkembang dan sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, pencak silat telah resmi menjadi bagian dari kebudayaan bangsa indonesia. Oleh karena itu pencak silat harus mempunyai trobosan baru dalam pembinaan prestasi berguna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik dari segala berbagai event Internasional seperti *SEA Games*, *Asian Games* dan Kejuaraan Dunia.

Berdasarkan berbagai analisis dan kajian Pustaka dari tiga teknik tendangan pada teknik dasar pencak silat, tendangan sabit paling dominan

dipakai selama bertanding. Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang paling sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tarung, karena tendangan ini sangat simple dan efesien digunakan dalam menyerang maupun bertahan. Menurut Muhammad Rinaldi (2022) Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya (h.21).

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti power otot tungkai dan kelincahan. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Apa lagi dalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power dan kelincahan. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power dan kelincahan.

Berdasarkan observasi yang di lakukan peneliti pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak. Pada saat bertanding terlihat bahwa kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Peguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak masih kurang bertenaga, tidak tepat sasaran, mudah dielakan dan ditangkap, sehingga tidak menghasilkan nilai yang diharapkan, hal ini menyebabkan atlet kurang memperoleh peluang kemenangan yang sesuai target. Peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan kurangnya kemampuan beberapa faktor kondisi fisik dalam melakukan tendangan sabit. Dan juga disaat melakukan tendangan sabit pesilat sering kali kehilangan keseimbangan dan

kesadaran akan posisi tubuhnya pada saat melakukan tendangan, pesilat biasanya melakukan tendangan dengan mengangkat satu kaki. Keadaan tersebut jika ditinjau dari derajat kestabilan akan mengakibatkan terganggunya kelincahan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, memunculkan beberapa pertanyaan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak?
3. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak.
3. Untuk mengetahui besarnya hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritas penelitian ini menghasilkan sintesis mengenai hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di Pondok Pesantren Manba'Usshafa Pontianak.
2. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani maupun yang didapat dari sumber lain dan dapat menambah wawasan agar lebih memahami, mengetahui hubungan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman oleh para pembina atau pelatih dalam menyaring atlet pencak silat.

4. Bagi siswa hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat dijadikan bahan diskusi guna pengembangan pembinaan olahraga pencak silat menuju peningkatan prestasi yang lebih baik.
5. Bagi pembaca bahwa dari segi penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, baik secara langsung menyangkut permasalahan yang sama ataupun yang relevan dengan permasalahan tersebut.

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

1. Ruang Lingkup

   Dari masalah yang telah dikemukakan oleh peneliti diatas maka ruang lingkup penelitian dibatasi hanya menganalisis tentang hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit.

2. Definisi Operasional

   a. Power otot tungkai

      Power otot tungkai merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot dan menjadi komponen pendukung gerakan kecepatan tendangan sabit.

   b. Kelincahan

      Kelincahan merupakan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

c. Kemampuan Tendangan Sabit

Kemampuan merupakan kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut tenaga atau stamina berupa keterampilan, kekuatan, kecepatan atau karakteristik serupa. Adapun kemampuan dalam tendangan sabit menggambarkan tingkat keterempilan dalam teknik tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar, seseorang dinyatakan terampil dalam kemampuan tendangan sabit, apabila dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan sempurna.