

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT SILATURRAHMI
KALUMBUK KECAMATAN KURANJI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RINAWATI
56096**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturrahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang

Nama : Rinawati

Bp/Nim : 2010/56096

Jurusan : Kepelatihan

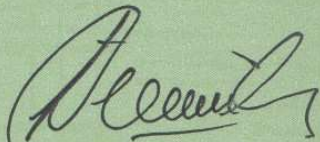
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

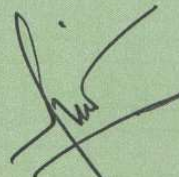
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Witarsyah
NIP. 195809201986031005

Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan
Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturrehmi Kalumbuk
Kecamatan Kuranji Padang**

Nama : Rinawati

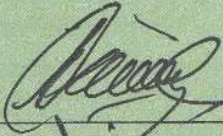
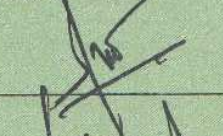
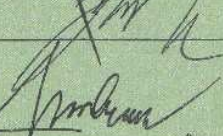
NIM/BP : 56096/2010

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 08 Agustus 2014.

Tim Penguji

<u>Nama</u>	<u>Tanda Tangan</u>
1. Ketua : Drs.H.Witarsyah	1. 
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Maidarman M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Umar, MS, AIFO	4. 
5. Anggota : Dr. Isbak Aziz M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, September 2014
Yang menyatakan



Rinawati

ABSTRAK

Rina Wati 56096/2010 : Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturrahi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Silaturrahi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan Kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Silaturrahi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat silaturrahi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang, sebanyak 50 orang. Sampel yang diambil 15 orang putra yang pernah mengikuti pertandingan sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan tendangan sabit. Perlakuan diberikan selama 16x pertemuan selama 5 minggu. Kemudian data dianalisis menggunakan uji-t.

Berdasarkan data *pre test* dan *post test* kemampuan tendangan sabit atlet silaturrahi kalumbuk kecamatan kuranji padang maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data distribusi normal. Dari hasil analisis data diperoleh hasil t_{hitung} : 12.4 > t_{tabel} : 1.76. hasil ini membuktikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat silaturrahi kalumbuk kecamatan kuranji padang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturrehmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.. (Studi Eksperiment Pada Atlet Silat Silaturrehmi Kalumbuk Kecamatan kuranji Padang. Kemudian selawat dan salam kepada nabi Muhamad SAW.

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. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan..
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unifersitas Negeri Padang
3. Bapak Drs.Maidarman M.Pd selaku Katua Jurusan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs.H.Witarsyah pembimbing 1, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai pembimbing 2 , yang telah memberikan bimbingan, dorongan semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Drs. Maidarman M.Pd., Dr. Umar, MS, AIFO., Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku dosen penguji.
7. Para atlet silat silaturrahmi kalumbuk kecamatan kuranji padang yang bersedia menjadi sampel
8. Rekan-rekan kepel B 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HAMALAN JUDUL	
PERSETUJUAN SKRIPSI PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Pencak Silat.....	9
2. Tendangan Sabit.....	13
3. Kelincahan.....	15
4. Pengembangan kelincahan	21
5. Latihan.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Definisi Operasional Variabel.....	30
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik pengambilan data	31
G. Instrumen penelitian.....	31
H. Perlakuan penelitian	33
I. Teknik analisis data.....	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian.....	35
B. Uji persyaratan analisis dengan uji <i>Lilliefours</i>	38
C. Pengajuan Hipotesis.....	39
D. Pembahasan	40
E. Keterbatasan Penelitian.....	41

BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Tes Awal Tendangan Sabit	35
2. Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Tes Akhir Tendangan Sabit.....	37
3. Tabel 3 : Uji Normalitas Data	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Teknik Tendangan Sabit	15
2. Gambar 2 : Lari Bolak-balik.	20
3. Gambar 3 : Lari Zig-zag.....	20
4. Gambar 4 : Lari Rintang	21
5. Gambar 5 : Kerangka Konseptual.....	27
6. Gambar 6 : Tes Tendangan Sabit.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data Hasil Tes Awal	44
Lampiran 2 : Hasil Kemampuan Tendangan Sabit Post Test.....	45
Lampiran 3 : Uji Normalitas Tes Akhir Tendangan Sabit	46
Lampiran 4 : Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir	47
Lampiran 5 : Analisis Uji t	48
Lampiran 6 : Luas di Bawah Lingkaran Kurve Normal	49
Lampiran 7 : Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	50
Lampiran Dokumentasi :	51
Program Latihan Kelincahan.....	58

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Grafik 1 : Hasil Tes Awal Tendangan Sabit.	36
2. Grafik 2 : Hasil Tes Akhir Tendangan Sabit	38

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat sekarang ini olahraga di tanah air menunjukkan peningkatan yang sangat pesat dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia internasional. Ini dibuktikan oleh prestasi para atlet-atlet Indonesia di kejuaraan di dunia tentu ini semua tidak lepas dari pembinaan di bidang olahraga. Pembinaan di bidang olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan di bidang olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik tapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Perhatian pemerintah terhadap pembinaan di bidang olahraga yaitu tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) yang menyatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa” (2005 : 6)

Melirik kemajuan dan pemanfaatan ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga seperti sekarang ini, prestasi seorang olahragawan tidak semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja. Akan tetapi hal yang

tak kalah pentingnya di tentukan oleh kesiapan secara maksimal faktor pendukung lainnya. Seperti perhatian dari pemerintah, pendanaan, sarana dan prasarana, gizi dan lain-lain.

Pembinaan dan perkembangan dibidang olahraga harus di kembangkan sedini mungkin dengan tujuan untuk menciptakan generasi-generasi muda yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama bangsa indonesia di dunia. Salah satunya dalam cabang olahraga bela diri pencak silat. Pembinaan dan pengembangan olahraga pencak silat sudah selaknya kita berikan perhatian khusus. Sehingga dari prestasi yang diharapkan perlu untuk mengkaji ulang dengan melakukan penelitian-penelitian di bidang olahraga khususnya pencak silat.

Pencak silat merupakan cabang olahraga asli dari indonsia khususnya dari daerah sumatera barat, pencak silat adalah cabang olahraga yang harus dibina dan dilatih karena pencak silat tidak hanya olaharaga biasa tetapi merupakan budaya bangsa indonesia yang harus di lestarikan olahraga pencak silat dibina melalui wadah Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi, organisasi ini sudah berupaya sesuai dengan kemampuanya untuk melakukan pembinaan dan perkembangan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Untuk meningkatkan keterampilan pencak silat perlu salah satu usaha dan kerja keras serta dalam mepertimbangkan semua faktor yang mendukung, faktor tersebut antara lain, kondisi fisik, metoda latihan, koordinasi gerak dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi tidak hanya melalui

pembinaan latihan saja, akan tetapi bisa melalui faktor pendukung lainnya seperti kekuatan, kelincahan, dan kecepatan reaksi, daya tahan dan teknik.

Cabang olahraga pencak silat telah lama berkembang di Sumatera Barat khususnya di kota Padang, hal ini terlihat dengan tersedia sarana dan prasarana pencak silat dan banyaknya perguruan yang bermunculan. Perguruan tersebut mempunyai tujuan yang sama, yaitu mengembangkan dan meningkatkan prestasi pencak silat. Salah satu perguruan yang ikut membina dan mengembangkan pencak silat ini adalah perguruan silat Silaturrahmi Kalumbuak Padang.

Perguruan pencak silat Silaturrahmi Kalumbuak Padang akhir-akhir ini mengalami penurunan, hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya atlet-atlet dari perguruan Silaturrahmi Kalumbuak Padang memperoleh medali pada event-event tingkat daerah, regional maupun nasional.

Penurunan prestasi disebabkan dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Selain itu Motivasi, kesehatan, dan dana merupakan faktor penunjang yang sangat diperlukan untuk meraih prestasi. Karena penampilan prima yang mana di kemukakan Bompas dalam Bafirman (1999:3) bahwa “faktor fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan haruslah di persiapkan karena keempat faktor tersebut saling berhubungan satu sama lainnya” Untuk kondisi fisik atlet, memiliki tubuh yang jangkung, pendek akan sangat mempengaruhi penampilan pada suatu cabang olahraga, khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Kemudian kondisi fisik tersebut juga harus ditunjang oleh komponen dasar kondisi tubuh seseorang atlet seperti kekuatan, kecepatan,

daya tahan kelentukan, kelincahan dan keseimbangan maupun koordinasi gerak.

Berbicara tentang teknik yang harus di kuasai oleh seorang atlet maka kita akan berbicara soal kondisi tubuh atlet, semakin tinggi tingkat kondisi tubuh atlet semakin tinggi pula teknik yang dapat dilakukan oleh atlet tersebut. Agar teknik yang baik dapat di lakukan dengan benar, maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Sementara itu taktik untuk menghadapi lawan dalam pertandingan juga dibutuhkan karena lawan yang dihadapi tidaklah mempunyai teknik dan taktik yang sama dalam pertandingan yang sama. Maka untuk menghadapi teknik dan taktik bertanding yang bermacam-macam atlet harus mempersiapkan strategi yang baik dan mampu untuk memecahkan masalah teknik yang dimiliki lawan sedangkan mental merupakan faktor yang harus di miliki oleh seorang atlet karena atlet yang tidak memiliki mental yang baik dalam menghadapi lawan maka sebaik apapun teknik yang dimilikinya akan hilang dalam suasana pertandingan.

Dalam pencak silat teknik merupakan salah faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, di antara teknik-teknik serangan yang digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, pukulan, jatuhan, dan sapuan, tangkisan diantara teknik-teknik tersebut, salah satunya adalah teknik tendangan karena tendangan merupakan serangan yang dominan dalam kategori tanding atau laga dan tendangan merupakan serangan yang nilainya tinggi dari pukulan disamping itu tendangan adalah salah satu serangan yang dapat menjatuhkan lawan dengan cepat dan juga membuat lawan menjadi kalah

teknik. Untuk mendapatkan teknik tendangan yang bagus atau bertenaga harus diiringi dengan kelincahan yang bagus, karena seorang atlet silat kalau mempunyai kelicahan yang bagus lawannya akan sulit mengantisipasi serangan, dan sulit untuk ditangkap serangnya tersebut.

Di dalam cabang olahraga pencak silat serangan terdiri dari tendangan lurus, tendangan/depan, tendangan sabit/melingkar, tendangan belakang, dan tendangan T, salah satu tendangan yang sering di pakai disaat pertandingan adalah tendangan sabit/melingkar. Dalam melakukan teknik tendangan seorang pesisilat harus memiliki kondisi fisik yang bagus, dan berstamina, bila seorang pesilat melakukan tendangan dalam arti menyalurkan tenaga kita dengan tendangan kearah tubuh atau kebadan lawan, dengan proses mengangkat salah satu kaki yang diawali dengan sikap pasang dan memakai teknik kuda-kuda, paha akan terangkat dilanjutkan tendangan sesuai dengan lintasan yang dikendaki disaat melakukan tendangan dan pada saat bersamaan salah satu kaki akan menjadi tumpuan saat melakukan tendangan sehingga saat melakukan tendangan sangat diperlukan kelincahan, dan kelentukan atau fleksibilitas yang baik.

Disaat peneliti melakukan observasi pada event-event maupun dalam latihan atlet pencak silat Silaturrahi kalumbuak kota padang tidak memiliki kelincahan yang bagus, ini di buktikan disaat dalam pertandingan umumnya tendangan sabit atlet silat silaturrahi ini mudah diantisipasi dan sering tertangkap oleh lawan karena serangnya yang kurang lincah, dan tidak tepat pada sasaran, sehingga atlet ini sering mengalami kekalahan karena sering

terjatuh karena kakinya selalu tertangkap oleh lawan itu semua disebabkan kurangnya kelinccahan pada atlet tersebut, karena tendangan yang dilakukan terlalu monoton sehingga tendangan tersebut mudah dibaca oleh lawan, salah satu faktor yang mempengaruhi tendangan sabit adalah kondisi fisik apabila seseorang yang mempunyai fisik, kekuatan, dan kelicahan yang bagus lawan sulit untuk mengantisipasi serangnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi tendangan sabit antara lain, kelinccahan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelenturan, reaksi, otot tungkai, gizi, kuda-kuda dan sebagainya. Kompleksnya faktor-faktor yang dapat menentukan kualitas tendangan maka peneliti ini akan melihat pengaruh latihan kelinccahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi di Sumatera Barat khususnya di Perguruan Silat Silaturrahmi Kalumbuak Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kualitas pelatih dapat meningkatkan prestasi atlet
2. Program latihan yang tidak tepat dapat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat silaturrahmi Kalumbuak Padang.
3. Motivasi dapat meningkatkan prestasi atlet
4. Asupan gizi yang baik dapat meningkatkan kualitas tendangan sabit atlet pencak silat.

5. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah diatas dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada “ Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuak kecamatan kuranji Padang”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah maka perumusan masalah, Apakah terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturrahmi Kalumbuak Kecamatan Kuranji Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturrahmi Kalumbuak Kecamatan Kuranji Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Untuk Fakultas Ilmu keolahragaan bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga pencak silat

2. Bagi atlet pencak silat agar dapat memahami tentang prioritas latihan fisiknya dan sebagai bahan informasi tambahan bagi para pembina
3. Untuk jurusan kepelatihan sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga pencak silat
4. Untuk peneliti sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana