

**Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan
Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan
Dispora Aceh Besar Tahun 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan
Memenuhi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

**M. Riski Maulana
NIM : 1611040004**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2020**

PERSETUJUAN BIMBINGAN

Nama : M. Riski Maulana

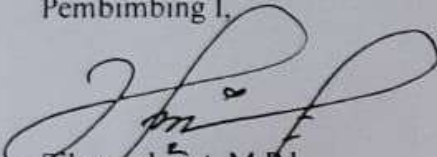
Nim : 1611040004

Program Studi: Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020.

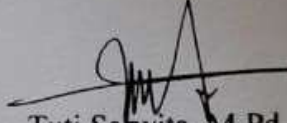
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



Zikrurrahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

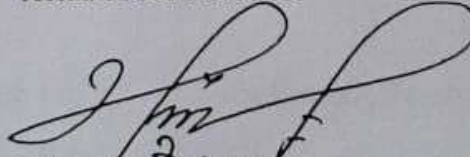
Banda Aceh, 29 Juli 2020
Pembimbing II



Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702

Mengetahui

Ketua Prodi PENJAS



Zikrurrahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAKS	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Hipotesis Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1 Deskripsi Teoritik.....	8
2.1.1 Pengertian Hubungan.....	8
2.1.2 Keseimbangan.....	8
2.1.3 Kekuatan Otot Tungkai.....	11
2.1.4 Pengertian Pencak Silat.....	14
2.1.5 Sejarah Pencak Silat.....	15
2.1.6 Teknik Dasar Pencak Silat.....	18
2.1.7 Hakikat Tendangan.....	25
2.1.8 Teknik Tendangan Lurus.....	28
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berpikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel.....	39
3.3 Variabel Penelitian.....	41
3.4 Teknik Dan alat Pengumpulan Data.....	41
3.5 Teknis Analisa Data.....	45
3.6 Jadwal dan tempat penelitian.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.2 Pengolahan Data.....	51
4.3 Pembahasan.....	60
BAB V Penutup	
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66

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, kelentukan, keseimbangan, koordinasi gerak, ketepatan dan waktu reaksi (Bompa, 163:2008). 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 (2001:100) 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 jejag, 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, 2002:47). 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 Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai yang baik.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak, sedangkan kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa

keseimbangan dan kekuatan yang dimaksud adalah untuk melakukan tendangan dengan kekuatan maksimal kebadan lawan saat menyerang.

Menurut pengamatan dan data yang penulis dapatkan atlet Pencak silat Binaan Dispora Aceh Besar adalah atlet-atlet yang sudah memiliki prestasi yang baik, mulai dari prestasi Daerah, Wilayah, maupun Nasional. Namun dalam hal melakukan tendangan lurus masih terdapat kekurangan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai walaupun teknik yang dimiliki baik.

Dari hasil observasi penulis atlet Pencak silat binaan Dispora Aceh Besar pada saat latihan, bahwa dalam hal penggunaan tendangan lurus masih terdapat atlet yang tidak seimbang pada saat melakukan teknik tendangan lurus dikarenakan kurangnya keseimbangan dan masih terdapat 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 keseimbangan dan kekuatan berpotensi besar beresiko untuk ditangkap kemudian dibanting oleh lawan. Lebih lanjut Harsono (2001: 23) menyebut bahwa: "Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak, kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono, 2001:24). Keseimbangan dan 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 penulis simpulkan bahwa : “untuk mencapai suatu prestasi yang optimal, dalam suatu cabang olahraga terutama olahraga beladiri Pencak silat, sangatlah di butuhkan keseimbangan dan kekuatan karena dalam cabang olahraga beladiri pencak silat mengutamakan tangan kaki, teknik, strategi dan juga mental serta kerja keras dalam proses latihan, akan tetapi semua itu tidak terlepas dari peran seorang pelatih 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.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul **“Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020”**.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya keseimbangan pada tendangan lurus sehingga mudah goyah.
2. Kurang maksimalnya kekuatan pada tendangan lurus.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi tentang”hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan Lurus yang akan dilihat pada Atlet Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. Atlet yang diteliti dibatasi pada Atlet Binaan Dispora

Kabupaten Aceh Besar Tahun 2020, dipilih karena untuk peningkatan mutu dan akan membawa kemajuan bagi prestasi kabupaten Aceh Besar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penellitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimanakah hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak silat Binaan Dispora Aceh besar Tahun 2020.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet Pencak silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pelatih dan atlet Pencak silat Binaan Dispora Kabupaten Aceh Besar. 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 Dispora Aceh Besar untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan 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:

Ha = Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat binaan Dispora Aceh Besar tahun 2020.

Ho = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat binaan Dispora Aceh Besar tahun 2020.