

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN LURUS PADA ATLET SILAT BINAAN
KONI ACEH TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
memenuhi syarat-syarat untuk mencapai
gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

**JOHARI HUSEN
NIM : 1811040011**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN LURUS PADA ATLET SILAT
BINAAN KONI ACEH TAHUN 2021**

Skripsi dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet silat binaan koni Aceh Tahun 2021” telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Johari Husen, 1811040011, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Kamis, 18 Agustus 2022

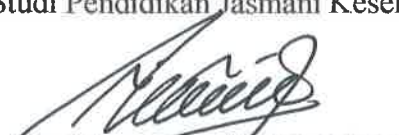
Pembimbing I *an*


Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II


Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Munawar, S.Pd.I, M.Pd
NIDN: 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN: 1312049101

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	11
2.1. Deskripsi Teoritik.....	11
2.1.1 Pengertian Hubungan.....	11
2.1.2 Kekuatan Otot Tungkai.....	12
2.1.3 Pengertian Pencak Silat.....	13
2.1.4 Sejarah Pencak Silat.....	15
2.1.5 Teknik Dasar Pencak Silat	20
2.1.6 Hakikat Tendangan	27
2.1.7 Teknik Tendangan Lurus	29
2.1.8 Unsur – unsur fisik yang dominan pada pencak silat.....	31
2.1.9 Bentuk dan Model Lapangan Pencak Silat	34
2.2 Program Latihan	36
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan	37
2.4 Kerangka Berfikir	37
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	39
3.1. Pendekatan Penelitian	39
3.2. Variabel Penelitian.....	41
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan data.....	46
3.5. Teknik Analisis Data	51
3.6. Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	54
4.1. Hasil Penelitian	54
4.1.1. Hasil Penelitian Tes.....	55

4.2. Pembahasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1. Kesimpulan	65
5.2. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan *eksistensi* (kemandirian) integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. PB.IPSI (2000:14). Seorang atlet beladiri Pencak Silat harus memiliki aspek yang sangat mendasar untuk dilatih agar dapat mencapai prestasi yaitu kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang harus dikuasai oleh atlet beladiri Pencak Silat tersebut berupa daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi gerak, ketepatan dan waktu reaksi (Bompa, 1963:2008). Selain latihan fisik, atlet beladiri Pencak Silat juga harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam beladiri Pencak Silat ini.

Menguasai berbagai teknik-teknik tersebut menjadikan atlet beladiri Pencak Silat menjadi profesional dan ahli dalam bidangnya. Latihan taktik yang mantap juga diperlukan untuk meraih prestasi dalam beladiri Pencak Silat. Setelah menguasai latihan-latihan tersebut yang sangat penting sekali adalah latihan mental. Memiliki mental yang baik akan menjadikan para atletnya siap dalam menangani masalah-masalah yang akan terjadi pada setiap ajang persiapan pertandingan dan setelah pertandingan, sehingga mental ini akan menjadi tolak ukur untuk meraih prestasi.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) mengatakan bahwa: “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat faktor latihan yang diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: 1) latihan fisik; 2) latihan teknik; 3) latihan taktik; dan 4) latihan mental”. Berdasarkan kutipan tersebut, faktor-faktor latihan tersebut sangat mendukung para atlet dalam meraih prestasi yang ingin dicapai.

Melakukan latihan yang sistematis dari latihan fisik, latihan teknik, Latihan yang dilakukan harus secara terorganisir dan memiliki tahapan pada masing-masing faktor latihan tersebut. Melakukan latihan dengan metode tersebut akan lebih mudah diikuti oleh atlet dan memerlukan pelatih yang profesional dalam membimbingnya. Peranan pelatih inilah yang akan mengantarkan atlet kepada posisi atlet yang sebenarnya.

Keterkaitan masing-masing faktor latihan tersebut akan menjamin atlet tersebut mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Menguasai teknik beladiri Pencak Silat menjadi hal yang mendasar yang harus ditempuh oleh atlet beladiri Pencak Silat. Adapun teknik dasar atau keterampilan beladiri Pencak Silat menurut Lubis (2004:8-33) mengatakan bahwa, keterampilan Pencak Silat terdiri dari: 1) kuda-kuda; 2) sikap pasang; 3) belaan atau tangkisan; 4) hindaran atau elakan; 5) serangan (serangan dengan tangan dan serangan dengan tungkai atau kaki berupa tendangan, sapuan, dan dengkulan); dan 6) tangkapan.

Menurut Lubis (2004:26) teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain : tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejang, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Akan tetapi tidak semua tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan. Menurut Lubis (2004:14) jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan Pencak silat kategori tanding terdiri dari: (a) tendangan depan atau tendangan lurus, (b) tendangan sabit, (c) tendangan samping atau tendangan T. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan. Dalam hal ini peneliti mengkaji tentang tendangan lurus.

Tendangan lurus atau tendangan depan merupakan suatu teknik tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. (R.Kotot Slamet, 2000:47). Tendangan lurus atau depan merupakan salah satu tendangan yang dilakukan dengan cepat untuk dapat melumpuhkan pertahanan lawan. Untuk kategori penilaian tendangan ini memiliki nilai 2. Untuk memenangkan pertandingan seorang atlet Pencak silat harus mengumpulkan point sebanyak-banyaknya, dalam hal ini seorang atlet haruslah memiliki kekuatan otot tungkai yang baik.

Menurut pengamatan dan data yang penulis dapatkan atlet Pencak silat Binaan Dispora Provinsi Aceh adalah atlet-atlet yang sudah memiliki prestasi yang sangat baik, mulai prestasi daerah, nasional maupun internasional. Namun dalam hal

melakukan tendangan lurus masih terdapat kekurangan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai walaupun teknik yang dimiliki baik.

Penulis melihat atlet Pencak silat binaan Koni Aceh pada saat latihan, bahwa dalam hal penggunaan tendangan lurus masih terdapat atlet yang mudah goyah pada saat melakukan teknik tendangan lurus dikarenakan kekurangan pada kekuatan otot tungkai, hal ini dapat dilihat pada saat menendang atlet tersebut tidak mencapai kekuatan maksimal. Oleh karena itu keseimbangan dan kekuatan dianggap sangat penting untuk menjadi variabel dalam penelitian ini, karena tendangan yang tidak memiliki kekuatan berpotensi besar resiko untuk ditangkap kemudian dibanting oleh lawan. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono, 2001:24). Kekuatan sangat diperlukan sekali hampir disemua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, beladiri dan sebagainya”.

Dari pernyataan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa : ‘’untuk mencapai suatu prestasi yang optimal, dalam suatu cabang olahraga terutama olahraga beladiri Pencak silat, sangatlah di butuhkan kerja keras, semangat seorang atlet, akan tetapi semua itu tidak terlepas dari peran seorang pelatih yang memberikan program latihan yang tidak lepas dari fisik terutama kekuatan otot tungkai yang di butuhkan terhadap teknik pencak silat itu sendiri dan orang – orang yang mempunyai andil dalam beladiri Pencak silat, sehingga untuk kedepannya segala permasalahan yang menjadi kendala

pada atlet dapat di benahi serta dapat di jadikan ilmu untuk mencapai prestasi setinggi – tingginya bagi cabang olahraga pencak silat Aceh khususnya.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurang maksimalnya kekuatan otot tungkai pada atlet Pencak Silat Binaan Koni Aceh.
2. Kurang maksimalnya kekuatan otot tungkai pada tendangan lurus atlet Pencak Silat Binaan Koni Aceh.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah penelitian adalah sesuatu hal yang sangat penting dalam mendekati pada pokok permasalahan yang akan dibahas. Hal ini supaya tidak terjadi kerancuan ataupun kesimpangsiuran dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Ruang lingkup penelitian dimaksudkan sebagai penegasan mengenai batasan objek. Penelitian ini hanya dibatasi tentang “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lurus Yang Akan Dilihat Pada Atlet Binaan Koni Aceh Tahun 2021. Atlet yang diteliti dibatasi pada Atlet Binaan Koni Aceh Tahun 2021, dipilih karena untuk peningkatan mutu dan akan membawa kemajuan bagi prestasi Provinsi Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Menurut Sugiyono mengartikan rumusan masalah lebih sederhana, jadi rumusan masalah muncul berdasarkan penelitian menurut tingkat *eksplanasi*. Berbentuk pertanyaan yang akan dicarikan jawaban melalui pengumpulan data. Sugiyono juga menegaskan, bahwasanya rumusan masalah itu berbeda dengan masalah. Sugiyono menyebutkan, masalah adalah bentuk kesenjangan antara yang diharapkan dengan realita yang sebenarnya. Sedangkan rumusan masalah adalah pertanyaan yang dibuat oleh peneliti, kemudian pertanyaan tersebut dicarikan jawabannya melalui penelitian, olah data, eksperimen dan lain sebagainya secara ilmiah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah peneliti diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penellitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kekuatan otot tungkai pada atlet Pencak silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021.
2. Bagaimana kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021.
3. Bagaimana hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak silat Binaan Koni Aceh Tahun 2021.

1.5 Tujuan Penelitian

Beckingham (1974) tujuan penelitian adalah ungkapan penelitian itu dilakukan. Tujuan dari suatu penelitian dapat untuk mengidentifikasi atau menggambarkan suatu konsep atau menjelaskan atau juga mempresiksikan suatu situasi atau solusi untuk suatu situasi yang mengindikasikan jenis studi yang akan dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot tungkai pada atlet Pencak Silat Binaan KONI Aceh Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Binaan KONI Aceh Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan Kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Binaan KONI Aceh Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Menurut Nazir, manfaat penelitian adalah untuk menyelidiki keadaan dari, alasan untuk, dan konsekuensi terhadap suatu set keadaan khusus. Penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan pemahaman kita. Penelitian memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan.

Adapun definisi manfaat penelitian menurut para ahli, antara lain;

1. Sugiyono (2011), Arti manfaat penelitian adalah jawaban atas tujuan penelitian yang dibahas dalam hasil penelitian guna mendapatkan sistem pengetahuan dalam memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah yang sudah dirumuskan dalam topik penelitian.
2. Konsultasiskripsi, Manfaat penelitian adalah bagian keuntungan atau potensi yang dapat diperoleh oleh pihak-pihak tertentu setelah suatu penelitian diselesaikan. Oleh karena itu, dalam manfaat penelitian ini harus diuraikan secara terperinci manfaat atau apa gunanya hasil penelitian nanti.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pelatih dan atlet Pencak silat Binaan KONI Aceh. Dalam menanggapi permasalahan latihan, serta dapat menambah pengetahuan teoritis dan empiris dalam bidang olahraga dan kesehatan. Sehingga untuk kedepannya, Pengetahuan baru yang telah di temukan, dapat di aplikasikan khususnya di dalam olahraga beladiri pencak silat.

a) Manfaat secara teoritis

Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan pengetahuan bagi orang lain. Serta dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam program latihan yang berkaitan dengan masalah peningkatan latihan serta permasalahan yang timbul sehingga untuk kedepannya olahraga beladiri pencak silat dapat mencapai prestasi yang tinggi lagi.

b) Manfaat secara praktis

Memberikan gambaran terhadap pelatih, atlet dan pengurus cabang beladiri Pencak silat binaan koni Aceh untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan lurus, sehingga di harapkan akan lebih meningkatkan prestasi yang akan datang .

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari 2 Penggalan kata “Hypo” yang artinya “dibawah” dan “Thesa” yang berarti “kebenaran”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis berarti kebenaran yang masih diragukan dan harus diteliti kembali untuk mendapatkan kebenaran yang hakiki, atau untuk lebih tepatnya menurut Sugiyono (2017:64) bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Hipotesis juga merupakan dugaan sementara terhadap hasil penelitian yang akan diteliti akan signifikkah atau sebaliknya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Pedomanan atau dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi dapat dilakukan melalui cara, diantaranya :

A. Membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel

1. Jika nilai r hitung $>$ r tabel, maka artinya ada korelasi antar variabel yang dihubungkan.

2. Jika nilai r hitung $< r$ tabel, maka artinya tidak ada korelasi antar variabel yang di hubungkan

B. Membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan nilai alpha 0,05

1. Jika nilai signifikansi (sig.) $< 0,05$, maka artinya ada korelasi antar variabel yang di hubungkan.
2. Jika nilai signifikansi (sig.) $> 0,05$, maka artinya tidak ada korelasi antar variabel yang di hubungkan.

Merumuskan hipotesis :

1. H_a = Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat binaan Koni Aceh tahun 2021.
2. H_o = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat binaan Koni Aceh tahun 2021.