

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN SABIT ATLET PERGURUAN PERSINAS
ASAD DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**IKA YUNI UTAMI
NIM. 18086046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN SABIT ATLET PERGURUAN PERSINAS
ASAD DHARMASRAYA**

Nama : Ika Yuni Utami
NIM : 18086046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui:
Pembimbing



Drs. Suwirman, MPd
NIP. 19611119198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan
Sabit Atlet Perguruan Persinas Asad Dharmasraya

Nama : Ika Yuni Utami
NIM : 18086046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

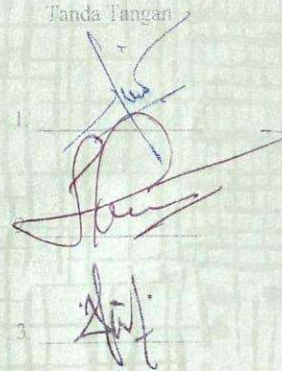
1. Pembimbing : Drs. Suwirman, M.Pd

1.

2. Anggota : Drs Jonni, M.Pd

3. Anggota : Wenny Sasmita, S.Pd., M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Persinas Asad Dharmasraya”, adalah asli karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022

Yang membuat pernyataan


Ika Yuni U.ami

ABSTRAK

Ika Yuni Utami. 2022. Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Dhamasraya.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad Dhamasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah 199 atlet dimana atlet laki-laki berjumlah 87 dan atlet perempuan 112 dengan sampel 15 atlet yang masuk dalam kriteria penilaian yaitu 8 atlet laki-laki dan 7 atlet perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 atlet. Instrumen dalam penelitian ini adalah melakukan tes tendangan sabit. Teknik analisis data menggunakan teknik uji t perbandingan (komparatif).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra perguruan Persinas Asad Dhamasraya terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai $t_{hitung} = 8,5 > t_{tabel} = 1,86$ dan *pretest* dan *posttest* latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putri perguruan persinas asad Dhamasraya terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai nilai $t_{hitung} = 2,24 > t_{tabel} = 1,89$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif pada latihan beban karna adanya peningkatan antara kemampuan tendangan sabit pada uji pretest dan posttest atlet perguruan Persinas Asad Dhamasraya.

Kata kunci: Latihan Beban, Tendangan Sabit

ABSTRACT

Ika Yuni Utami. 2022. The Effect of Weight Training on the Ability to Kick the Sickle of the Pencak Silat Athletes of the Dhamasraya College of Persinas.

The problem in this study is the lack of sickle kick ability of the Pencak Silat athletes of the Asad Dhamasraya College of Persins. The purpose of this study was to determine the effect of weight training on the ability of the sickle kick of the Pencak Silat athlete of the Asad Dhamasraya College of Persins.

This type of research is a quasi-experimental (quasy experiment). The population in this study was 199 athletes where there were 87 male athletes and 112 female athletes with a sample of 15 athletes who entered the assessment criteria, namely 8 male athletes and 7 female athletes. The sampling technique used was purposive sampling, so the number of samples in this study was 15 athletes. The instrument in this study was to perform a sickle kick test. The data analysis technique used a comparative (comparative) t test technique.

Based on the results of statistical tests, it was obtained that the t-test between pretest and posttest weight training on the sickle kick ability of the male athletes of Persinas Asad Dhamasraya college there was a significant increase with the value of $t_{count} = 8.5 > t_{table} = 1.86$ and weight training on the ability of pretest and posttest sickle kicks There was a significant increase in female athletes from Persinas Asad Dharmasraya College with a value of $t_{count} = 2.24 > t_{table} = 1.89$. Thus, it can be said that there is a positive effect on weight training due to an increase in the ability of the sickle kick in the pretest and posttest tests of Persinas Asad Dhamasraya college athletes.

Keywords: Weight Training, Sickle Kick

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Persinas Asad Dharmasraya”, adalah asli karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022
Yang membuat pernyataan

Ika Yuni Utami

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Dhamasraya”**. Penulisan Skripsi Penelitian ini merupakan salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Ketua jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku penasehat akademik (PA) dan dosen penguji 1 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
6. Ibuk Wenny Sasmitha S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.

7. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa kepada ibu kandung Maryani yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesainya skripsi dan perkuliahan ini.
9. Keluarga Besar Perguruan Pencak Silat Persinas Asad yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
10. Semua Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, khususnya teman-teman pendidikan olahraga tahun 2018 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang

Padang, JULI 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Kajian teori	7
1. Pencak Silat	7
2. Kemampuan Tendangan Sabit	10
3. Kecepatan	11
4. Latihan.....	12
5. Latihan Beban	18
6. Metode Latihan	21
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis Data Dan Sumber Data	32

D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
E. Defenisi Operasional	33
F. Teknik Pengambilan Data	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Prosedur Penelitian.....	35
I. Perlakuan Penelitian.....	36
j. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data.....	38
1. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.....	38
2. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Uji Hipotesis	46
1. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.....	46
2. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.....	47
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prestasi Atlet Pencak Silat Persinas Asad Dharmasraya	8
Tabel 2. Jumlah sampel.....	31
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	32
Tabel 4. Deskripsi <i>Pretest</i> Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.	39
Tabel 5. Deskripsi <i>Posttest</i> Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.	40
Tabel 6. Deskripsi <i>Pretest</i> Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.	42
Tabel 7. Deskripsi <i>Posttest</i> Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putri Perguruan Persinas Asad Dhamasraya.	44
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Putra.....	45
Tabel 9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Putri	45
Tabel 10. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Babit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya. ...	46
Tabel 11. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Babit Atlet Putra Perguruan Persinas Asad Dhamasraya. ...	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Leg Squat	25
Gambar 2. Leg Press	27
Gambar 3. Decline weighted plate sit ups.....	28
Gambar 4. <i>Pratest</i> tendangan sabit atlet putra perguruan persinar asad Dhamasraya	40
Gambar 5. <i>Data posttest</i> tendangan sabit atlet putra perguruan persinar asad Dhamasraya	41
Gambar 6. <i>Data pretest</i> tendangan sabit atlet putri perguruan persinar asad Dhamasraya.	43
Gambar 7. <i>Data posttest</i> tendangan sabit atlet putri perguruan persinar asad Dhamasraya.	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang	54
Lampiran 2. Program latihan.....	56
Lampiran 3. Data Mentah atlet laki-laki	64
Lampiran 4. Data Mentah Atlet Perempuan	65
Lampiran 5. Uji Normalitas Data praes dan posttest atlet laki-laki.....	66
Lampiran 6. Uji Normalitas Data praes dan posttest atlet perempuan	67
Lampiran 7. Uji Hipotesis	68
Lampiran 8. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	71
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan Pencak Silat di Indonesia tidaklah selalu sama dan berbeda disetiap daerahnya. Dalam UU. RI NO.3 tahun 2005, tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 : yang menyatakan bahwa “ pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaa olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Pencak silat di Indonesia tidak berfokus pada kegiatan beladiri namun juga bisa sebagai kegiatan olahraga dan seni. Menurut Mulyana (2013:86 dalam Murad) “pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa .

Salah satu perguruan Pencak Silat yang ikut membina dan mengembangkan Pencak Silat adalah Perguruan Silat Nasional (Persinas Asad) yang didirikan pada 30 April 1993 . Cabang olahraga Pencak Silat telah

lama berkembang di Sumatera Barat, khususnya di Dharmasraya. Perguruan ini berdiri di Dharmasraya sejak 20 tahun yang berpusat di Jorong Bintangan 5 Kecamatan Koto Baru dan diketuai oleh Bapak Candra. Perguruan ini berdiri dengan tujuan untuk membina prestasi olahraga dicabang Pencak Silat. Ini dapat dibuktikan dengan beberapa atlet Perguruan Persinas Asad Dharmasraya yang berprestasi di beberapa tahun terakhir yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Prestasi Atlet Pencak Silat Persinas Asad Dharmasraya

No	Tahun	Nama Kejuaraan	Peringkat/Medali
1.	2021	STIE-SAK Open di Kerinci	Satu medali perunggu
2.	2021	STKIP Open di Muaro Bungo	Dua medali perunggu

Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi dalam perguruan Persinas Asad tidak hanya melalui pembinaan dan latihan saja, tetapi bisa melalui faktor pendukung lainnya seperti : kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, daya tahan dan teknik. Menurut (Jannah 2016 dalam Murad) “pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Sedangkan menurut Rahmat (2019 dalam Rozi, F., & Syahara, S 2019) mengemukakan untuk mencapai prestasi di bidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, taktik, strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik.

Dari segi teknik pencak silat memiliki beragam teknik serangan dsana pembelaan seperti menangkis, mengelak, menghindar, dan menyerang pada sasaran lawan sesuai dengan peraturan yang indah dan menarik kemudian memanfaatkan semua teknik untuk mendapatkan nilai yang baik dan terbanyak.

Dari sekian banyak bentuk teknik dalam pencak silat, tendangan merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Dengan mempelajari teknik tendangan yang benar, harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, teknik tendangan yang benar dan taktik dalam melakukan tendangan maka kemampuan menendang akan membuat tendangan menjadi efektif dan tepat sasaran . Tendangan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat. Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkauan jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan. Tendangan juga merupakan salah satu teknik yang umum digunakan dalam pertandingan terutama dalam pengumpulan angka atau poin.

Tendangan terdiri dari tendangan lurus/depan, tendangan belakang, tendangan T, dan tendangan melingkar/sabit dengan poin penilaian yaitu 2 poin. Tetapi beda penilaiannya dengan tendangan sabit/melingkar, apabila tendangan tersebut keras dan tepat sasaran maka mendapatkan poin dan apabila tendangannya tidak keras dan tidak tepat sasaran maka tidak mendapatkan poin, sedangkan tendangan lurus/depan , tendangan belakang, tendangan T tidak keras pun akan mendapatkan poin tetapi harus tepat sasaran.

Didalam Perguruan Persinas Asad tendangan sabit merupakan salah satu teknik andalan dimana ketika pertandingan atlet persinas Asad dominan untuk mendapatkan poin. Maka kemampuan tendangan sabit di perguruan Persinas Asad itu merupakan suatu tolak ukur keberhasilan pesilat ketika bertanding. Berdasarkan observasi pada Kejuaraan STIE-SAK yang diadakan di Kerici pada tanggal 14 Februari 2021, dan wawancara terhadap pelatih persinas asad (C), peneliti menyimpulkan bahwa sering pesilat itu jatuh akibat kakinya dapat ditangkap karena kurang adanya kemampuan tendangan sabit yang cepat dan kuat dan serangan yang mudah dibaca lawan. Salah satunya dapat dilihat saat atlet melakukan tendangan sabit, tidak masuknya tendangan sabit pada sasaran karena dielak dan diantisipasi oleh lawan.

Oleh karena itu dari latar belakang yang ada maka peneliti merasa penting dan tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hal diatas serta mengangkat menjadi judul penelitian yaitu **“Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Persinas Asad Dharmasraya”**. Sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi di Sumatera Barat khususnya perguruan Persinas Asad.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa faktor yang ikut menghubungkan kemampuan tendangan samping pada atlet Pencak silat Persinas Asad:

1. Kurang latihan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kekuatan
5. Metode latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlunya adanya batasan masalah penelitian ini yaitu :

1. Latihan Beban
2. Kemampuan Tendangan Sabit

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimanakah pengaruh latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan beban terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Persinas Asad di Dhramasraya.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai :

1. Syarat penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Masukan bagi para atlet Perguruan Pencak Silat atlet Pencak Silat Dharmasraya.
3. Masukan bagi para pelatih Perguruan Pencak atlet Pencak Silat Dharmasraya..
4. Bahan bacaan ilmiah di perustakaan FIK UNP.