

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
PUKULAN LURUS ATLET PENCAK SILAT  
PERGURUAN THAIMIN PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan*



**Oleh**

**DIAN AFRIANTI  
Nim. 06726**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PENGESAHAN

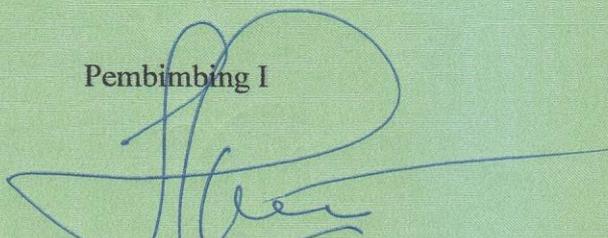
### HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN LURUS ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN THAIMIN PADANG

Nama : Dian Afrianti  
BP/NIM : 2008/06726  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 Juli 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I



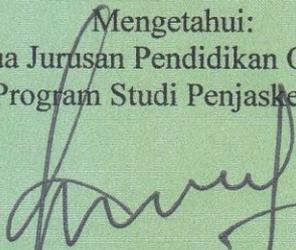
Drs. Jonni, M.Pd  
NIP. 196006041986021001

Pembimbing II



Drs. H. Zulman, M.Pd  
NIP. 195812161984031002

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga  
Program Studi Penjaskesrek



Drs. YULIFRI, M.Pd  
NIP. NIP. 195907051985031002

## PENGESAHAN

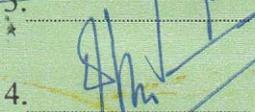
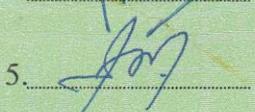
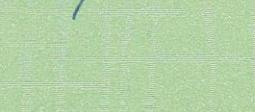
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat Thaimin Padang

Nama : Dian Afrianti  
NIM : 06726  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Zulman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	: Dra. Darni M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd	5. 

## ABSTRAK

**Dian Afrianti, (06726) : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Thaimin Padang.**

Penelitian ini berawal dari obsevasi dan kenyataan di lapangan bahwa ditemukan rendahnya kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang. Masalah ini diduga oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya kekuatan otot lengan dan kemampuan pukulan lurus dari atlet. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X) terhadap hasil Kemampuan Pukulan Lurus (Y) sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "*purposive sampling*" berjumlah 20 orang. Analisa data dilakukan dengan tes *push up* untuk melihat kekuatan otot lengan, tes pukulan lurus untuk mengukur hasil pukulan lurus. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik korelasional *product moment* dan dilanjutkan dengan uji signifikan dilakukan dengan uji *t*.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan, karena data korelasi  $r_{tabel} > r_{hitung}$  (maka hipotesis penelitian diterima dan  $H_0$  ditolak), ditemukan  $r_{hitung} (0,59) > r_{tabel} (0,444)$  dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X (kekuatan otot lengan) dan variabel Y (kemampuan pukulan lurus), ditemukan  $t_{hitung} (3,09) > t_{tabel} (1,73) \alpha = 0.05$ . Ini berarti bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat Thaimin Padang.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan Pukulan Lurus

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Thaimin Padang". Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun materil. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhitung kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam proses belajar mengajar perkuliahan ini.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan melakukan penelitian ini.
4. Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. H. Zulman, M,Pd yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis

5. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Dra. Darni M.Pd dan Nurul Ihsan, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan , kritikan dan saran di dalam penulisan skripsi ini.
6. Pelatih pencak silat perguruan Thaimin Padang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di perguruan tersebut dan atlet yang di pilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.
7. Hamidi Yuasfi (Ayahanda) dan Rosmalitis (Ibunda) yang tercinta yang telah berjuang untuk membimbing dan memenuhi segala kebutuhan perkuliahan penulis sehingga bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
8. Digo Alhamdi dan Aziza (adik) yang memberi motivasi dalam penyelesaian perkuliahan dan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP khususnya rekan -rekan satu jurusan angkatan 2008 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta teman satu kosan yang tercinta yang telah memberikan motivasi bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.

Amin.....Amin.. Ya Robbal A'lamin.

Padang, 08 Juni 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Sejarah Pencak Silat .....	7
2. Pencak Silat .....	11
3. Kekuatan Otot Lengan.....	16
4. Kemampuan Pukulan Lurus .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Jenis dan Sumber Data .....	28
D. Definisi Operasional .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	32

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Persyaratan Analisis .....	37
C. Uji Hipotesis .....	37
D. Pembahasan .....	38

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan (X).....	34
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan Lurus (Y).....	36
4. Rangkumam Uji Normalitas Data.....	37
5. Hasil Uji t antara Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan Lurus .....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik Pelaksanaan <i>Push Up</i> .....	31
2. Pelaksanaan Pukulan Lurus.....	32
3. Histogram Kekuatan Otot Lengan .....	35
4. Histogram Kemampuan Pukulan Lurus .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data pengukuran kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus.....	46
2. Uji normalitas variabel kekuatan otot lengan (x).....	47
3. Uji normalitas variabel kemampuan pukulan lurus (y).....	48
4. Uji hipotesis (xy).....	49
5. Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke z .....	51
6. Daftar xix (11) Nilai kritis l untuk uji <i>lilliefors</i> .....	52
7. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i> .....	53
8. Tabel Distribusi T .....	54
9. Dokumentasi penelitian.....	55
10. Surat-surat Penelitian .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini kegiatan olahraga di tanah air menunjukkan peningkatan yang sangat pesat. Ini dibuktikan dengan adanya pertandingan dan perlombaan berbagai cabang olahraga ditingkat nasional maupun internasional. Selain itu, peningkatan olahraga ditandai juga dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada setiap peringatan pada hari-hari penting dilingkungan pendidikan dan masyarakat, diantaranya olahraga pencak silat.

Olahraga pencak silat prestasi dalam pengembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dapat dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat di luar Indonesia. Olahraga pencak silat juga semakin populer dan banyak kejuaraan yang sering digelar baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang berskala internasional. Dalam UU Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 27 ayat 4 yang berbunyi: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan". (UUD RI No. 3, 2005:20)

Menurut Gunawan (2007:8) "Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah indonesia karena setiap daerah memiliki kekhasan ciri geraknya masing-masing".

Ditingkat daerah, terutama di Sumatera Barat cabang olahraga pencak silat telah lama berkembang, khususnya di kota Padang. Hal ini terbukti dengan banyaknya perguruan pencak silat yang ada di kota Padang, salah satunya yaitu perguruan Thaimin Padang.

Perguruan Thaimin Padang berdiri sekitar 5 (lima) tahun yang lalu dan juga merupakan salah satu perguruan pencak silat yang aktif melakukan pembinaan kepada para atletnya yaitu dengan melakukan latihan dan ikut serta dalam pertandingan pencak silat, seperti Popda, kejuaraan Semen Padang Terbuka, dan kejuaraan SMI. Walaupun demikian, ternyata prestasi atlet Thaimin Padang belum memuaskan.

Menurut Zimmermann (1982) dalam Syafruddin (2011: 76-77) mengemukakan bahwa “kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh 4 faktor, yaitu: 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) faktor mental (psikis). Keempat faktor ini disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga, karena prestasi yang di tampilkan atau diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut. Dan dalam buku teknik pencak silat tanding dikatakan bahwa “tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama 2 menit x 3 babak”.

Teknik-teknik yang digunakan dalam pencak silat adalah pukulan, tendangan, jatuhan, dan sapuan. Salah satu serangan yang dominan dilakukan

dalam pertandingan adalah pukulan. Pukulan menurut Lubis (2004:7) merupakan serangan yang dilakukan dengan tangan menggepal, dilaksanakan dengan kuat, cepat, bertenaga, dan tepat pada sasaran. Pukulan merupakan serangan yang mempunyai nilai 1 (satu) apabila pukulan dilakukan dengan benar masuk pada sasaran tanpa terhalang.

Mencermati peraturan pertandingan damana dalam satu babak pertandingan melakukan waktu 2 menit. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melakukan serangan dan pukulan berulang-ulang serta mampu mempertahankan gerakan dalam rentang waktu yang lama, seperti melakukan pukulan lurus. Agar dapat memperoleh angka, seorang pesilat tidak hanya mengandalkan kekuatan pukulan saja tetapi juga harus mempunyai kecepatan pukulan untuk menghasilkan jumlah angka sebanyak mungkin.

Dalam meningkatkan prestasi atlet perguruan Thaimin dilakukan pembinaan secara efisien. Hal ini di buktikan dengan melakukan latihan-latihan yang rutin dan berkelanjutan.

Salah satu teknik yang dominan dilakukan atlet dalam pertandingan adalah teknik pukulan, terutama pukulan lurus. Pukulan merupakan teknik yang sangat simpel dan mudah dilakukan. Prestasi yang diraih atlet pencak silat Thaimin sangat dipengaruhi oleh pukulan yang mereka lakukan.

Pukulan yang dilakukan dalam pertandingan pencak silat harus memiliki kekuatan dan kecepatan yang bertenaga, sehingga pukulan yang dihasilkan efisien dan terkontrol. Dalam melakukan pukulan selain kondisi fisik komponen-komponen yang harus dilatih adalah: kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, dan jarak serangan.

Berdasarkan observasi peneliti Pukulan sangat dominan digunakan karena dalam pertandingan pencak silat dianjurkan menyerang dengan jarak dekat. Tetapi saat pertandingan berlangsung, pukulan tidak masuk atau tidak sampai ke target (sasaran) hal ini terlihat pada babak ke 2 dan babak ke 3, sehingga tidak mendapatkan point dan nilai yang berarti. Dengan demikian hasil observasi ini dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat Thaimin Padang sebagian besar memiliki masalah dengan rendahnya kemampuan pukulan lurus.

Rendahnya kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat Thaimin Padang diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lemahnya kekuatan otot lengan, kecepatan gerak serangan, koordinasi gerakan tangan, ketetapan serangan, kuda-kuda dalam melakukan pukulan lurus. Dalam melakukan pukulan lurus di butuhkan juga kecepatan dan koordinasi gerakan agar tepat serangan dalam melakukan gerakan pukulan lurus.

Selain kekuatan otot lengan ada beberapa faktor yang memberikan hubungan kepada pukulan lurus agar pukulan lurus yang dilakukan sesuai dengan teknik yang benar adalah kecepatan, kekuatan, power, dan koordinasi gerakan. Untuk mendapatkan data dan informasi yang sewaktu-waktu diperlukan dalam penelitian yang mendalam tentang faktor penyebab kurangnya kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat Thaimin Padang maka dicari solusi atau jalan keluar dalam permasalahan tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan pukulan lurus tersebut adalah:

1. Kekuatan otot lengan
2. Kecepatan gerak serangan
3. Koordinasi gerak tangan
4. Ketetapan serangan
5. Kuda-kuda
6. Kemampuan Pukulan Lurus

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada masalah hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka perumusan masalah yang di ajukan dalam penelitian ini adalah:

Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan serta rumusan permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, diharapkan hasil penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan
3. Atlet sebagai pedoman dan acuan untuk lebih meningkatkan kekuatan otot lengan dan meningkatkan kemampuan pukulan lurus
4. Pengcab IPSI kota Padang dalam rangka mengembangkan olahraga pencak silat kearah yang lebih baik.