

**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
TERHADAP HASIL TENDANGAN SAMPING (CECHUITUI)  
PADA ATLET WUSHU KATEGORI SANSHOU FIK UNP**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Kependidikan



**Oleh:**

**NURTIA NILAM SARI  
06732/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

PERSKTUTUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN KELESTARIAN KEARIFAN BUDAYA LEMBAH OTOT  
TUNGGAL TERHADAP KUALITAS PENDAMPAAN MENDUNG  
KECIHAKSIK PADA 110-ET RANSIU KATEGORI SANSIHO ETB  
DAP

Nama : SURTIA MUHAMMADI

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 3 Januari 2012

Diseriusi Oleh:

Pembimbing I



Dr. Qafri, M.Pd., M.Pd.  
NID. 196304221988031008

Pembimbing II



Dr. Hesti Nendi, M.Pd., M.Pd.  
NID. 196308291987031002

Mengesah

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Yuliani, M.Pd.  
NID. 196303051985031002

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 Kecepatan reaksi dan Daya Ledak Otot  
Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Samping (cebutin)  
Pada Atlet Wushu Kategori Sanshou PJK UNP

Nama : NURTIA NILAM SARI

Nim/Bp : 06732/2008

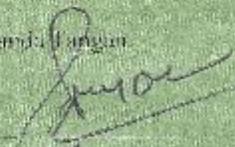
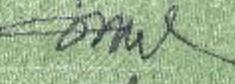
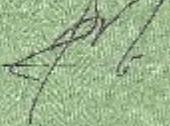
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Galih Amra, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Syarif B., M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Nurul Hसन S.pd M.Pd	5. 

## KEHIDUPAN

*Engkau dibisiki bahawa hidup adalah kegelapan*

*Dan dengan penuh ketakutan*

*Engkau sebarakan apa yang telah dituturkan padamu penuh keseimbangan*

*Kuwartakan padamu bahawa hidup adalah kegelapan jika tidak diselimuti oleh kehendak*

*Dan segala kehendak akan buta bila tidak diselimuti pengetahuan*

*Dan segala macam pengetahuan akan kosong bila tidak diiringi kerja*

*Dan segala kerja hanyalah kehampaan kecuali disertai cinta*

*Maka bila engkau bekerja dengan cinta*

*Engkau sesungguhnya tengah menambatkan dirimu*

*Dengan wujudnya kamu,*

*wujud manusia lain Dan wujud Tuhan.*

*Tujuh kali aku pernah mencela jiwaku, pertama kali ketika aku melihatnya lemah, padahal seharusnya ia bisa kuat.*

*Kedua kali ketika melihatnya berjalan terjongket-jongket dihadapan orang yang lumpuh*

*Ketiga kali ketika berhadapan dengan pilihan yang sulit dan mudahia memilih yang mudah Keempat kalinya,*

*ketika ia melakukan kesalahan dan cuba menghibur diridengan mengatakan bahawa semua orang juga melakukan kesalahan Kelima kali,*

*ia menghindar kerana takut,*

*lalu mengatakannya sebagai sabar Keenam kali,*

*ketika ia mengejek kepada seraut wajah buruk padahal ia tahu,*

*bahawa wajah itu adalah salah satu topeng yang sering ia pakai Dan ketujuh,*

*ketika ia menyanyikan lagu pujian dan menganggap itu sebagai suatu yang bermanfaat*

## SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Desember 2011

Yang menyatakan,



Nidriah Nilam Suri  
Nim: 06732

## ABSTRAK

**Nurtia Nilam Sari/06732 :** Hubungan Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Samping (cechuitui) Pada Atlet Wushu Kategori Sanshou FIK UNP

Pada olahraga Wushu kategori Sanshou FIK UNP bahwa atlet dalam melakukan tendangan samping hasilnya kurang optimal, hal ini dapat dilihat sering melencengnya tendangan dari target dan tidak mempunyai kecepatan yang bagus, serta lemahnya tendangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan samping atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP berjumlah 20 orang, dan sampelnya berjumlah 17 orang yang dilaksanakan di tempat latihan Atlet Wushu kategori Sanshou pada November 2011 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment*, 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi terhadap hasil tendangan samping (cechuitui) pada atlet Wushu Kategori Sanshou FIK UNP yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,045 < r_{tabel} = 0,482$ , 2) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan samping (cechuitui) pada Atlet Wushu Kategori Sanshou FIK UNP yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,584 > r_{tabel} = 0,842$ , 3) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan samping (cechuitui) pada Atlet Wushu Kategori Sanshou FIK UNP yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,618$  yang diperoleh  $f_{hitung} = 4,341 > f_{tabel} = 3,59$ .

**Kata Kunci :** Kecepatan Reaksi, Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Tendangan Samping (cechuitui)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas segala karunia, petunjuk, limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Samping (cechuitui) pada Atlet Sanshou FIK UNP”**

Dalam penyelesaian penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui Penulisan ini menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs.Yulifri, M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Qalbi Amra ,M.Pdselaku pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan masukan bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
4. Bapak Drs.Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan koreksi yang sangat bermanfaat sekali bagi penulis dalam menulis skripsi ini.

5. Bapak Drs.H.Syarial B.M.Pd, Bapak Drs. Edwarsyah.M.Kes Bapak Nurl Ihsan S.Pd M.Pd sebagai Dosen penguji skripsi yang telah banyak memberi masukan yang bermanfaat bagi penulis.
6. Atlet, pelatih, serta pengurus Wushu FIK UNP.
7. Yang tercinta Ayahanda Joni Afrizon dan Ibunda Yusnimar serta semua keluarga besarku yang telah memberikan dorongan dan motivasi yang berguna untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang memberikan bantuan, saran, motivasi, semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua dimasa yang akan datang.

Padang, Desember 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Wushu kategori Sanshou.....	8
2. Kecepatan reaksi.....	10
3. Daya ledak otot tungkai .....	18
4. Tendangan samping .....	22
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.....	27
D. Teknik dan alat Pengumpulan data .....	27
E. Teknik Analisis Data .....	32
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	35
B. Analisis Data.....	40
C. Pembahasan .....	43
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Kategori Kecepatan Reaksi .....	35
2. Distribusi Frekuensi Kategori Daya Ledak Otot Tungkai .....	37
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Tendangan Samping .....	38
4. Uji Normalitas Data .....	40
5. Rangkuman Hasil Analisis Kecepatan Reaksi terhadap Hasil Tendangan Samping.....	41
6. Rangkuman Hasil Analisis daya ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Samping.....	42
7. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Variabel Hasil Tendangan Samping .....	42
8. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda .....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Otot Tungkai Bagian Atas .....	20
2. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	21
3. Otot Tungkai Bagian Belakang.....	22
4. Kerangka Konseptual Tentang Penelitian .....	25
5. Alat Tes Kecepatan Reaksi.....	27
6. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	29
7. Sikap Awal Loncat Tegak .....	29
8. Gerakan Meloncat Tegak.....	30
9. Pelaksanaan Tendangan Samping pada Sandsack .....	32
10. Histogram Kecepatan Reaksi.....	36
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	37
12. Histogram Hasil Tendangan Samping.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	49
2. Tabel Pembantu Uji Hipotesis.....	50
3. Uji Normalitas Kecepatan Reaksi ( $X_1$ ).....	51
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ ).....	52
5. Uji Normalitas Hasil Tendangan Samping (Y).....	53
6. Perhitungan koefisin Korelasi Sederhana .....	54
7. Perhitungan koefisin Korelasi Ganda .....	56
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar.....	57
9. Daftar XIX (II) .....	58
10. Tabel Dari Harga Kritik dari <i>product- Momen-</i> .....	59
11. Gambar Pelaksanaan Tes.....	61

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Pelaksanaan proses latihan sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi olahraga yang maksimal. Untuk itu proses latihan harus berjalan secara intensif sistematis dan terarah. Semua itu harus didasari oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dibidang pelatihan. Pembinaan dan bimbingan dalam proses latihan sangat berperan sekali terhadap maju mundurnya prestasi olahraga. Di samping hal tersebut prestasi, bakat, dan potensi yang dimiliki seorang atlet sangat menentukan prestasi olahraga. Pembinaan dan pengembangan bakat atlet secara nasional yang dituang dalam Undang-Undang No:3 Tentang Keolahragaan Nasional Tahun 2005, Pasal 20 ayat 2 dan 3 menyatakan :

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan, dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dari kutipan menyatakan bahwa setiap atlet harus memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Maka semua atlet harus membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui koptentisi

untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang keolahragaan.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga diperlukan usaha yang sangat kuat khususnya kemampuan fisik dan teknik, karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor yang sangat menunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal. Seperti yang dijelaskan Suharno (1990:2);

“Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah. Faktor endogen terdiri dari daya ledak fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah teknik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan memiliki kematangan jiwa yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.”

Berdasarkan kutipan bahwa pencapaian maksimal pada prestasi atlet yakni meliputi 2 faktor antar lain endogen terdiri dari daya ledak fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah, teknik, aspek kejiwaan serta kepribadian yang baik. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang cukup populer saat ini adalah. Olahraga Wushu,yaitu merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, olahraga ini menuntut stamina, kekuatan, daya tahan tubuh yang kuat dengan gerakan yang cepat. Oleh sebab itu atlet Wushu yang akan mengikuti suatu kejuaraan harus melakukan latihan yang teratur dan berkesinambungan sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Dalam pertandingan Olahraga Wushu kategori Sanshou penguasaan teknik dasar yang benar merupakan modal utama untuk belajar teknik bertanding, teknik dasar tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet baik pemula maupun lanjutan melalui latihan latihan intensif. Adapun teknik yang mendominasi dalam penguasaan teknik menyerang, yaitu teknik memukul dan menendang yang salah satunya adalah teknik tendangan samping (cechuitui). Untuk dapat melakukan gerakan tendangan samping (cechuitui) dengan keras dan akurat, ada komponen yang harus diperhatikan yang sangat berpengaruh yaitu : daya ledak, kecepatan, akurasi, keseimbangan dan daya ledak otot tungkai.

Seseorang yang mempunyai kekuatan, kecepatan, akurasi serta daya ledak otot tungkai yang bagus maka akan dengan mudah melakukan gerakan tendangan samping dengan benar, untuk melakukan tendangan secara baik dan benar dibutuhkan daya ledak dan akurasi yang baik pula, dengan memiliki daya ledak, kecepatan, akurasi serta keseimbangan maka seorang atlet dapat mengarahkan tendangan samping kepada lawan sesuai dengan apa yang diinginkannya, pemain juga dengan mudah mencari peluang-peluang ke daerah lawan yang kosong.

Daya ledak termasuk salah satu komponen biomotorik yang didefinisikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan, yang dilakukan dengan mengerahkan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Tendangan samping merupakan salah satu bentuk serangan dalam Wushu menurut Hamdani (2003:15) Pengertian serangan adalah usaha

penyerangan yang menggunakan (lengan) atau tungkai (kaki), untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan. Adapun serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Menurut Lubis (2004:14) tendangan samping adalah tendangan lintasan setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung kaki atau jari telapak kaki. Seorang atlet yang memiliki tendangan samping secara baik dengan memperhatikan beberapa aspek komponen kemampuan fisik dalam daya gerak olahraga Wushu kategori Sanshou yaitu Daya ledak, Kecepatan, Akurasi Keseimbangan serta daya ledak otot tungkai, maka atlet tersebut dapat dengan mudah mengarahkan tendangan samping kepada lawan sesuai apa yang diinginkannya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP bahwa, tendangan samping ( Cechuitui ) hasilnya kurang optimal. Disisi lain dalam melakukan gerakan tendangan samping hasil tendangan samping sering melenceng dari target dan tidak mempunyai kecepatan yang bagus pada saat menendang serta lemahnya tendangan tersebut. Hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan latihan terhadap atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP pada saat latihan, atlet kurang memperhatikan kemampuan yang penting terutama pada komponen yaitu kekuatan, kecepatan, akurasi dan keseimbangan serta daya ledak pada otot tungkai.

Untuk mengarah kepada maksud tersebut maka penulis mengangkat salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah peningkatan prestasi atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP yakni menyangkut masalah *“Hubungan Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Samping(cechuitui) Pada Atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP”*

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas ternyata cukup banyak faktor yang mempengaruhi tendangan samping pada atlet faktor tersebut adalah:

1. Kecepatan reaksi.
2. Akurasi.
3. Keseimbangan.
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kekuatan otot tungkai
6. Kecepatan
7. Daya tahan

## **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan tendangan samping berdasarkan pengamatan penulis di lapangan karena keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan, agar lebih terarahnya penelitian ini maka penulis membatasi pada variabel:

1. Kecepatan Reaksi
2. Daya ledak Otot Tungkai

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dengan tendangan samping (cechuitui) pada atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan tendangan samping (cechuitui) pada atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan samping (cechuitui) ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- 1) Kecepatan reaksi atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP.
- 2) Daya ledak otot tungkai atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP .
- 3) Hubungan kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan samping(cechuitui) atlet Wushu kategori Sanshou FIK UNP.

#### **F. Manfaat penelitian**

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Untuk peneliti sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1).

2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan, untuk menambah bahan bacaan atau referensi di perpustakaan.
3. Untuk atlet wushu khususnya kategori SanShou agar dapat memahami tentang besarnya pengaruh Latihan dan kedisiplinan dalam menjalani itu untuk peningkatan prestasi di atlet nantinya.
4. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga wushu.
5. Untuk mahasiswa jurusan pendidikan olahraga sebagai penambah wawasan tentang wushu.