

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK
SILAT UKO UNP**

Skripsi

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

ADE IRAWAN NOPENDRA

NIM : 07090

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Ade Irawan Nopendra (2012) : Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kekuatan otot perut dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat UKO UNP yang berjumlah 58 orang (39 orang putera dan 19 orang puteri). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* atlet putera saja yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel kekuatan otot perut dengan instrumen Tes Baring Duduk Lutut Tekuk (*bent-knee sit-up*), Kelentukan dengan instrumen *Flexiometer* dan variabel Tendangan lurus digunakan tes kemampuan tendangan lurus. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1. Kekuatan Otot Perut memberikan kontribusi sebesar 54,8% terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP. 2. Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 20% terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP. 3. Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan memberikan kontribusi secara bersamaan sebesar 74,8% terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah membimbing, memotivasi dan memberi masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Drs. H. Zulman, M.Pd dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Pelatih pencak silat beserta atlet UKO UNP yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dalam penulisan skripsi ini.
7. Teristimewah orang tua Zailal (Ayah) dan Zulbaini (Ibu) serta keluarga besar yang telah memberikan semangat, dorongan dan motivasi demi terwujudnya harapan dan cita-cita peneliti.
8. Spesial Rika Margareta, S.Pdi dengan penuh kesabaran untuk selalu memberi semangat dan motivasi dalam penyelesaian penulisan ini.
9. Putri Nanda Sari S.Pd yang telah menjadi saudara bagi peneliti yang selalu mengingatkan, memberi semangat dan membantu peneliti dalam penyelesaian penulisan ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini. Revi, Oscar, Ibad, Anton, Ade, Yogi dan Egi Syafrian dan masih banyak lagi yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Pencak Silat.....	10
2. Kekuatan Otot Perut.....	17
3. Kelentukan	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Prosedur Penelitian.....	38
I. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	42
B. Teknik Analisis Data.....	47
C. Pembahasan.....	53

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Populasi Dan Sampel	30
2. Tabel 2 : Sampel Penelitian	30
3. Tabel 3 : Norma Tes Baring Duduk Lutut Tekuk.....	34
4. Tabel 4 : Norma Tes Flexiometer	36
5. Tabel 5 : Norma Penilaian Kemampuan Tendangan Lurus.....	38
6. Tabel 6 : Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes.....	39
7. Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut.....	42
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Kelentukan	44
9. Tabel 9 : Distribusi Frekuensi Tendangan Lurus.....	45
10. Tabel 10 : Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji <i>Liliefors</i>	47
11. Tabel 11 : Rangkuman Analisis Korelasi Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP.....	48
12. Tabel 12 : Rangkuman Analisis Korelasi Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP	50
13. Tabel 13 : Rangkuman Analisis Korelasi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Secara Bersamaan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Tendangan Melingkar (Sabet).....	14
2. Gambar 2 : Tendangan Belakang.....	14
3. Gambar 3 : Tendangan Samping (T).....	15
4. Gambar 4 : Tendangan Lurus.....	15
5. Gambar 5 : Dinding Otot Perut.....	20
6. Gambar 6 : Kerangka Konseptual.....	27
7. Gambar 7 : Tes Baring Duduk Lutut Tekuk.....	34
8. Gambar 8 : Tes Kelentukan Tubuh.....	36
9. Gambar 9 : Pelaksanaan Tes Tendangan Lurus.....	38
10. Gambar 10 : Histrogram Kekuatan Otot Perut.....	43
11. Gambar 11 : Histrogram Kelentukan.....	45
12. Gambar 12 : Histrogram Tes Tendangan Lurus.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 : Nama-Nama Sampel Penelitian.....	63
2. Lampiran 2 : Analisis Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Perut.....	64
3. Lampiran 3 : Analisis Uji Normalitas Kelentukan.....	65
4. Lampiran 4 : Analisis Uji Normalitas Data Tendangan Lurus	66
5. Lampiran 5 : Analisis Korelasi dan Pengujian Hipotesis	67
6. Lampiran 6 : Daftar Nilai Kritis Untuk Uji <i>Liliefors</i>	74
7. Lampiran 7 : Tabel Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	75
8. Lampiran 8 : Daftar Luasan Dibawah Lengkungan Norma Standar.....	76
9. Lampiran : Dokumentasi	
10. Lampiran : Surat Pernyataan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB I Pasal 1 No 4 menjelaskan bahwa "Olahraga adalah segala bentuk kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat tidak hanya bertujuan untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II pasal 4.

"Keolahragan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa"

Prestasi yang diraih oleh atlet Indonesia ini diharapkan dapat mengharumkan nama bangsa dan menaikkan harkat dan martabat bangsa Indonesia di Internasional salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat telah berkembang sejak zaman kuno sampai sekarang. Pencak silat merupakan suatu seni beladiri yang memiliki unsur olahraga dan kesenian yang dikembangkan secara turun temurun sehingga menjadi hasil budaya bangsa Indonesia. Wangsonegoro (1995:21) menjelaskan bahwa “Pencak merupakan gerak serang bela berupa tari yang berirama dengan peraturan pertunjukan umum, sedangkan silat adalah gerakan inti dari pencak silat untuk perkelahian, membela diri dan tidak dapat dipertunjukan kepada umum”. Selain seni beladiri, Pencak silat juga dijadikan olahraga yang diperagakan dan dipertandingkan. Seperti yang dikemukakan Januarno dalam Sari (2009:1)

“Pencak silat tidak hanya mempunyai unsur bela diri yang didasari oleh keyakinan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, tapi juga memiliki unsur olahraga dan kesenian sebagai budaya asli bangsa Indonesia yang mempunyai peranan dalam rasa cinta kepada tanah air dan sebagai bagian dari ketahanan nasional”.

Olahraga pencak silat memiliki organisasi yaitu: Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang mengkoordinir seluruh aktivitas yang berhubungan dengan pencak silat yang selalu berupaya meningkatkan prestasi anak bangsa dan bisa membawa nama baik bangsa Indonesia.

Pencak silat telah mengalami kemajuan dan peningkatan yang membanggakan. Hal ini bisa dilihat banyaknya perguruan-perguruan pencak silat yang membina atlet berprestasi. Unit Kegiatan Olahraga Pencak Silat

Universitas Negeri Padang (UKO Pencak Silat UNP) merupakan salah satu tempat pembinaan atlet pencak silat yang telah menciptakan atlet berprestasi dan mengirim atlet ke setiap kejuaraan baik di daerah, Provinsi maupun Nasional.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus. Pencak silat itu sendiri harus didukung oleh komponen-komponen prestasi seperti yang dikemukakan oleh Syafrudin (2011:76) “Kemampuan seseorang atau 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)”. Untuk meraih prestasi tinggi keempat komponen tersebut harus sejalan dan seimbang. Dalam merealisasikan teknik, taktik dan mental yang dimiliki atlet harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. “Kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental” (Irawadi, 2010:3). Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak awalan olahraga prestasi.

Pada cabang olahraga pencak silat terdapat 4 kategori yang dipertandingkan yakni: Kategori Tunggal, Kategori Ganda, Kategori Regu dan Kategori Tanding. Dalam kategori Tunggal dan kategori Regu menampilkan jurus baku yang telah ditetapkan IPSI.

Sedangkan kategori Ganda menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela Pencak Silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (MUNAS IPSI XII-2007 pasal 1).

Untuk peraturan pertandingan pencak silat dalam kategori Tanding (laga) dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak. Tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Waktu ketika Wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Perhitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

Dalam kategori tanding menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda dalam satu gelanggang yang mana mereka berusaha saling menyerang dan berusaha menghindari dari serangan lawan dengan berbagai macam teknik seperti : pukulan, tendangan, sapuan, tangkapan, guntingan, tangkisan dan elakan. Untuk memenangkan suatu pertandingan pesilat harus menguasai dengan baik teknik-teknik tersebut.

Dalam pencak silat teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai. Diantara teknik-teknik serangan yang digunakan didalam pencak silat tendangan merupakan serangan yang dominan dalam kategori tanding salah satunya adalah tendangan lurus. Tendangan lurus merupakan serangan yang nilainya lebih tinggi dibandingkan pukulan. Disamping itu, tendangan lurus merupakan teknik serangan yang lebih efektif

dan efisien. Untuk mendapatkan teknik tendangan yang baik, akurat dan bertenaga harus didukung kondisi fisik yang prima seperti daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*) dan kelentukan (*flexibility*). Seperti yang dikemukakan Syafrudin (2011:77) “Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi olahraga”.

Unit Kegiatan Olahraga Pencak Silat UNP (UKO Pencak Silat UNP) salah satu tempat pembinaan atlet berprestasi dan mengirim atlet kesetiap kejuaraan-kejuaraan yang pernah meraih medali dan mengharumkan nama UNP, namun prestasi atlet UKO Pencak Silat UNP sedikit menurun dilihat dari jaranganya atlet memenangkan suatu pertandingan dikejuaraan. Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan teknik tendangan lurus atlet UKO Pencak Silat UNP kurang bagus, kemampuan tendangan lurus masih rendah, kurang bertenaga dan mudah ditangkap oleh lawan. Hal ini terlihat ketika sparing partner pesilat kurang mampu merealisasikan teknik tendangan lurus dengan baik, sehingga serangan-serangan yang dilakukan mudah ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Teknik tendangan lurus yang dilakukan pesilat tidak lagi cepat dan terkontrol dengan baik.

Rendahnya kemampuan tendangan lurus pesilat diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, daya tahan, koordinasi, keseimbangan dan kelentukan. Dalam pelaksanaan tendangan lurus, otot perut berperan dalam proses pengangkatan kaki dan sentakan keras saat melakukan tendangan lurus

sedangkan kelentukan memberi keluwesan dan kebebasan gerak saat pesilat mengangkat kaki dalam proses melakukan tendangan lurus tersebut. Sedangkan kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi juga menentukan hasil tendangan lurus pesilat. Teknik tendangan lurus cukup efektif digunakan saat pertandingan, namun saat pertandingan ternyata pesilat kurang mampu merealisasikan dengan maksimal dan masih jauh dari yang diharapkan.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas banyak faktor yang mempengaruhi teknik tendangan lurus. Karena banyak faktor yang mempengaruhi teknik tendangan lurus, tentu banyak menimbulkan pertanyaan. Berdasarkan permasalahan diatas dan fenomena dilapangan, penulis sangat tertarik melakukan penelitian tentang "Kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat dipengaruhi oleh koordinasi?
2. Apakah kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai?

3. Apakah kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat dipengaruhi oleh keseimbangan?
4. Apakah kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat dipengaruhi oleh kekuatan otot perut?
5. Apakah kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat dipengaruhi oleh kelentukan?
6. Apakah kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat dipengaruhi oleh kecepatan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti dan banyaknya variabel yang mempengaruhi permasalahan ini pada identifikasi masalah diatas, penulis perlu melakukan pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Kekuatan otot perut pada atlet pencak silat UKO UNP
2. Kelentukan pada atlet pencak silat UKO UNP
3. Kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP

D. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar kontribusi (sumbangan) kekuatan otot perut terhadap tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP?
2. Seberapa besar kontribusi (sumbangan) kelentukan tubuh terhadap tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP?

3. Seberapa besar kontribusi (sumbangan) kekuatan otot perut dan kelentukan secara bersamaan terhadap tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi (sumbangan) kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi (sumbangan) kelentukan tubuh terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi (sumbangan) kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat UKO UNP?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Pelatih dan pembina sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya olahraga pencak silat.
2. Penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian khususnya dalam cabang olahraga pencak silat.
3. Penulis, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1).

4. Atlet pencak silat, agar dapat memahami prioritas latihan fisik yang diberikan oleh seorang pelatih.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan dan referensi tambahan di Perpustakaan.