

SKRIPSI
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMKN 2 LUWU UTARA

Disusun dan diajukan oleh

RIYAN RENALDI SAHRIL
1885201001

Telah di pertahankan dalam siding Ujian skripsi
pada tanggal 24 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



AHMAD, S.Pd., M.Pd

Penguji I

Penguji II

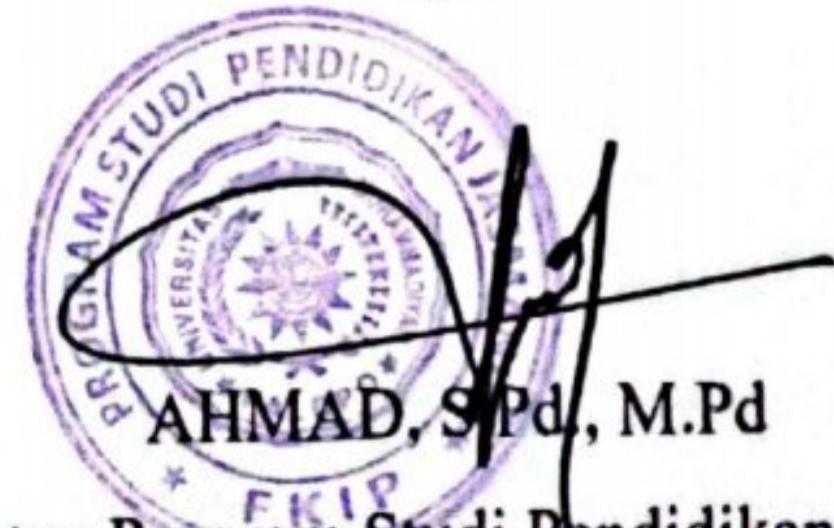


RASYIDAH JALIL, S.Or., M.Kes



SUAIB NUR, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memenuhi gelar serjana
Tanggal



Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMKN 2 LUWU UTARA

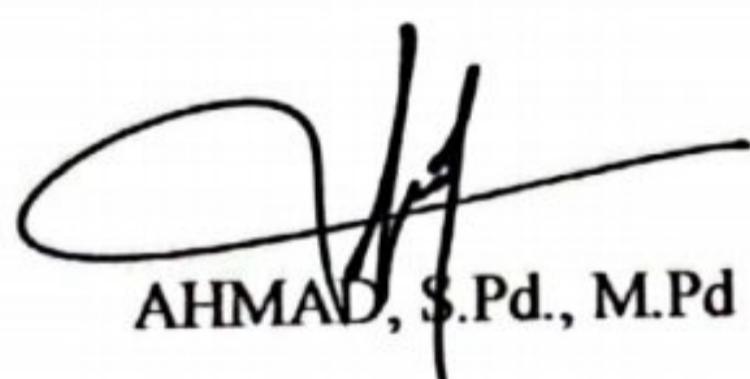
Disusun dan diajukan oleh

RIYAN RENALDI SAHRIL
1885201001

Telah di pertahankan dalam siding Ujian skripsi
pada tanggal 24 Agustus 2022

Susunan Dewan Pengaji

Pembimbing I



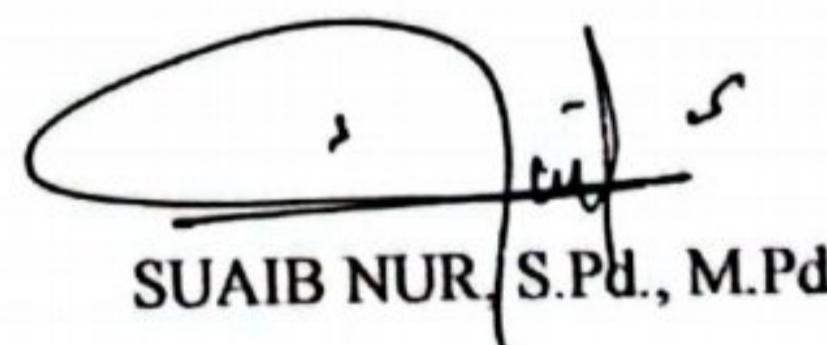
Pengaji I

Pembimbing II

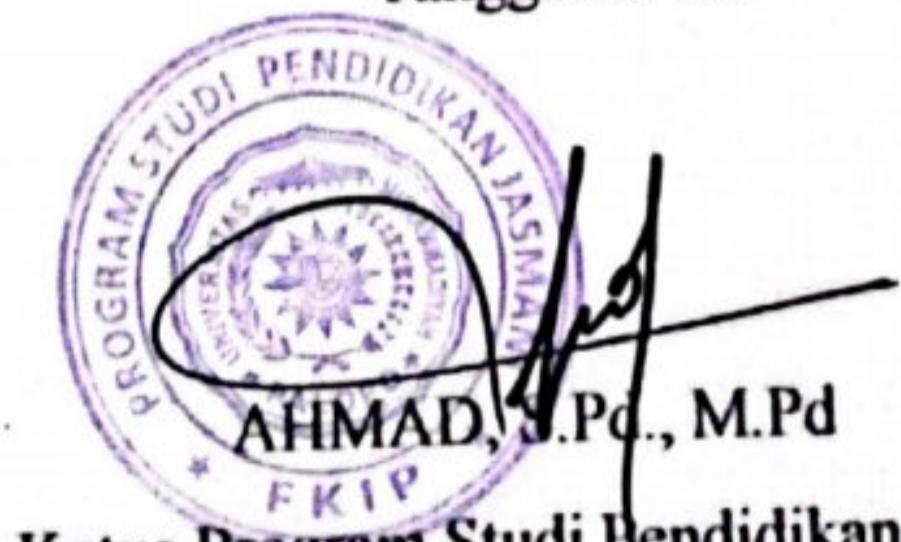


IRSAN KAHAR., S.Pd., M.Pd

Pengaji II


RASYIDAH JALIL., S.Or., M.Kes
SUAIB NUR, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memenuhi gelar serjana
Tanggal



Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMKN 2 LUWU UTARA

Disusun dan diajukan oleh

RIYAN RENALDI SAHRIL
1885201001

Telah di pertahankan dalam sidang Ujian Skripsi pada tanggal 24 Agustus 2022
dan di terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada
program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Pengaji

Pembimbing I : AHMAD, S.Pd., M.Pd



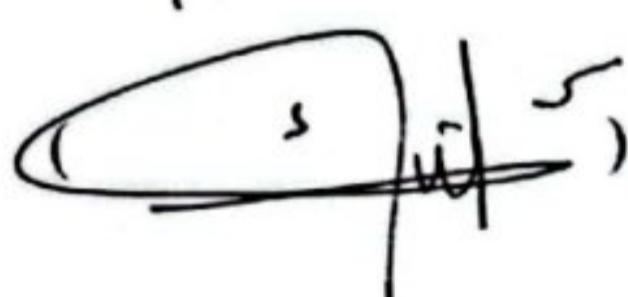
Pembimbing II : IRSAN KAHAR., S.Pd, M.Pd



Pengaji I : RASYIDAH JALIL., S.Or., M.Kes



Pengaji II : SUAIB NUR, S.Pd., M.Pd



Ketua program Studi Pendidikan Jasmani



AHMAD, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

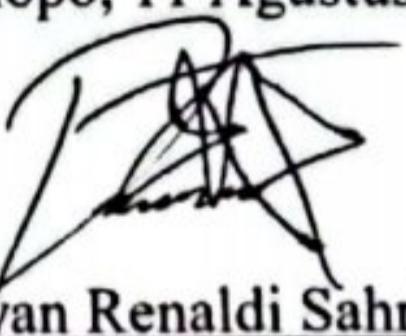
Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMKN 2 LUWU UTARA

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 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 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 tulis 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 di berikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 11 Agustus 2022



Rian Renaldi Sahril

MOTTO

“Ilmu itu bagaikan binatang buruan, sedangkan pena adalah pengikatnya maka ikatlah buruanmu dengan tali yang kuat”

(Imam Syafi'i)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah:286)

“Dan rahasiakanlah perkataanmu atau nyatakanlah. Sungguh, Dia Maha Mengetahui segala isi hati”

(QS. Al-Mulk:13)

“Kemampuan untuk menilai dan menghargai diri sendiri merupakan hal yang sangat penting, karena semakin kita mengetahuinya akan semakin mampu untuk kita menilai dan menghargai orang lain”

(RIYAN RENALDI SAHRIL)

PRAKATA

Bismillahirahmanirahim,

Assalamualikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil'alamien, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi panutan dan contoh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smkn 2 Luwu Utara”** 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.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

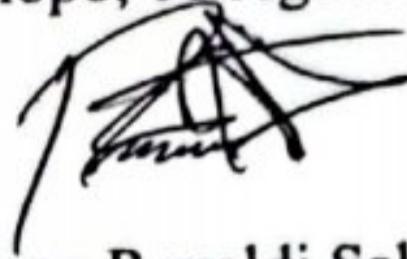
1. Kedua orang tuaku, yaitu Bapak M.Sahril dan Ibu Nurbetty Aras yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.

2. Saudara-saudariku dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos,I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo dan Sekaligus Selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen-dosen pengajar yang selama ini telah memberikan bimbingan dan pengarahan terhadap saya selama masa perkuliahan di kampus.
8. Teman-teman seperjuangan di organisasi internal kampus seperti HMPS Penjas, MAPALA, PK IMM FKIP dan BEM Universitas yang telah banyak memberikan manfaat dan pembelajaran bagi penulis.
9. Teman-teman Angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Palopo yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas persaudaraan dan

kebersamaan yang selama ini dilewati bersama-sama selama proses perkuliahan.

Penulis juga menyadari bahwa karena kemampuan penulis yang terbatas, tulisan ini tidak sempurna. Karena itu, saya menantikan semua saran dan pemikiran lebih lanjut dari penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.
Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 11 Agustus 2022



Riyand Renaldi Sahril

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji : 1). Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit. 2). Apakah ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit. 3). Apakah ada hubungan antara kekuatan tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 2 LUWU UTARA sebesar 48.9%. 2). Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 2 LUWU UTARA sebesar 35.2%. 3). Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 2 LUWU UTARA sebesar 67.0%.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan Tendangan Sabit

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine: 1). Whether there is a relationship between leg muscle strength and sickle kick ability. 2). Whether there is a relationship between balance and sickle kick ability. 3). Whether there is a relationship between leg muscle strength and balance on sickle kick ability. The results of this study shows hat 1). There is a significant relationship between leg muscle strength and sickle kick ability of participants in extracurricular Pencak Silat at SMKN 2 LUWU UTARA namely 48.9%. 2). There is a significant relationship between balance and sickle kick ability of participants in extracurricular Pencak Silat at SMKN 2 LUWU UTARA namely 35.2%. 3). There is a significant relationship between leg muscle strength and balance on sickle kick ability of participants in extracurricular Pencak Silat at SMKN 2 LUWU UTARA namely 67.0%.

Keywords: *Leg Muscle Strength, Balance, Sickle Kick Ability.*



18/8/2022

x

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
INTI SARI	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakekat Pencak Silat.....	6
2.2 Aspek Dalam Pencak Silat	7
2.3 Ciri-Ciri Umum Pencak Silat Indonesia.....	8
2.4 Ciri-Ciri Khusus Pencak Silat Indonesia.....	9
2.5 Unsur Teknik Dasar Pencak Silat.....	9
2.6 Tendangan	12
2.7 Tendangan Sabit.....	12
2.8 Kekuatan Otot.....	17
2.8.1 Hakikat Kekuatan Otot.....	17
2.8.2 Kekuatan Otot Tungkai	19
2.9 Keseimbangan	20

2.10 Penelitian Terdahulu.....	21
2.11 Kerangka Berfikir.....	23
2.12 Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.3.1 Lokasi Penelitian	28
3.3.2 Waktu Penelitian	28
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.4.1 Populasi	28
3.4.2 Sampel	28
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	29
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	29
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 . Uji Statistik Deskriptif.....	38
4.1.2 . Uji Normalitas	40
4.1.3 . Uji Linearitas.....	41
4.1.4 . Uji Regresi	42
4.1.5 . Uji Hipotesis.....	50
4.2 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP.....	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR RUJUKAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Vertical Jump</i>	31
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	35
Tabel 4.1 Uji Deskriptif.....	38
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.3 Ringkasan Uji Linearitas Data.....	41
Tabel 4.4 Rangkuman hasil uji regresi model summary kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit	43
Tabel 4.5 Rangkuman hasil uji anova kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit.....	44
Tabel 4.6 Rangkuman hasil uji persamaan regresi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit	44
Tabel 4.7 Rangkuman hasil uji regresi model summary keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit	45
Tabel 4.8 Rangkuman hasil uji anova keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit.....	46
Tabel 4.9 Rangkuman hasil uji persamaan regresi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit.....	47
Tabel 4.10 Rangkuman hasil uji regresi secara bersama-sama model summary kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit.....	49
Tabel 4.11 Rangkuman hasil uji anova secara bersama-sama kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Pukulan	10
Gambar 2.2 Teknik Tangkisan.....	11
Gambar 2.3 Teknik Tendangan Sabit	15
Gambar 2.4 Anatomi Otot Tungkai	21
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.2 Gerakan <i>Vertical Jump</i>	31
Gambar 3.3 Diagram <i>Modified Bass Test of Dynamic Balance</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	58
LAMPIRAN 1	59
LAMPIRAN 2	61
LAMPIRAN 3	67