

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN DEPAN ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DESA
SUMBERSARI KABUPATEN TEBO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**IHWAN SARWEDI SARAGIH
NIM. 18086394**

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

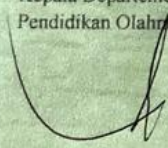
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumbersari Kabupaten Tebo**
Nama : Ihwan Sarwedi Saragih
NIM : 18086394
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Padang, Agustus 2022

Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 1961123 0198803 1 003

Pembimbing


Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS 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 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumbersari Kabupaten Tebo
Nama : Ihwan Sarwedi Saragih
Nim : 18086394
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji
1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan
1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



inwa Sarwedi Saragih
NIM 18086394

ABSTRAK

Ihwan Sarwedi Saragih. 2022 : “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumpersari Kabupaten Tebo”.

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih rendahnya kemampuan tendangan depan atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumpersari Kabupaten Tebo. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumpersari Kabupaten Tebo sebanyak 15 orang, sedangkan sampel diambil secara sampel jenuh sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 15 orang. Data diperoleh melalui tes, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump* dan kemampuan kecepatan tendangan depan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumpersari Kabupaten Tebo sebesar 53,20% dengan berkontribusi cukup..

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai; Kemampuan Tendangan Depan

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Sumpersari Kabupaten Tebo.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Suwirman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Zulman, M.Pd dan Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Ihwan Sarwedi Saragih dan teman-teman yang membantu demi kelancaran skripsi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR	i
DAFTAR LAMPIRAN	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	
.....	5
.....	
D. Rumusan Masalah	
.....	6
.....	
E. Tujuan Penelitian	
.....	6
.....	
F. Manfaat Penelitian	
.....	6
.....	
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
.....	8
.....	

1. Hakikat Pencak	
Silat.....	8
.....	
2. Tendangan Depan	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai	15
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis	
Penelitian	20
.....	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis	
Penelitian.....	21
.....	
B. Tempat dan Waktu	
Penelitian.....	21
.....	
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Definisi Operasional.....	22
E. Jenis dan Sumber Data.....	23
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	27
1. Daya Ledak Otot Tungkai	27
2. Kemampuan Tendangan Depan.....	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	30
C. Pengujian Hipotesis	31
D. Pembahasan	33
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	40
DOKUMENTASI	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	22
2. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	26
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	27
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Depan.....	29
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	30
6. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Depan	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Depan.....	14
2. Kerangka Konseptual	20
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	24
4. Tes Tendangan Depan.....	25
5. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	28
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan Tendangan Depan.....	29
7. Tes Daya Ledak Otot Tungkia	51
8. Tes Kemampuan Tendangan Depan.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	40
2. Data Mentah Kemampuan Tendangan Depan.....	41
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	44
4. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan Depan	45
5. Uji Hipotesis.....	46
6. Analisis Korelasi X dengan Y	44
7. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	47
8. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	48
9. Tabel Uji Liliefors.....	49
10. Foto Dokumentasi	50
11. Surat Izin Penelitian Universitas	53
12. Surat Balasan Penelitian.....	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang di seluruh penjuru dunia tanpa ada batasan strata maupun tingkat kekayaan seseorang. Berolahraga tidak hanya untuk menyehatkan badan baik jasmani maupun rohani namun juga untuk mendapatkan suatu prestasi dalam menekuni olahraga yang digemari. Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional, dan internasional dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pemerintah pada saat ini gencar melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya adalah pembangunan di bidang olahraga, hal ini sejalan dengan UU Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Bab 2 Pasal 4 tentang tujuan “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Berdasarkan kutipan di atas, terlihat bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sangat diperhatikan dan diperhitungkan secara matang.

Banyak cabang olahragayang telah berkembang di Indonesia saat ini, dan hampir seluruh cabang olahraga telah dipertandingkan dan diperlombakan. Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, Indonesia mampu bersaing di kancan Asia maupun dunia. Salah satu cabang olahraga prestasi yang telah berkembang hingga saat ini adalah pencak silat. Pencak silat telah menjadi milik dunia karena telah dipelajari oleh semua bangsa sebagai cabang olahraga prestasi, sebagai cabang olahraga prestasi, pencak silat termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, gerakan menendang, memukul, kecepatan merubah arah untuk melakukan counter, gerakan membanting yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi yang baik.

Dalam dunia pencak silat terdapat banyak perguruan pencak silat antara lain Tapak Suci, PSHT, Merpati Putih, Persinas ASAD, SMI, Perisai Diri, Putra Betawi. Dari masing-masing daerahsudah tersebar banyak perguruan pencak silat. Khususnya untuk PSHT, dalam perjalanan sejarah PSHT ini termasuk 10 perguruan historis IPSI. Dalam Perguruan pencak silat PSHT sudah menjadi wadah pembinaan pencak silat prestasi kategori tanding maupun seni. Atlet pencak silat PSHT telah dipercayai sebagai perwakilan dari IPSI Kabupaten tebo disetiap pertandingan pencak silat yang diadakan hingga saat ini. Berdasarkan data yang diberikan oleh pelatih mengenai prestasi pencak silat PSHT dikabupaten tebo terdapat penurunan prestasi pada beberapatahun terakhir. Pada tahun 2017 dalam KEJURDA silat pelajar yang diadakan di Kabupaten Tebo, atlet pencak silat PSHT Desa Sumbersari Kabupaten Tebo hanya mampu meraih juara 3 dalam kategori tanding.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono (2000: 11) ”serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan”. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur dan tendangan belakang. Tendangan depan merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat.

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:36) “tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu”. Tendangan depan dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan depan cukup efektif untuk menyerang lawan. Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan

tendangan, khususnya melakukan tendangan depan dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan depan secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan 4 aspek utama pencak silat. Menurut Lesmana (2012:1) “meliputi : (1) Aspek pembinaan mental dan spiritual, (2) aspek kemahiran ilmu beladiri, (3) aspek seni dan budaya dan (4) aspek olahraga”. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak. Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan depan karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di lapangan masih banyak atlet di perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate Desa Sumber sari Kabupaten Tebo yang tidak memiliki kategori bagus pada saat melakukan tendangan depan baik saat latihan maupun pada saat pertandingan,

seperti pada saat pertandingan kejuaran daerah (KEJURDA) tahun 2017 pada saat bertanding atlet tersebut sering kali tendangannya tidak tepat sasaran atau kenaanya dan terlihat tidak adanya power pada saat menendang. Sehingga menyebabkan atlet di perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate mengalami kurangnya kekuatan atau power dan ketepatan pada saat melakukan tendangan depan. Kurangnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan tendangan depan itulah yang menyebabkan tendangan dapat menjadi tidak maksimal.

Berdasarkan uraian diatas dan belum adanya penelitian yang dilakukan pada atlet perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate Desa Sumbersari Kabupaten Tebo, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate Desa Sumbersari Kabupaten Tebo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi tendangan depan diantaranya ialah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Daya ledak otot tungkai

6. Kekuatan otot perut

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas muncul banyak permasalahan dalam penelitian ini. Agar permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini lebih mendalam dan jelas maka diperlukan adanya batasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan depan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang di ungkapkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan perguruan setia hati terate desa sumbersari kabupaten tebo.

E. Tujuan Penelitian

Merujuk dari rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan setia hati terate desa sumbersari kabupaten tebo.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang telah dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharap penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana S1 pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan masukan dalam meningkatkan teknik tendangan depan dan meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.
3. Bagi para atlet dapat menjadikan acuan sebagai pengembangan latihan.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga.