

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TUBUH DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET
SILAT TANGAN MAS LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SUKRI MIANTO
NIM. 53348**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**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 daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh
dengan kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas
Lubuk Basung Kabupaten Agam**

Nama : Sukri Mianto

NIM : 53348

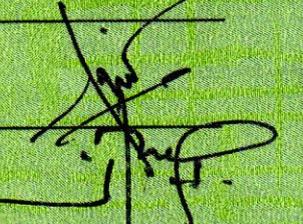
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M. Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M. Pd	
3. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO	
4. Anggota	: Drs. Kibadra	
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M. Pd	

ABSTRAK

Sukri Mianto : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh dengan kemampuan Tendangan Depan Atlet Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan depan, diantaranya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putra. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *Standing Broad Jump*, keseimbangan tubuh dengan menggunakan tes *stork stand* (berdiri dengan satu kaki). Sedangkan kemampuan tendangan depan digunakan tes tendangan depan dengan target. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$

Berdasarkan analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam, dimana $r_{hitung} 0.623 > r_{tabel} 0.444$ dan $t_{hitung} = 3.376 > t_{tabel} 1.743$. 2) Keseimbangan tubuh memberikan hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam, dimana $r_{hitung} 0.518 > r_{tabel} 0.444$ dan $t_{hitung} = 2.568 > t_{tabel} 1.743$. 3) Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama memberikan hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam, dimana $r_{hitung} = 0.750 > r_{tabel} 0,444$, dan $f_{hitung} = 10.918 > f_{tabel} 3.59$.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan kemampuan tendangan depan atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih 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 Jasmani Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. H. Syahrial B. M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Suwirman, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO, Drs. Kibadra, dan Dra. Pitnawati, M. Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Pelatih dan asisten pelatih silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam yang telah memberikan izin penelitian.
7. Atlet putra silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman yang senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin

Padang, Maret 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Pencak Silat.....	7
2. <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	10
3. Pengertian Keseimbangan Tubuh	15
4. Tendangan Depan.....	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
C. Jenis dan Sumber Data	26
D. Defiisi Operasional	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	27
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	31

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
1. Daya Ledak otot Tungkai	33
2. Keseimbangan Tubuh.....	35
3. Kemampuan Tendangan Depan	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Analisis Hasil Penelitian	38
D. Pembahasan.....	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran-saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Norma Tes Standing Broad Jump Laki-laki	28
3. Deskripsi Data Penelitian	33
4. Distribusi Frekuensi daya Ledaska Otot Tungkai (X_1)	34
5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Tubuh X_2	35
6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan Depan (Y)	36
7. Uji Normalitas Data Penelitian	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai Atas	13
2. Otot Tungkai Bawah	14
3. Tendangan Depan.....	21
4. Kerangka Konseptual	23
5. Tes Standing Broad Jump	29
6. Tess Stork Stand.....	30
7. Tendangan Depan	31
8. Histogram distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	34
9. Histogram Distribusi Frekuensi Keseimbangan Tubuh	36
10. Histogram Kemampuan Tendangan Depan	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	53
2. Pengolahan data dengan Program SPSS	54
3. Uji Hipotesis X_1 dan Y	57
4. Uji Hipotesis X_1 dan X_2	59
5. Uji Hipotesis X_2 dan Y	60
6. Uji Hipotesis X_1, X_2 dan Y	62
7. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	64
8. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	65
9. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	66
10. Tabel harga Kritis Dalam Test Kolmogrov-smirnov	67
11. Dokumentasi Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa.

Pada pasal 4 Bab II Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (Bab II pasal 4 UU No. 3 Tahun 2005: 6).

Berdasarkan kutipan di atas menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan pembangunan nasional sangat berintegrasi dengan pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa ke arah kesatuan dan persatuan bangsa dalam mencapai tujuan pembangunan nasional yakni masyarakat aman, adil dan makmur.

Dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang sedang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya secara maksimal, diantaranya adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat adalah seni bela diri bangsa Indonesia yang telah membudaya, secara turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang, selalu berkembang secara kuantitas dan kualitas.

Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluruh nusantara dan diberbagai pelosok dunia salah satunya yaitu perguruan silat Tangan Mas yang berada di Kabupaten Agam yang telah melakukan pembinaan dari tahun 1998 sampai sekarang yang di dirikan oleh Asrial sebagai guru besar perguruan pencak silat Tangan Mas di Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Di Indonesia, (IPSI) Ikatan Pencak Silat Indonesia terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan *event-event* atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor-faktor pendukung lainnya.

Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen yang harus di miliki oleh seorang atlet, di antaranya gizi, kesehatan, kondisi fisik, teknik, mental, usia, jenis kelamin dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi pencak silat di samping usaha pembina dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Lotzelter dalam Syafruddin (1999:32) mengatakan bahwa “komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi”. Dari penjelasan diatas maka kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.

Tetapi dilihat dari hasil pengamatan peneliti dilapangan diperoleh gambaran, bahwa salah satu faktor yang belum maksimalnya serta

menurunnya prestasi yang dicapai oleh atlet pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung yaitu disebabkan oleh kondisi fisik. Hal ini terutama disebabkan oleh rendahnya (*explosive power*) atau daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh ketika melakukan tendangan depan. Hal ini terlihat ketika atlet melakukan serangan dimana tendangannya mudah di tangkap dan dijatuhkan. Disamping itu tendangan yang dilakukan jarang mendapat nilai dikarenakan tendangannya lemah.

Jika hal ini terus dibiarkan maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan dalam kemampuan tendangan atlet, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh Pembina atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam”**. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam ke depannya.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi tendangan depan diantaranya ialah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai
2. Kelincahan
3. Kelentukan

4. Kecepatan
5. Daya Ledak Otot Tungkai (*Explosive power*).
6. Keseimbangan Tubuh
7. Daya tahan kekuatan otot tungkai

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi tendangan depan, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Daya ledak (*explosive power*) otot tungkai
2. Keseimbangan tubuh

D. Perumusan masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan tendangan depan atlet Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama berhubungan dengan kemampuan tendangan depan atlet Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam ?

E. Tujuan penelitian

Merujuk dari perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan tendangan depan atlet Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan depan atlet Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini hendaknya bermanfaat :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih sebagai masukan dalam membuat program latihan
3. Bagi pelatih Tangan Mas Lubuk Basung sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan dan meningkatkan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh serta meningkatkan kemampuan berbagai teknik tendangan, khususnya tendangan depan.
4. Untuk peneliti berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variable-variabel lain yang mempengaruhi tendangan depan atlet pencak silat.