

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN MELINGKAR
PESILAT SAKATO SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**EDO HERNIO FERNANDO, MJ
NIM. 14298**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

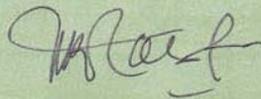
**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN MELINGKAR PESILAT SAKATO SOLOK**

Nama : EDO HERNIO FERNANDO, MJ
Nim : 14298
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

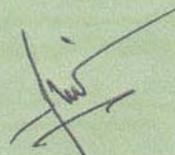
Disetujui Oleh

Pembimbing I



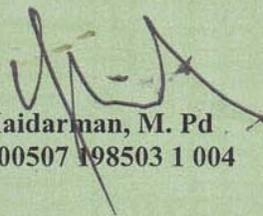
Drs. Busli
Nip. 19561115 198602 1 001

Pembimbing II



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

Mengetahui
Ketua jurusan pendidikan kepelatihan



Drs. Maidarman, M. Pd
Nip. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Pendidikan
Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap kemampuan
Tendangan Melingkar Pesilat Sakato Solok

Nama : Edo Hernio Fernando, MJ

NIM : 14298

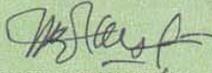
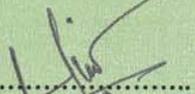
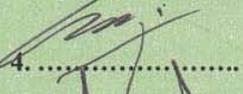
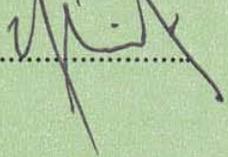
Program Studi : Pendidikan kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Busli	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish	3. 
4. Anggota	: Drs. M. Ridwan	4. 
5. Anggota	: Drs. Maidarman M.Pd	5. 

ABSTRAK

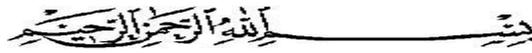
Edo Hernio Fernando, MJ : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar Pesilat Sakato Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah berawal dari melihat kenyataan di lapangan ditemukan bahwa rendahnya kemampuan tendangan melingkar pesilat Sakato Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan melingkar Pesilat Sakato Solok.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah Pesilat Sakato Solok yang memiliki kemampuan tendangan melingkar yang relative baik sebanyak 14 orang dan berjenis kelamin laki-laki saja yang dilakukan dengan tes *judge*. Data penelitian ini adalah kemampuan tendangan melingkar yang diukur dengan tes kemampuan tendangan melingkar. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Latihan Kelincahan Memberi Pengaruh Yang Berarti Terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar Pesilat Sakato Solok".

Berdasarkan hasil penelitian didapat sebaran data *pretest* yaitu skor tertinggi sebesar 29 dan skor terendah 18 dengan *mean* 23,07 dan standar deviasi 2,95. Data *posttest* tendangan melingkar didapat skor tertinggi 34, skor terendah 23 sedangkan untuk *mean* 26,93 dengan standar deviasi sebesar 3,08. Dengan menggunakan uji t diperoleh nilai tendangan melingkar t hitung sebesar 9,9 dimana nilai lebih besar dibanding nilai t table yaitu 2,16 pada taraf signifikan 5% ($t \text{ hitung} = 9,9 > t \text{ table} = 2,16$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan melingkar Pesilat Sakato Solok.

KATA PENGANTAR



Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat beriring salam buat junjungan besar Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Melingkar Pesilat Sakato Solok”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda yang telah mengasuh dengan penuh kasih sayang dan mendidik dengan bersusah payah serta memberikan dorongan baik secara moril maupun materil serta doa yang tidak henti-hentinya buat penulis.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Busli sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai Pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs. M. Ridwan, Bapak Drs. Setiady Tish, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pencak Silat	8
2. Latihan	10
3. Kelincahan	15
4. Tendangan Melingkar	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Definisi Operasional	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Rancangan Penelitian	24
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisa Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	28
B. Uji Persyaratan Analisis.....	30
C. Uji Hipotesis	32
D. Pembahasan	33
E. Keterbatasan Penelitian.....	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	22
2. Penarikan Sampel.....	23
3. Rangkuman Uji Normalitas	31
4. Rangkuman Uji Homogenitas.....	32
5. Rangkuman Uji Hipotesis	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Tendangan Melingkar.....	20
2. Kerangka Konseptual.....	21
3. Tes Tendangan Melingkar	27

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini olahraga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, akan tetapi sudah termasuk ke dalam kebutuhan manusia. Melalui olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu menjadikan manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi bahkan digunakan untuk ajang bersosialisasi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Hal ini tertuang dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas menjelaskan bahwa dengan berolahraga akan memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, dimana olahraga yaitu proses latihan yang sistematis, dilakukan berulang-ulang dalam pencapaian tujuan latihan. Nilai-nilai moral yang dilatih selama berolahraga akan menghasilkan manusia yang berkualitas baik jasmani maupun rohani yaitu manusia yang berprestasi karena telah dilatih secara disiplin, memiliki sportifitas yang tinggi serta berakhlak mulia yang akan menciptakan persatuan

dan kesatuan bangsa, dan memperkuat ketahanan nasional sehingga menjadikan Indonesia menjadi negara yang terhormat dan bermartabat dimata dunia.

Salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat sudah berkembang dengan pesat ditandai dengan sudah banyak atlet yang lahir. Sehingga pencak silat dapat digolongkan kepada olahraga prestasi. Melalui olahraga prestasi, diharapkan nantinya 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.

Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada 4 komponen yang harus diperhatikan yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011 : 54) yaitu: “Kemampuan seseorang/atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental (psikis)”. Oleh karena itu atlet harus memiliki empat komponen tersebut untuk memperoleh prestasi, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pelatih sebab kondisi fisik merupakan unsur/kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga pencak silat, artinya olahraga pencak silat juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sesuai dengan pendapat Arsil (1999:17) mengatakan bahwa: “Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus”. Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat yaitu kelincahan dalam melakukan serangan, hindaran, tangkapan, bantingan, dan lainnya.

Peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori laga dilaksanakan sebanyak tiga babak, setiap babak berlangsung selama dua menit (tidak termasuk penghentian oleh wasit) dan di antara babak diberikan waktu istirahat selama satu menit. Dalam hal ini seorang atlet harus dapat melakukan serangan dengan lincah agar dapat memperoleh angka atau poin lebih tinggi dari lawan. Dengan kelincahan serangan dapat dilakukan secara bertubi-tubi baik itu berupa serangan tangan maupun serangan kaki. Untuk menghasilkan poin sebanyak mungkin diperlukan serangan-serangan yang mempunyai

nilai/poin tinggi. Dibandingkan dengan serangan tangan, serangan kaki menghasilkan poin yang lebih tinggi yaitu dua poin dibanding serangan tangan yang hanya menghasilkan satu poin.

Maka dalam hal ini seorang atlet perlu memiliki kemampuan serangan kaki yang baik. Beberapa teknik serangan kaki pada pencak silat: tendangan lurus, melingkar, dan tendangan berbentuk huruf T. Untuk melakukan serangan kaki tersebut seorang atlet pencak silat sangat membutuhkan unsur kelincahan di samping unsur-unsur komponen kondisi fisik lainnya sehingga dapat menampilkan serangan kaki yang lincah untuk mendapatkan poin yang lebih banyak. Selain itu dengan adanya kelincahan serangan kaki yang diluncurkan tidak akan mudah ditangkap oleh lawan. Karena tangkapan akan menghasilkan jatuhan oleh lawan dan merupakan teknik yang lebih tinggi poinnya dibanding tendangan. Dengan demikian kelincahan dan kemampuan serangan kaki merupakan hal yang sangat penting dimiliki atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih Pencak Silat Sakato Solok yaitu Bapak Rino Narno, SH pada Hari Minggu Tanggal 21 April 2013, diperoleh keterangan pesilat Sakato Solok belum pernah memperoleh prestasi yang maksimal seperti pada beberapa kejuaraan yang telah diikuti diantaranya POPDA tahun 2012 dan 2013 serta kejuaraan tingkat pelajar lainnya yang pernah diikuti pada tahun 2013, dan salah satu faktor penyebab kegagalan tersebut adalah rendahnya kemampuan tendangan, khususnya pada

kemampuan tendangan melingkar. Tendangan melingkar tidak saja dapat menghasilkan nilai tetapi juga dapat membuat lawan tidak berdaya atau tidak dapat melanjutkan pertandingan. Serangan dengan tendangan melingkar juga susah diantisipasi oleh lawan, sehingga tendangan melingkar lebih dominan atau sering dipergunakan.

Selain itu lebih dominannya tendangan melingkar di perguruan Sakato Solok karena dalam pertandingan diajarkan jarak lebih dekat untuk menyerang. Tetapi tendangan melingkar yang dilakukan tidak efektif yaitu tidak menghasilkan point, mudah ditangkap, dan mudah dielakkan oleh lawan. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya kelincahan yang dimiliki pesilat, oleh sebab itu perlu ditingkatkan lagi latihan kelincahan yang diberikan kepada pesilat Sakato Solok untuk mendapatkan kemampuan tendangan melingkar yang baik.

Untuk itu peneliti tertarik membuktikan secara ilmiah melalui penelitian yaitu peran dari kelincahan yang dimiliki pesilat Sakato Solok terhadap kemampuan tendangan melingkar. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi pesilat Sakato Solok ke depannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kelincahan yang dimiliki pesilat Sakato Solok.

2. Rendahnya eksplosive power otot tungkai yang dimiliki pesilat Sakato Solok.
3. Rendahnya kemampuan tendangan melingkar pesilat Sakato Solok

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor penyebab masalah dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan dibahas mengenai latihan kelincahan pesilat Sakato Solok dan kemampuan tendangan melingkar Pesilat Sakato Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan melingkar Pesilat Sakato Solok?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan melingkar Pesilat Sakato Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi :

- a. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Sebagai pertimbangan pelatih dan pembina pencak silat dalam membuat program latihan.
- c. Pesilat untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga pencak silat yang lebih baik nantinya.