

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN TENDANGAN SAMPING ATLET PUTRA PERGURUAN
SILATURAHIM RIMBA SAKTI KALA HITAM
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**HILDHA SANDRA YONI
NIM. 18086392**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Samping Atlet Putra Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang

Nama : Hildha Sandra Yoni

NIM : 18086392

Departemen : Pendidikan Olahraga

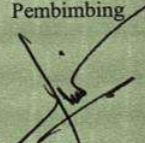
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui,
Sekretaris Departemen Pendidikan
Olahraga



Sepriadi, S.Si M.Pd
NIP.19890901 201404 1 002

Padang, Januari 2023
Disetujui Oleh,
Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai
Dengan Kemampuan Tendangan Samping Atlet
Putra Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala
Hitam Kota Padang

Nama : Hildha Sandra Yoni

NIM : 18086392

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji

Padang, Januari 2023
Tanda Tangan

1. Ketua : Drs Suwirman, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Hildha Sandra Yoni NIM 18086392 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul "**Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendanga Samping Atlet Purta Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang**". Adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penelitian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut namapengarangnya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari dapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2023

Saya yang menyatakan



Hildha Sandra Yoni

NIM 18086392

ABSTRAK

Hildha Sandra Yoni. 2022. Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tendangan Samping Atlet Putra Perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang

Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan tendangan samping atlet putra Perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet Perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di perguruan Silaturahmi Sakti Kala Hitam Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah penelittian 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet putra. instrument dalam penelitian ini adalah: 1) half squat test untuk mengukur daya tahan kekuatan otot tungkai, dan 2) tes kemampuan tendangan samping untuk mengukur kemampuan tendangan samping atlet. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana atau *product moment* yang dilanjutkan dengan analisis uji t untuk menentukan signifikansi variable bebas terhadap variable terikat.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet dengan rhitung $0,613 > 0,514$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunianya kepada kita semua sehingga menyelesaikan proposal dengan judul ‘‘HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN SAMPING ATLET PUTRA PERGURUAN SILATURAHMI SAKTI KALA HITAM KOTA PADANG’’.

Adapun tujuan dari penulisan proposal ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi pada universitas negeri padang dan untuk memperoleh gelar sarjana jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi

Pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan maupun materi sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan Kepada:

1. Bapak selaku Dosen pembimbing akademik selama masa perkuliahan
2. Perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan yang telah memberi bantuan kepada penulisan dalam melakukan penelitian dalam memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan ini.
3. Kepada kedua orang tua dan nenek kakek abang adek- adek beserta teman yang telah memberi doakan, dorongan dan semangat selama menyusun proposal penelitian ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini sebaiknya mungkin, penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang

membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Akhir kata, penulisan berharap semoga proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Tiori	8
1. Pencak silat.....	8
2. ndangan samping.....	10
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi Dan Sampel.....	20
D. Depenisi Operasional.....	21
E. Jenis Dan Sumber Data.....	21
F. TeknikPengupulan Data.....	22
G. InstrumenPenelitian	22
H. Teknik Analisa Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	25
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X).....	25
2. Kemampuan Tendangan Samping (Y).....	26
B. Uji Persyaratan Analisis.....	28
C. Pengujian Hipotesis.....	29
D. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. saran	33
DAFTAR PUSTAKA	20

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya tahan kekuatan otot tungkai atlet perguruan Silaturahim Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang.....	25
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan tendangan samping atlet perguruan Silaturahim Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang.....	27
3. Uji Normalitas dengan Lilliefors	28
4. Hasil Analisis Uji Korelasi Dan Uji Signifikansi	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Samping Pencak Silat.....	10
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	19
3. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya tahan kekuatan otot tungkai atlet perguruan Silaturahim Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang.....	26
4. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan tendangan samping atlet perguruan Silaturahim Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga prestasi tidak dapat lepas dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai prestasi puncak maka diperlukan dukungan berbagai bidang dan disiplin ilmu yang mampu menyokong prestasi tersebut. Dalam teori dan metode latihan terlibat beragam bidang ilmu yang saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Bidang ilmu tersebut meliputi: anatomi, fisiologi olahraga, biomekanik, statistik, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, psikologi belajar motorik, pedagogi olahraga, ilmu gizi, sejarah olahraga dan juga sosiologi olahraga. Selain itu, kualitas pelatihan dalam olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh beragam faktor yang juga saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Faktor-faktor tersebut meliputi: atlet, pengetahuan dan kepribadian pelatih, sarana dan prasarana olahraga, iklim kompetisi dan juga ilmu pengetahuan yang menunjang olahraga prestasi. Apabila keseluruhan faktor-faktor tersebut optimal maka niscaya pengaruh signifikan pada performa dan prestasi atlet. Selanjutnya pembahasan diarahkan secara khusus pada faktor pelatih pada olahraga prestasi. Telah diketahui sebelumnya bahwa pengetahuan pelatih sangat berpengaruh pada kualitas latihan olahraga prestasi. Apabila pelatih memiliki pengetahuan yang baik tentang berbagai bidang ilmu yang menunjang metodologi kepelatihan maka kualitas latihan akan sangat positif dan optimal.

Olahraga pencak silat prestasi dalam pengembangan telah menunjukan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat diluar Negara Indonesia. Olahraga pencak silat juga semakin populer dan bnyak kejuaraan yang sering digelar baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang bersekala internasional. Dalam undang- undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 (2006: 32-33) yang menjelaskan bahwa ‘pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Perkembangan pencak silat dapat dilihat dari banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang di seluruh nusantara. Di Indonesia, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) terus berusaha meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan event-event atau kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di tanah air, pembinaan olahraga prestasi pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan atlet pencak silat yang memiliki prestasi yang tinggi.

Prestasi seorang atlet maupun olahragawan tidak semata-mata di tentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja akan tetapi juga di tentukan

oleh kesiapan yang maksimal dalam memenuhi faktor-faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah penting seseorang atlet memenuhi beberapa faktor diantaranya gizi, kesehatan, kondisi fisik, teknik, mental, usia dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau memberikan perhatian khusus pada salah satu faktor tertentu, maka tidak akan mencapai prestasi maksimal, oleh karena itu, di perlukan sekali pemahaman pelatih terhadap kondisi fisik atlet sehingga pelatih dapat merancang menjalankan program latihan yang sesuai dengan tujuannya melatih.

Untuk meraih prestasi pencak silat disamping latihan yang teratur, dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dalam Syafrudin (1999 : 32) “ menyatakan bahwa komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi.” Dari penjelasan di atas tingkat kondisi fisik yang baik seperti : teknik dan kekuatan otot tungkai, saat melakukan tendangan, pukulan, hindaran dan bantingan. Peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak. Setiap babak berlangsung selama 2 menit (tidak termasuk

penghentian oleh wasit) dan diantara babak di berikan waktu istirahat selama satu menit.

Mencermati pertandingan pencak silat, seorang atlet harus melancarkan serangan salah satu serangan yang di maksud adalah tendangan samping. Tendangan samping adalah salah satu teknik seranagan yang memiliki nilai dua setiap satukali hitungan tendangan yang di nilai masuk atau benar dan tepat mengenai sasaran.

Agar dapat memperoleh point seseorang atlet tidak hanya mengandalkan tendangan tetapi juga harus dapat bertahan lama dalam melakukan serangan, maka hal ini bagi seseorang atlet harus membutuhkan daya tahan yang baik. Selanjutnya, gabungan antara daya tahan dan kekuatan diharapkan dapat mempertahankan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan tendangan samping. Oleh sebab itu seseorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur daya tahan kekuatan otot tungkai.

Mencermati penjelasan di atas maka peneiti bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam pencak silat. Apabila atlet memiliki daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik, maka dapat melakukan tendangan samping dengan baik, sebaliknya apabila atlet pencak silat tidak memiliki daya tahan otot tungkai yang baik, maka atlet pencak silat tidak dapat melakukan tendangan samping dengan baik.

Perguruan pencak silat Silahturahmi Rimba Sakti Kala Hitam adalah salah satu perguruan yang membina Pencak Silat di Kota padang, perguruan ini

dibentuk sejak tahun 1986 dan perguruan Pencak Silat ini termasuk perguruan Tua yang lama berdiri di kota padang. Dan tempat perguruan pencak silat ini di jalan DPR 7 Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota padang. Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang melaksanakan latihan 3 kali dalam satu minggu latihan dilakukan pada malam hari, tepatnya Malam Selasa, Malam Kamis, dan Sabtu Malam. Sebelum adanya wabah covid-19 Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang memiliki atlit yang mengikuti latihan sebanyak kurang lebih 15 Orang, tetapi dengan berjalannya waktu atlit Pencak Silat Yang MAsih Berlatih Di perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang sekarang berjumlah 15 Orang.

Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan masih banyak atlet putra diperguruan Silaturahmi rimba sakti kala hitam yang tidak memiliki katagori bagus pada saat pertandingan, seperti pada saat pertandingan kejuraan daerah (KEJURDA) pada tahun 2016 pada saat bertanding atlet tersebut sering kali tendangannya tidak tepat sasaran atau perkenaan dan terlihat tidak adanya power pada saat menendang. Sengghiga menyebabkan atlet diperguruan prncak silat rimba sakti kala hitam mengalami kekurangan kekuatan power dan ketepatan pada saat melakukan tendangan samping. Kurangnya daya ledak otot tungkai pada saat tendangan samping itulah yang menyebabkan tendangan dapat menjadi tidak maksimal.

Jika hal ini di biarkan, maka di takutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan samping atlet, sehingga

prestasi maksimal yang diharapkan oleh pembinaan pencak silat Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian “ Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan samping atlet Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang”, dari hasil penelitian diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa di jadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet pencak silat Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Teknik
3. Daya Tahan Kekuatan
4. Motivasi
5. Keseimbangan
6. Kelentukan
7. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah diatas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan samping atlet putra Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet putra Perguruan Silaturahmi Rimba Sakti Kala Hitam Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk menyelesaikan sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan bidang karya tulis ilmiah.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi atlet, pelatih, dosen dalam pelaksanaan pembinaan atlet pencak silat.
4. Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi dalam penulisan karya ilmiah