

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT PEMUSATANLATIHAN DAERAH
KABUPATEN REJANG LEBONG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan*



DIENO ANUGRAH JULIANSYAH

2014/14087041

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

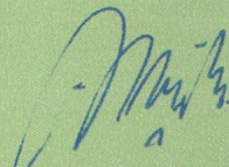
SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kemamuan Tendangan Sabit Atlet Pencak
Silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang
Lebong.
Nama : Dieno Anugrah Juliansyah
NIM : 14087041
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : IlmuKeolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh :

Pembimbing

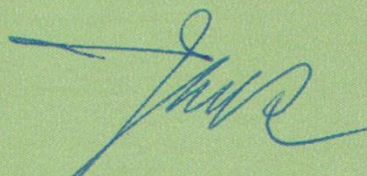


Drs. Hermanzoni, M.Pd

NIP.19610414 198603 1 007

Ketua Jurusan

Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO

NIP.196106151987031003

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : **Studi Tentang Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak
Silat Pemustan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong**
Nama : Dieno Anugrah Juliansyah
NIM/BP : 14087041/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. (.....)
2. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd	2. (.....)
3. Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd., M.Kes	3. (.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Studi Tentang Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas tercantum sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Dieno Anugrah Juliansyah

NIM 14087041/2014

ABSTRAK

Dieno Anugrah Juliansyah. 2018. “Studi Tentang Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong” *Skripsi*. Rejang Lebong: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kualitas kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan melihat deskripsi atau gambaran kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong. Tempat penelitian dilaksanakan di MAN 2 Curup Kabupaten Rejang Lebong dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2018. Populasi dalam penelitian ini atlet pencak silat Pemusatan Latihan Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 37 orang, dengan rincian atlet putra 20 orang dan atlet putri 17 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 berjenis kelamin laki-laki. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan sabit.

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menjelaskan bahwa secara umum kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong memiliki kemampuan tendangan sabit yang cukup hal ini dibuktikan dengan hasil tes tendangan sabit yang dilakukan dari tes tersebut terdapat kemampuan tendangan sabit atlet terendah 15 dan tertinggi 23 tendangan, hasil tes ini dikategorikan cukup dan tidak ada pada kategori rendah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT dan shalawat beserta salam didoakan kepada Allah SWT agar ”Studi Tentang Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong.”. Skripsi ini adalah salah satu syarat meraih gelar S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Proses Penyusunan Skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan, arahan dan motivasi sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan karunianya yang tiada terkira.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. sebagai Dosen Pemimbing, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran serta arahan dengan sabar sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti menjadi amal ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Tata Usaha Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepada keluarga tercinta, terutama Ayah Trisno, S.P, M, Si dan Ibu Rodiyah, S.K.M yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa yang tak pernah putus dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Para Atlet Pemusatan Latihan Daerah Kabupaten Rejang Lebong atas waktu, tenaga dan ketersediaanya sebagai sampel penelitian saya.
8. Seluruh teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya BP 2014 yang selalu memberikan dukungan bagi peneliti. Semoga Allah senantiasa merahmati, meridhoi serta mempertemukan kita kembali di surganya. Aamiiin.

Jika terdapat kekurangan pada skripsi ini, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Padang, Agustus 2018

Dieno Anugrah Juliansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABLE	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Tendangan	12

B. Faktor Yang Mempengaruhi Tendangan Sabit	16
C. Penelitian yang Relevan.....	18
D. Kerangka Konseptual.....	18
E. Pertanyaan Penelitian.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	20
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel	21
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	26
B. Hasil Penelitian	27
C. Pembahasan	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	30
B. Saran	30

DAFTAR PUSTAKA	31
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Tendangan sabit	15
Gambar 2. Histogram Hasil Kemampuan Tendangan Sabit	26

DAFTAR TABLE

Table 1. Prestasi Pemusatan Latihan Daerah Kab. Rejang Lebong.....	5
Table 2. Norma Tendangan Sabit	24
Table 2. Frekuensi Hasil Kemamuan Tedangan Sabit.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian	32
Lampiran 2. Blangko Penelitian	33
Lampiran 3. Dokumentasi	34
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat kompleks yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga adalah suatu aktifitas yang sudah banyak dilakukan masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga sudah menjadi kebutuhan primer bagi masyarakat baik dari kalangan kaya maupun miskin, baik orang tua, dewasa, dan anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkan nya Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, yang memuat tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal I ayat 13 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.”

Berdasarkan kutipan tersebut, untuk mencapai prestasi dalam olahraga haruslah terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Zimmerman dalam Syafruddin (2011:54) yaitu : “Prestasi yang ditampilkan/dipergakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun

perkelompok (*tim*) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental yang dimiliki atlet tersebut”. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dalam pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tetapi juga diperlukan pembinaan dari aspek psikologis atau aspek mental (*psikis*).

Berdasarkan penjelasan diatas, aspek jiwa dan raga merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Dengan kata lain, bahwa segala perilaku atau tingkah laku manusia tidak akan terlepas dari pengaruh aspek jiwa dan raga atau aspek fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, semua yang dirasakan atau dialami oleh kejiwaan akan terasa pula olahraganya. Selanjutnya untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek.

Dari pernyataan para ahli di atas, untuk mencapai prestasi di bidang olahraga, pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, pembinaan taktik dan strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional manajemen yang baik serta atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan di berbagai daerah-daerah di Indonesia , di Indonesia saat ini pertandingan sudah banyak diselenggarakan dan telah banyak melahirkan atlet-atlet yang berbakat dari usia remaja hingga tingkat dewasa melalui pemusatan latihan dan juga pembinaan.

Pembinaan dengan pengembangan olahraga sudah selayaknya kita memberikan perhatian khusus, sehingga dari prestasi diharapkan perlu untuk di kaji ulang dengan melakukan penelitian di bidang olahraga khususnya pencak silat. Pencak silat salah satu cabang olahraga yang mampu mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa. Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional yang merupakan asli budaya Bangsa Indonesia. Pengembangan silat di Indonesia sangatlah pesat. Sebagai indikatornya antara lain dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara single maupun multi event, munculnya perguruan-perguruan pencak silat di daerah-daerah.

Pencak Silat merupakan beladiri yang lahir dan tumbuh berkembang di Indonesia serta telah diakui oleh dunia luas. Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya Bangsa Indonesia yang telah diakui bangsa lain sebagai beladiri tradisional. Pencak silat di Indonesia memiliki banyak perguruan dan padepokan baik lokal maupun nasional. Perguruan pencak silat tersebar di beberapa daerah diseluruh nusantara. Di Indonesia pada khususnya terdapat perguruan pencak silat yang banyak memulai dan memulai awal mulai terbentuknya IPSI (*ikatan Pencak Silat Indonesia*).

Pencak silat adalah seni bela diri yang banyak menggunakan teknik. Dalam olahraga, bela diri pencak silat yang diajarkan yaitu penguasaan unsur-unsur gerak dasar bela diri yang dibentuk rangkaian

gerak belaan, serangan, hindaran, tangakapan, jatuhan dan bentuk-bentuk kuncian atau pematahan sendi, yang mana pada setiap gerakan harus disertai dengan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan dari otot-otot anggota tubuh. Salah satu bentuk serangan yang paling dominan dipakai dalam olahraga pencak silat adalah teknik tendangan.

Teknik tendangan pada pencak silat ini banyak macamnya mulai dari tendangan depan, tendangan T, tendangan belakan, sapuan dan tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang yaitu tendangan yang lintasanya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit juga salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan dalam pertandingan.

Di Rejang lebong merupakan salah satu wadah pembinaan atlet pencak silat yang persilatannya berasal dari bermacam-macam perguruan pencak silat yang terdapat di kota curup. Para pesilat ini nantinya tergabung pada pemusatan latihan daerah di Kabupaten Rejang Lebong. Pada saat ini olahraga pencak silat tidak sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah menjadi olahraga prestasi. Oleh sebab itu, pembinaan yang diharapkan Kabupaten Rejang Lebong sesuai dengan pembinaan yang dilakukan oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yaitu, membina dan melatih serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan dan prestasi dalam silat.

Adapun prestasi yang pernah diraih oleh atlet pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong yaitu, pada saat mengikuti porprov 2016 di Provinsi Bengkulu cabang pencak silat itu hanya mendapatkan dua medali perunggu, kemudian pada porprov 2018 cabang pencak silat itu hanya mendapatkan tiga medali perunggu. Seperti yang di tampilkan di tabel:

Tabel 1. Prestasi Pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong

Kejuaraan	Prestasi		
	Emas	Perak	Perunggu
PORPROV 2016	-	-	2
PORPROV 2018	-	-	3

Pada pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong, teknik tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang sering digunakan, teknik dasar tendnagan sabit tersebut dikuasai oleh sebagian besar atlet tetapi belum mencapai kemampuan tendangan yang maksimal, hal ini terbukti pada saat peneliti melakukan observasi ke tempat latihan atlet pencak silat pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih pencak silat. Pada tanggal 4 April 2018, dari 10 pertandingan pada tahun 2017, atlet pemustan latihan daerah kabupaten rejang lebong hanya mampu memenangkan pertandingan hanya 4 kali saja. Pada saat pertandingan

dengan durasi 2 ment pada setiap babakya, dari 10 kali melakukan tendangan sabit, hanya tendangan yang menghasilkan poin selebihnya bisa di elak maupun di tangkis oleh lawan

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “studi tentang kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat pemusatan latihan daerah kabupaten rejang lebong”. Adapun alasan yang mendasar penulis memilih tema dan judul tersebut adalah : tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang yang penting dalam olahraga pencak silat untuk mencapai prestasi dan merupakan sebuah unsur penunjang bagi atlet untuk mempertahankan prestasinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Profesional pelatih yang dinilai masih kurang dalam menjalankan program latihan
2. Sarana dan prasarana yang masih kurang memadai
3. Bakat dan minat serta motivasi atlet yang masih belum sesuai dengan harapan
4. Kondisi fisik mempengaruhi prestasi seorang atlet
5. Teknik, taktik dan strategi yang dimiliki oleh atlet
6. Pelatih dan atlet kurang memahami akan pentingnya kesehatan dan gizi
7. Latar belakang atlet

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong, maka penelitian ini dibatasi pada kemampuan tendang sabit atlet pencak silat pemusatan latihan daerah kabupaten rejang lebong.

D. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat pemusatan latihan daerah Rejang Lebong.
2. Agar dapat menjadikan pedoman prioritas latihan teknik tendangan dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik.
3. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: tendangan sabit atlet pencak silat pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong tergolong ketingkat yang cukup terlihat dalam data penelitian oleh karena itu kemampuan tendangan sabit harus di tingkatkan untuk mencapai prestasi yang di inginkan.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para pengurus hendaknya lebih memperhatikan sarana dan prasarana untuk atlet berlatih agar kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pemusatan latihan daerah Kabupaten Rejang Lebong bisa meningkat.
2. Disarankan bagi atlet dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan tendangan sabit.
3. Berhubung penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit seperti, kekuatan, koordinasi, skill dan sebagainya.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA Press.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Iskandar, M. Atok dkk. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Dep. P dan K.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah. *Pencak Silat, (ed.2 2014)*. Jakarta :PT Raja Grafindo Persara
- Murtadha, Naufal. 2017. Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Universitas Negeri Padang. *Skripsi*. Program Sarjana UNP.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode*. Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan dan Menengah, Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suwirman, 1999. *Pencak silat Dasar*. Padang. FIK UNP.
- 2011. *Pencak Silat Dasar*. Padang . FIK UNP.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang
-2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga* . Padang : UNP PRESS
- Tim Pencak Silat FIK UNP. 2008. *Pencak Silat*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: FOKUSINDO MANDIRI.