

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN
PUKULAN LURUS PADA BELA DIRI TARUNG DERAJAT SATLAT
PLN KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Sebagaisalah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RUDINI SYAFEI
NIM. 16086049/2016**

**PENDIDIKAN OLAHRAGA
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

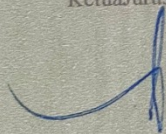
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN
LURUS PADA BELA DIRI TARUNG DERAJAT SATLAT PLN KOTA PARIAMAN

Nama : Rudim Syafei
NIM : 16086049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2020

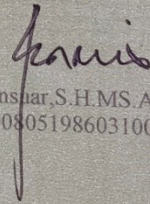
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Pembimbing



Drs. Syamsuar, S.H.MS.AIFO.Ph.D
NIP.195903051986031001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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 Dengan Kecepatan Pukulan
Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota
Pariaman

Nama : Rudini Syafei

NIM : 16086049

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

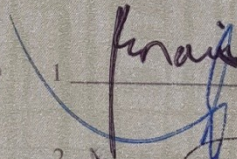
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

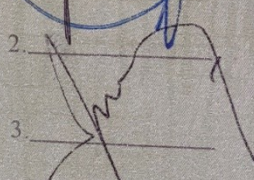
Padang, Juli 2020

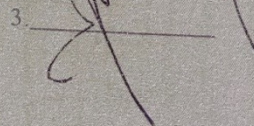
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Syamsuar, S.H.MS.AIFO.Ph.D
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2020

Yang Menyatakan



RUDINI SYAFEI

16086049

ABSTRAK

Rudini Syafei, 2020 : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti melihat kurangnya kemampuan kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan pada atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasi. Penelitian ini dilakukan di Satlat PLN Kota Pariaman pada bulan Februari – Maret 2020. Populasi dari penelitian ini adalah atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan data menggunakan *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet yang memiliki kemampuan terarah yaitu tingkat Kurata III dan Kurata IV. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 atlet, yang terdiri dari 11 orang atlet putra dan 6 atlet putri. Analisis data kekuatan otot lengan dilakukan dengan *tes Pull Up* dan data kecepatan pukulan dilakukan dengan *memukul samsak selama 30 detik*. Data yang diperoleh melalui hasil tes diolah dengan menggunakan teknik korelasional.

Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan lurus atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman, dengan nilai $T_{hitung}(10,28) > T_{tabel}(1,833)$, sedangkan untuk putri menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan lurus atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman, dengan nilai $T_{hitung}(3,282) > T_{tabel}(2,353)$

Kata kunci :kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan lurus, tarung derajat

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahma dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkepi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui “Apakah terdapat Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis megharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penuis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Syafei (Ayah) dan Ibu Ramuni (Bunda) serta Marwan Syafei, S.Pd. (Saudara Laki-Laki) tercinta yang selalu memberikan do'a, motivasi dan nasihat sehingga dapat menjalani perkuliahan dan menyelesaikan proposal ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai penguji .

3. Bapak Dr. Nurul Ikhsan, M.Pd selaku wakil dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai penguji .
4. Bapak Drs. Syamsuar ,M.S.,AIFO,Ph.D selaku pembimbing yang telah memberi arahan, nasihat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Teman-teman Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya tahun masuk 2016 yang menjalani proses bersama menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, terimakasih atas dukungannya selama ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT, Amin. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masi jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap semoga bermanfaat bagi pembaca sekalian. Akhir kata penulis Do'akan semoga Allah SWT memberi imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. tarung derajat	9
2. Kondisi fisik	11
3. Kekuatan otot lengan	22
4. Kecepatan Pukulan Lurus	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional.....	31
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Prosedur Penelitian.....	32
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Teknik Pengumpulan Data.....	37
I. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Saran	61
C. Keterbatasan penelitian	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Cabang olahraga bela diri yang berkembang sekarang salah satunya adalah tarung derajat. Tarung derajat merupakan ilmu olahraga seni bela diri yang memanfaatkan daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan seluruh pergerakan anggota tubuh serta bagian yang penting seperti kaki, tangan, kepala, dan sebagainya dilakukan dalam rangka menguasai dan menerapkan lima unsur daya gerak, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan.

Di Indonesia, keluarga olahraga tarung derajat (kodrat) terus berupaya meningkatkan prestasi tarung derajat dengan mengadakan *event - event* atau kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga tarung derajat ditumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga tarung derajat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet tarung derajat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Hubungan antara faktor - faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau hanya

memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Untuk meraih prestasi tarung derajat di samping usaha pembina dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dari penjelasan di atas maka kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan taktik dan strategi. Taktik dan strategi merupakan rencana yang digunakan untuk meraih kemenangan. Untuk menerapkan taktik dan strategi dengan efektif dan baik harus didukung dengan kemampuan kondisi fisik dan teknik. Karena kondisi fisik dan teknik adalah persyaratan untuk menerapkan kegunaan teknik dan strategi dalam pertandingan. Selanjutnya untuk menerapkan taktik dan strategi dalam olahraga tarung derajat juga dibutuhkan mental yang baik, karena mental merupakan keseluruhan dari jiwa seseorang. Mental sangat dibutuhkan dalam pertandingan tarung derajat sebab atlet harus mampu mengendalikan emosi agar atlet tidak stres saat pertandingan. Dapat menerapkan taktik dan strategi dalam pertandingan tarung derajat diperlukan kondisi fisik yang prima dan teknik yang bagus dan juga didukung oleh mental juara.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa semua komponen kondisi fisik adalah dasar untuk mempelajari dan meningkatkan

keterampilan teknik, tanpa kondisi fisik yang baik akan sulit bagi seorang atlet untuk menguasai teknik dalam bela diri tarung derajat.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi olahraga. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008: 5) “Komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplosif Power*), kekuatan (*Speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Dalam cabang olahraga tarung derajat seorang atlet mengikuti pertandingan membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik dan sebelum memulai pertandingan. Teknik merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam perolehan nilai, salah satunya adalah tendangan. Tendangan dalam tarung derajat yaitu tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sisi, tendangan belakang, tendangan balik dan lain-lain. Untuk mendapatkan kemampuan tendangan yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik.

Kekuatan Otot Lengan juga sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan, pada saat akan memukul Kekuatan Otot lengan sangat mendukung hasil pukulan lurus. Pada saat melakukan pukulan yang maksimal dan kuat momentum pukulan yang dihasilkan baik. Lengan yang kuat saat melakukan pukulan perlu dilatih dan dikembangkan, Kekuatan Otot lengan dapat dihasilkan dari latihan yang intensif.

Kekuatan otot lengan merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan yang dimaksud merupakan kemampuan otot untuk mengatasi

beban yang diberikan. Kecepatan yang dimaksud merupakan kemampuan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban yang diberikan tersebut. Kedua gabungan ini yang akan menghasilkan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan untuk meningkatkan prestasi olahraga didukung 4 faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Untuk itu sangat diperlukan pembinaan yang baik dan matang dalam meningkatkan dan prestasi olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman ternyata belum pernah dilakukan pengukuran untuk mengetahui kondisi fisik atlet, salah satunya pengukuran tentang kekuatan otot lengan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti melihat kurangnya kemampuan kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan pada atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman, hal ini terlihat pada saat mereka bertanding, banyak pukulan yang dilakukan tidak meraih point, hal lain yang peneliti lihat juga dari catata prestasi atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman beberapa tahun terakhir masih rendah.

Pada saat melakukan latihan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pukulan masih kurang, sehingga masih rendahnya kemampuan kekuatan dan kecepatan pukulan, selama latihan mereka menggunakan alat yang sederhana seperti karet ban yang di ikatkan pada tangan untuk melatih kecepatan pukulan.

Berdasarkan hal di atas, di khawatirkan apabila di biarkan maka tidak terjadinya peningkatan prestasi di tarung derajat satlat PLN Kota pariaman dan mengakibatkan menurunnya minat latihan atlet tarung derajat satlat PLN kota pariaman.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman terutama pengukuran tentang kekuatan otot lengan .Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik gerakan pukulan lurus.
2. Unsur kondisi fisik seperti Kekuatan Otot lengan pada atlet tarung derajat mempengaruhi kualitas pukulan lurus.
3. Unsur kondisi fisik sepertiKecepatan Pukulan pada atlet tarung derajat mempengaruhi kualitas pukulan lurus.
4. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Pukulan.

C. BATASAN MASALAH

Berdasarkan Latar belakang masalah, identifikasi masalah diatas dan mempertimbangkan biaya,waktu dan tenaga dari peneliti, maka peneliti membatasi masalah tentang : “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman”.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembahasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: “Apakah terdapat Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman”.

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman”.

F. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian inidilakukan untuk memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dan prestsi olahraga indonesia umumnya dan Kota Pariaman khususnya, karna itu penelitian ini dapat:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuannya dalam melatih agar atletnya berprestasi.
3. Bagi atlet agar dapat mengetahui dan mengembangkan kemampuan kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulannya.
4. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di perpustakaan.