

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
SISINGA BERANTAI KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan*



Oleh

**BASRI YUSEP PUTRA
NIM. 85435**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Kota.

Nama : Basri Yusep Putra

NIM : 85435

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

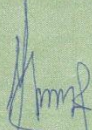
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

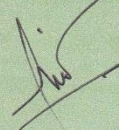
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



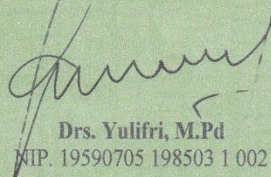
Drs. Jaslindo, M.S
NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

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 Kecepatan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan
Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai
Kota Solok

Nama : Basri Yusep Putra

NIM/BP : 85435/2007

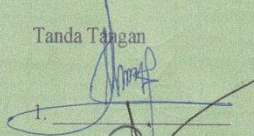
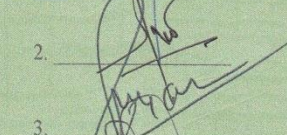
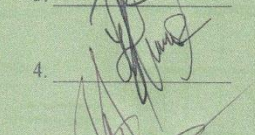
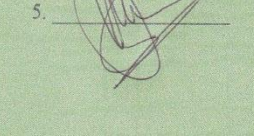
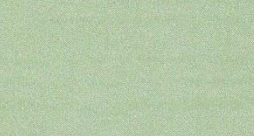
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Jaslindo, M.S.	1. 
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd.	2. 
3. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd.	3. 
4. Anggota : Drs. Zainul Johor, M.Pd.	4. 
5. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd.	5. 

ABSTRAK

Basri Yusep Putra, (2007). Hubungan Kecepatan dan Keseimbangan dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit, hal ini diduga dipengaruhi oleh kecepatan dan keseimbangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan tendangan sabit, hubungan keseimbangan dengan tendangan sabit, dan hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Kota Solok.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional yang dilakukan di Perguruan Silat Sisinga Berantai Kota Solok pada tanggal 8 Januari 2012. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Perguruan Sisinga Berantai Kota Solok yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kecepatan dan keseimbangan dengan tendangan sabit. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment*.

Berdasarkan hasil penelitian, maka diberikan kesimpulan yaitu Kecepatan mempunyai hubungan yang bersifat negatif dengan Tendangan Sabit, karena diperoleh $r_{hitung} -0,561 > r_{tabel} 0,444$. Keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Tendangan Sabit karena diperoleh $r_{hitung} 0,658 > r_{tabel} 0,444$. Berdasarkan uji F didapat hasil analisis ganda $f_{hitung} 9,18 > f_{tabel} 3,59$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1]$ $20-2-1= 17$ pada $\alpha 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan dan Keseimbangan secara bersama – sama dengan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Perguruan Sisinga Berantai Kota Solok.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul **"Hubungan Kecepatan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Kota Solok"**. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan serta semangat dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga
4. Bapak Drs. Jaslindo, M.S. selaku pembimbing I yang sekaligus menjadi Penasehat Akademik telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Drs. Zulman, M.Pd, Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd. dan Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd. sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Teman-teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang yang selalu memberi semangat.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi bapak, ibu dan teman semua dan penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi kita. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan-kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Terakhir, penulis menyampaikan harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Pencak Silat	7
2. Tendangan Sabit	10
3. Kecepatan	11
4. Keseimbangan.....	13

B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	21
E. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	27
B. Uji Persyaratan Analisis	32
C. Uji Hipotesis	33
D. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel	21
2. Norma Daya Ledak untuk Laki-Laki	22
3. Disatribusi Frekwensi Hasil Data Kecepatan.....	27
4. Disatribusi Frekwensi Hasil Data Keseimbangan.....	29
5. Disatribusi Frekwensi Hasil Data Tendangan Sabit.....	31
6. Rangkuman Uji Normalitas Data	33
7. Rangkuman Koefisien Korelasi antara Vsariabel Kecepatan dengan Kemampuan Tendangan Sabit	34
8. Rangkuman Koefisien Korelasi antara Vsariabel Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian	18
2. Tes Sprint 30 meter.	22
3. Tes Keseimbangan	23
4. Tendangan Sabit.....	25
5. Histogram Variable Kecepatan	28
6. Histogram Variable Keseimbangan	30
7. Histogram Variable Tendangan Sabit	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Variabel Penelitian	43
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	44
3. Uji Normalitas Variabel X_1	45
4. Uji Normalitas Variabel X_2	46
5. Uji Normalitas Variabel Y	47
6. Perhitungan Korelasi Sederhana X_1 Dengan Y	48
7. Perhitungan Korelasi Sederhana X_2 Dengan Y	50
8. Perhitungan Korelasi Sederhana X_1 dengan X_2	52
9. Penghitungan Korelasi Ganda	54
10. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	56
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	57
12. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product Moment</i>	58
13. Tabel Nilai Persentil Distribusi F	59
14. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	61
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Perguruan Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan	62
16. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, mulai dari pembinaan fisik, taktik, ataupun strategi saja, dan aspek-aspek lainnya seperti motifasi, mental, dan percaya diri. Pembinaan aspek-aspek tersebut harus dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan demi mencapai tujuan dari olahraga prestasi. Seperti yang termuat dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat13 yang menjelaskan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Sesuai dengan uraian di atas, dijelaskan bahwa melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Pencak silat merupakan cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan, demikian juga cabang olahraga pencak silat perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak

silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai asas norma olahraga, bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pecak silat itu sendiri seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan, dan dari berbagai teknik dasar tersebut, teknik tendangan merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan oleh para pesilat baik dalam beladiri menghadapi musuh maupun dalam pertandingan pencak silat seperti pada nomor tanding, tunggal, ganda dan beregu.

Tendangan tidak saja dapat menghasilkan nilai tetapi juga dapat membuat lawan tidak berdaya atau tidak dapat melanjutkan pertandingan. Beberapa bentuk tendangan yang berfungsi sebagai serangan untuk menghasilkan nilai dalam pertandingan pencak silat diantaranya adalah tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan busur dan tendangan belakang. Serangan dengan tendangan juga susah diantisipasi oleh lawan, sehingga tendangan lebih dominan atau sering dipergunakan oleh pesilat di perguruan

Sisinga Berantai, terutama tendangan sabit. Sebab lebih dominannya tendangan di perguruan Sisinga Berantai karena dalam pertandingan diajarkan tendangan yang baik sulit untuk diantisipasi lawan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di perguruan Pencak Silat Sisinga Berantai Kota Solok, kemampuan tendangan sabit pesilat Sisinga Berantai masih belum baik, hal ini terlihat pada saat latihan dan saat pertandingan yang diikuti, tendangan sabit yang dilakukan pesilat Sisinga Berantai kurang memiliki kecepatan sehingga tidak menghasilkan angka serta sering ditangkap lawan karena kurangnya keseimbangan pesilat pada saat menendang. Sehingga pada pertandingan yang berlangsung pesilat Sisinga Berantai sangat sulit mendapatkan point yang berujung dengan kekalahan.

Rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan tendangan disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya: daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi gerak. Kerena belum jelasnya faktor penyebab yang pasti dari permasalahan ini penulis beranggapan sementara bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi rendahnya kemampuan tendangan sabit adalah kecepatan dan keseimbangan. Karena dalam melakukan tendangan sabit sangat diperlukan kecepatan agar tendangan yang dilakukan tepat sasaran dan sulit untuk ditangkap lawan, serta keseimbangan yang berguna untuk menjaga posisi tubuh dalam keadaan stabil baik dalam melakukan tendangan atau setelah melakukan tendangan sabit agar

dapat meraih point bagi atlet perguruan pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul "Hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan Kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai". Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok ke depannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi tendangan sabit seorang atlet. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan otot tungkai
3. Kecepatan
4. Keseimbangan
5. Kelincahan
6. Koordinasi gerak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dikemukakan di atas maka cukup banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit. Mengingat

terbatasnya dana, tenaga dan waktu maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan maka batasan masalah pada penelitian ini adalah: Kecepatan dan Keseimbangan yang akan diungkapkan hubungannya baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan kemampuan Tendangan Sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan :

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok.

2. Mengetahui hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok.
3. Mengetahui hubungan yang signifikan antara kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Sisinga Berantai Kota Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Bagi penulis sendiri, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Perguruan silat Sisinga Berantai Kota Solok agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisiknya. Dan sebagai bahan informasi pelatih dan pembina pencak silat dalam membuat program latihan.
3. Bagi atlet pencak silat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga pencak silat yang lebih baik nantinya.
4. Perpustakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.