

**ANALISIS DAYA TAHAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT PERGURUAN TANGAN MAS KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang*



**Oleh :
MIA PUSPITA
NIM. 20086057**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEORAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

Judul : Analisis Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet
Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang

Nama : Mia Puspita

NIM : 20086057

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

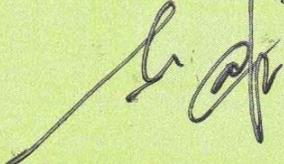
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



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

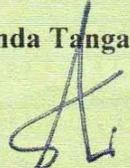
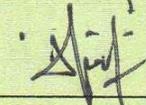
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Analisis Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet
Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang**
Nama : Mia Puspita
NIM : 20086057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Sepriadi, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Analisis Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Mia Puspita
NIM. 20086057

ABSTRAK

Mia Puspita (2024) : Analisis Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Kota Padang berjumlah 71 orang. Terdiri dari 45 atlet putra dan 26 atlet putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang atlet remaja, terdiri dari 15 orang atlet putra dan 15 orang atlet putri di perguruan Tangan Mas Kota Padang. Pengambilan data didapatkan melalui tes daya tahan kecepatan tendangan sabit di perguruan Tangan Mas Kota Padang. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini adalah daya tahan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Tangan Mas Kota Padang dikategorikan baik dengan rata – rata nilai kelompok di kategori 3,46 (Baik). Dengan mendapatkan jumlah total skor 104 dengan tingkat capaian kelompok 69,3. Maka di perguruan tangan mas kota padang perlu latihan yang intens untuk menuju kategori baik level atas atau baik sekali supaya bisa bersaing dalam suatu pertandingan untuk mencapai prestasi optimal.

Kata Kunci : Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia serta kasih sayang yang tiada hentinya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Analisis Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang**”. Penulisan Skripsi ini disusun guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua Tercinta, Ayahanda Herman dan Ibunda Yusni Darti yang tiada perah berhenti memberikan semangat, doa, dana, dorongan, kasih sayang yang sangat luar biasa dan pegorbanan yang tidak bisa terbalaskan, serta nasehat – nasehat yang tak pernah bosan diingatkan kepada penulis.
2. Kepada Silvana Herman dan Raju Hermanda, S.P. selaku saudara kandung yang telah mendoakan dan memberi dukungan serta menantikan keberhasilan penulisan Skripsi ini.
3. Kepada Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik dan dosen pembimbing penulisan skripsi yang baik hati, selalu memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Kepada Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Ibu Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji skripsi yang tidak pernah bosan membantu, memberikan masukan, tambahan pengetahuan, arahan dan kemudahan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepada Bapak Prof. Ganefri Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
8. Kepada Seluruh Bapak Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Kepada Rifky Wahyudi, S.Pd dan Anggia Arie Febrian, S.Pd., M.Pd selaku pelatih pencak silat penulis yang telah memberikan motivasi agar cepatnya selesai penulisan skripsi ini.
10. Kepada Sahripal Ependi M.Pd selaku pelatih Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan baik isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi sempurnanya tulisan ini, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Padang Maret 2024

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	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pencak Silat	7
2. Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat	9
3. Daya Tahan Kecepatan	13
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Operasional	20
E. Jenis Data dan Sumber Data	20
F. Instrumen Penelitian.....	21

G. Teknik Pengumpulan Data	25
H. Teknik Analisa Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Deskriptif Data Penelitian.....	26
B. Pembahasan	31
C. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel penelitian	19
3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putra Perguruan Tangan Mas Kota Padang	27
4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putri Perguruan Tangan Mas Kota Padang	28
5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Perguruan Tangan Mas Kota Padang	30
6. Norma Tes Daya Tahan Kecepatan Atlet Pencak Silat Putra.....	45
7. Norma Tes Daya Tahan Kecepatan Atlet Pencak Silat Putri	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Pasang.....	11
2. Teknik Tendangan Sabit.....	12
3. Histogram Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putra Perguruan Tangan Mas Kota Padang	28
4. Histogram Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putri Perguruan Tangan Mas Kota Padang	29
5. Histogram Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Perguruan Tangan Mas Kota Padang	31
6. Peralatan Penelitian (Paching).....	49
7. Peralatan Penelitian (Stopwatch)	49
8. Peralatan Penelitian (Peluit)	50
9. Peralatan Penelitian (Alat Tulis).....	50
10. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang.....	51
11. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang.....	51
12. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang.....	52
13. Foto Bersama Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blanko Tes Daya Tahan Kecepatan Pencak Silat	43
2. Hasil Pengukuran Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putra Perguruan Tangan Mas Kota Padang	46
3. Hasil Pengukuran Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putra Perguruan Tangan Mas Kota Padang	47
4. Hasil Pengukuran Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Atlet Putra Perguruan Tangan Mas Kota Padang	48
5. Dokumentasi Penelitian.....	49
6. Surat Izin Penelitian	53
7. Surat Balasan	54
8. Surat Kalibrasi Alat.....	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan” (UU No 11 tahun 2022). Salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia adalah pencak silat. Saat ini semakin banyak digelarinya pertandingan pencak silat tingkat regional, nasional maupun internasional seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), kejuaraan wilayah (Kejurwil), pekan olahraga nasional (PON), pekan olahraga untuk wilayah asia tenggara (SEA GAMES), kejuaraan tingkat asia pasifik, serta kejuaraan dunia.

Untuk mencapai puncak prestasi, atlet harus melalui tahap yang di namakan sebagai latihan. Tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan. Serangkaian latihan tersebut harus berjalan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang sudah disusun dan diterapkan oleh pelatih. Dalam latihan ini peran atlet dan pelatih harus mempunyai hubungan yang mampu menyelaraskan tujuan dan melaksanakan peran sesuai dengan posisi masing- masing.

Saat ini banyak perguruan – perguruan pencak silat ada di Sumatera Barat, salah satunya adalah perguruan Tangan Mas yang berada di Kota

Padang. Di Kota Padang perguruan Tangan Mas berada di MTS Ti Batang Kabung Ganting, Kec. Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat.

“Dalam pembinaan olahraga prestasi perlu diperhatikan 2 aspek keterampilan yakni kemampuan keterampilan teknik dan fisik” (Russel R Pate, 2013:189). Kemampuan teknik merujuk pada keterampilan khusus, gerakan, atau metode yang digunakan oleh atlet untuk mencapai hasil yang optimal sedangkan aspek fisik diperlukan untuk menjalankan teknik-teknik dan gerakan. Ini mencakup kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi yang diperlukan untuk melakukan gerakan dengan efektif dan efisien.

“Secara garis besar teknik dasar pencak silat yaitu : teknik kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, teknik serangan , dan teknik belaan” (Sasmitha, 2020). Ada dua teknik pencak silat yang digunakan dalam suatu serangan pencak silat yaitu serangan tangan berupa pukulan dan serangan kaki berupa tendangan. “Menurut hasil penelitian disampaikan bahwa lebih dari 75% serangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan teknik tendangan” (Suwirman, 2019).

Jenis tendangan dalam pencak silat meliputi: tendangan lurus kedepan, tendangan ‘T’, dan tendangan sabit. Salah satu serangan yang mempunyai peran dalam pertandingan katagori tanding untuk mendulang nilai adalah tendangan sabit. ”Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki” (Lubis, 2014:39). Tendangan sabit

digunakan karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki sudut pengamatan juri yang lebih luas sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Tendangan ini juga sangat efisien digunakan ketika melakukan serangan balik setelah menghindari serangan lawan.

Akan tetapi dalam melakukan tendangan sabit, pesilat sering mengalami kegagalan dimana kaki mereka sering tertangkap atau terhalang sehingga gagal menghasilkan poin/nilai. Apabila seorang pesilat memiliki suatu teknik tendangan yang sangat baik dan benar maka besar kemungkinan untuk mendapatkan keberhasilan kemenangan. “Agar tendangan memiliki kualitas yang bagus seorang pesilat harus mempunyai komponen daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelincahan, koordinasi, serta daya tahan kecepatan dalam melakukan tendangan sabit” (Diano 2022).

Pada saat pertandingan pencak silat kecepatan sangat berperan penting dalam melakukan tendangan (Nugraha 2014). Penggunaan tendangan dalam pertandingan harus dilakukan dengan cepat sehingga sulit bagi lawan untuk menghindar, menangkis dan menangkap. Kecepatan dalam olahraga beladiri pencak silat dapat diartikan sebagai kemampuan para pesilat untuk menyerang maupun bertahan aktif dan cepat.

“Daya tahan kecepatan merupakan kombinasi dari kemampuan kerja kecepatan dan daya tahan” (Suwirman, 2019). Pertandingan pencak silat kategori tanding dilaksanakan selama 6 menit bersih dalam waktu tiga babak. Dalam waktu itu dibutuhkan serangan tendangan yang memiliki daya tahan

kecepatan yang sama. Sehingga dalam pertandingan pencak silat membutuhkan daya tahan dalam melakukan tendangan.

Untuk mencapai prestasi dalam pertandingan salah satu komponen yang di perlukan adalah daya tahan kecepatan tendangan. Daya tahan kecepatan tendangan sangat di perlukan untuk memperoleh kemenangan, karena belum adanya di lakukan tes daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Atlet Perguruan Tangan Mas. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Tangan Mas. Hal ini bertujuan untuk membantu pelatih dalam mencapai prestasi optimal khususnya di cabang olahraga pencak silat.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan penelitian antara lain sebagai berikut belum diketahui kemampuan:

1. Daya tahan kecepatan tendangan sabit
2. Kelincahan tendangan sabit
3. Koordinasi gerakan
4. Kecepatan tendangan sabit
5. Daya ledak tendangan sabit
6. Ketepatan tendangan sabit
7. Keseimbangan

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah maka batasan masalah pada penelitian ini adalah Analisis Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang.

D. Rumusan Masalah.

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian ini yaitu Bagaimanakah Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian.

Dari rumusan masalah tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian.

Penelitian ini dapat diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan pengembangan keolahragaan serta dapat menambah khasanah kajian ilmiah dan rujukan bagi para peneliti selanjutnya.

3. Manfaat Praktis.

a. Bagi Atlet.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para atlet untuk mengetahui serta meningkatkan dan mengevaluasi kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat itu sendiri.

b. Bagi Pelatih.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pelatih dalam memilih metode yang tepat untuk membuat program latihan atlet pencak silat berdasarkan hasil penelitian yang diharapkan dapat menjadi acuan.