

**HUBUNGAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN JURUS
TUNGGAL DALAM PENCAK SILAT PADA AKTIVITAS
PENGEMBANGAN DIRI DI SDN MIN
GUNUNG PANGILUN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ADI GOES NAKAYUMI
NIM. 89963**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Adi Goes Nakayumi (89963) : Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal dalam Pencak Silat Pada Aktivitas Pengembangan Diri di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang

Masalah dalam penelitian ini berasal dari rendahnya keterampilan jurus tunggal siswa di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang yang diduga dipengaruhi oleh kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan jurus tunggal dalam pencak silat pada aktivitas pengembangan diri di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri MIN Gunung Pangilun yang ikut aktivitas pengembangan diri, yang berjumlah 56. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive Sampling*, yaitu siswa putera yang mampu memperagakan jurus tunggal saja dengan jumlah 20. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kelincahan dengan tes lari *zig-zag*, sedangkan untuk keterampilan jurus tunggal dengan mempraktekan jurus tunggal dengan waktu 3 menit yang dinilai juri (*judge*). Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi *product moment* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hubungan kelincahan terhadap keterampilan jurus tunggal dalam pencak silat pada aktivitas pengembangan diri di SD MIN Gunung Pangilun Padang, dimana r_{hitung} (0.820) besar dari r_{tabel} (0,444) dan t_{hitung} (6,078) > t_{tabel} (2.101) pada taraf signifikansi 0.05α . dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan jurus tunggal diterima kebenarannya secara nyata (empiris).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal dalam Pencak Silat pada Aktivitas Pengembangan Diri di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis 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. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. H. Zulman, M. Pd selaku pembimbing I, Drs. H. Arsil, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M. Pd, Drs. Zarwan, M. Kes, dan Drs. Zainul Johor, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Bapak – Ibuk dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang.
7. Siswa SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan pahala yang berlipat ganda.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian pencak silat	6
2. Keterampilan Jurus Tunggal.....	7
a. Pengertian.....	7
b. Senjata	11
c. Rangkaian Jurus	13
d. Pelaksanaan Pembelajaran Jurus Tunggal	13
3. Kelincahan	14

B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Lokasi dan Waktu penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	20
F. Teknik Analisis Data	22
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	24
B. Pengujian Persyaratan Analisis	27
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	28
D. Pembahasan.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran-saran.....	32

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	24
7. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	24
8. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Jurus Tunggal	26
9. Uji Normalitas Data Penelitian	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Bentuk Pelaksanaan Lari <i>Zig-zag</i>	22
3. Histogram Data Kelincahan	25
4. Histogram Data Keterampilan Jurus Tunggal.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	34
2. Deskripsi dan Uji Normalitas Data dengan Program SPSS	35
3. Uji Korelasi dengan Program SPSS	36
4. Analisis Korelasi Data X dan Y dengan Excel	37
5. Tabel Product Moment.....	39
6. Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi "t"	40
7. Tabel "F"	41
8. Tabel Kolmogrov - Smirnov	40
9. Dokumentasi Penelitian.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia pada saat ini, sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa, karena olahraga penting untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa maka olahraga harus dibina dengan baik. Olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahragayang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional dan bahkan ditingkat internasional, mulai usia dini, remaja dan sampai dewasa. perkembangan olahraga pencak silat sekarang ini cukup membanggakan dengan semakin tersebarnya perguruan pencak silat, hal ini tetuang dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina kehormatan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat harkat dan martabat bangsa”.

Dari kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembangunan olahraga sangatlah penting di kembangkan sehingga terbentuk manusia yang sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki akhlak mulia dan untuk

meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa. Berkaitan dengan hal tersebut, sudah sepatutnya pengembangan keterampilan pencak silat sesuai dengan kemajuan teknologi dibidang keolahragaan dan salah satu cabang olahraga yang berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga pencak silat dibina melalui wadah IPSI (Ikatan pencak silat seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi telah berupaya, sesuai dengan kemampuannya untuk melakukan pembinaan dan pengembangan baik ditngkat daerah maupun nasional.

Di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang, salah satu cabang olahraga yang diikuti siswa dalam kegiatan pengembangan diri adalah cabang olahraga pencak Silat. Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu kegiatan pengembangan diri ini dibimbing oleh guru Penjasorkes, dan dilaksanakan satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari kamis. Sedangkan tempat latihan dilakukan di lapangan dalam lingkungan sekolah. Tentunya kegiatan ini nantinya dapat menambah pengetahuan, dan keterampilan teknik-teknik dasar pencak silat, khususnya keterampilan jurus tunggal yang akhirnya menjadi suatu prestasi yang dibanggakan.

Pembinaan pencak silat pada aktifitas pengembangan diri di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang, salah satu unsur yang terlihat memiliki kelemahan adalah kondisi fisik atlet sehingga berpengaruh terhadap keterampilan, dalam pencak silat kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah

kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*).

Pada kegiatan aktifitas pengembangan diri siswa SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang diajar teknik-teknik dasar pencak silat, disamping itu siswa juga dilatih jurus tunggal sebagai persiapan untuk berbagai kejuaraan tingkat pelajar seperti O2SN. Setiap kejuaraan yang diseleksi ditingkat kecamatan untuk kota masing-masing, namun kenyataannya siswa yang mengikuti pertandingan selalu mengalami kelelahan dan tersisih dalam babak awal.

Kelincahan yang diharapkan dalam cabang pencak silat adalah kelincahan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang melakukan gerakan, tanpa kehilangan keseimbangan dan keserasan akan posisi tubuh. upaya yang dilakukan untuk peningkatan kelincahan adalah dengan melakukan berbagai latihan kelincahan seperti lari zig-zag dan halang rintangan. Kondisi fisik yang paling dominan dalam pertandingan pencak silat menggunakan kemampuan fisik, fisik yang maksimal memungkinkan bagi pesilat dapat mempertahankan keterampilan yang dimiliki.

Banyak fenomena yang penulis lihat pada keterampilan jurus tunggal adalah kurangnya kemampuan keterampilan siswa SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang melaksanakan jurus yang ditetapkan atau tidak sesuai yang diharapkan sebab terlalu cepat mengalami kelelahan saat melakukan keterampilan jurus tunggal. Sehubungan dengan itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan kelincahan dengan

keterampilan jurus tunggal dalam pencak silatt pada aktifitas pengembangan diri di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang, hal ini akan dilakukan dalam bentuk kelincaha dengan keterampilan jurus tunggal dalam pencak silat

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah

- masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kelincahan
- b. Kekuatan
- c. Kelenturan
- d. Kecepatan
- e. Daya tahan
- f. Keseimbangan
- g. Metode latihan
- h. Koordinasi gerakan
- i. Keterampilan

C. Pembatasan Masalah

Kompleknya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya kelincahan dan keterampilan jurus tunggal.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan

kelincahan dengan keterampilan jurus tunggal dalam pencak silat pada aktivitas pengembangan diri di SD Negeri MIN Gunung Pangilun Padang ?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan jurus tunggal dalam pencak silat pada aktivitas pengembangan diri di SDN MIN Gunung Pangilun Padang .

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa, sebagai masukan untuk peningkatan hasil belajar siswa, khususnya untuk peningkatan keterampilan jurus tunggal.
3. Guru, sebagai bahan masukan untuk peningkatan kualitas aktifitas pembelajaran pencak silat, berkenan dengan jurus tunggal.
4. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk melakukan pembinaan kondisik fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat, khususnya pembinaan kondisi fisik yang diperlukan gunba mendukung keterampilan jurus tunggal.