

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
KOTA PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Jabbar Syam
1785201040

telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Pembimbing I,

Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.
NIDN. 0920059202

Tanggal.....

Pembimbing II,

Taslim, M.Pd.I.
NIDN.

Tanggal.....

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0905038505

SKRIPSI

**PENGARUH KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
KOTA PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

Jabbar Syam
1785201040

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal November 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II

Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.

Taslim, M.Pd.I.

Penguji I

Penguji II

A. Heri Riswanto, S.Pd.

Suaib Nur, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, November 2022

Ahmad, S.Pd., M.Pd.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

**PENGARUH KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
KOTA PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

Jabbar Syam
1785201040

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal November 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.

Penguji I

Penguji II

A. Heri Riswanto, S.Pd.

Suaib Nur, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, November 2022

Ahmad, S.Pd., M.Pd.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT KOTA PALOPO

dan diajukan untuk diuji pada tanggal November 2022, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, November 2022
Yang memberi pernyataan

Jabbar Syam

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo”. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua atas segala perhatian, pengorbanan, kasih sayang serta doa restunya yang luar biasa buat keberhasilan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Demikian pula dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada

1. Ibu Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes. selaku dosen Pembimbing Pertama yang telah mengorbankan waktunya, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Taslim, M.Pd.I. selaku dosen Pembimbing Kedua yang telah mengorbankan waktunya tenaga dan pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr.Salju, S.E., M.M. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak Imam Pribadi, S.Sos., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan dorongan, kebijakan dan nasehatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Pendidikan Jasmani.
6. Bapak/Ibu Penguji 1, Penguji 2 dan Penguji 3 di Universitas Muhammadiyah Palopo.
7. Bapak/Ibu Pimpinan atau Direktur Institusi Universitas Muhammadiyah Palopo.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sebagai implementasi wujud pengabdian kepada-Nya. Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, Oktober 2022

Jabbar Syam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian.....	6
1.6 Sistematika Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai.....	8
2.1.2 Tendangan Sabit Pencak Silat	9
2.2 Penelitian Terdahulu	12
2.3 Kerangka Konseptual.....	14
2.4 Hipotesis Tindakan	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
3.3 Populasi dan Sampel	16

3.4 Jenis dan Sumber Data	17
3.5 Instrumen Penelitian	17
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	22
3.7 Analisis Data.....	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....

25	
4.1 Hasil Penelitian	25
4.2 Pembahasan.....	30

BAB V PENUTUP

35	
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35

DAFTAR RUJUKAN

36

DAFTAR LAMPIRAN

38

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh kelincuhan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo, (2) Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo, (3) Untuk mengetahui pengaruh kelincuhan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 18 orang

Sampel yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian adalah atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincuhan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo. Kelincuhan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Kota Palopo.

Kata kunci: Kelincuhan, daya ledak otot, kecepatan, tendangan sabit

ABSTRACT

This study aims to determine: (1) To determine the effect of agility on crescent kick speed in Pencak Silat athletes from Palopo City, (2) To determine the effect of leg muscle explosive power on sickle kick speed in Pencak Silat athletes from Palopo City, (3) To determine the effect of agility and leg muscle explosive power simultaneously on sickle kick speed in Pencak Silat athletes in Palopo City. The population in this study were all 18 Palopo City pencak silat athletes. The sample that will be used as the research subject is the Palopo City pencak silat athletes as many as 18 people. The sampling technique uses total sampling. The data analysis method used is multiple linear regression analysis. The results showed that agility affected the speed of sickle kicks in the Palopo City pencak silat athletes. The explosive power of the leg muscles affects the speed of sickle kicks in the Palopo City pencak silat athletes. The agility and explosive power of the leg muscles simultaneously influence the speed of sickle kicks in the Palopo City pencak silat athletes.

Keywords: Agility, muscle explosive power, speed, sickle kick