

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA TAHAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN THAIMIN PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



OLEH

**ANDIKA HARIADI
09090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Thaimin Padang

Nama : Andika Hariadi
BP/NIM : 2008/09090
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Pembimbing I



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

Diketahui

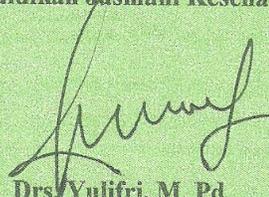
Pembimbing II



Drs. Zulman, M.Pd
Nip. 19581216 198403 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Yulifri, M. Pd
Nip. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

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

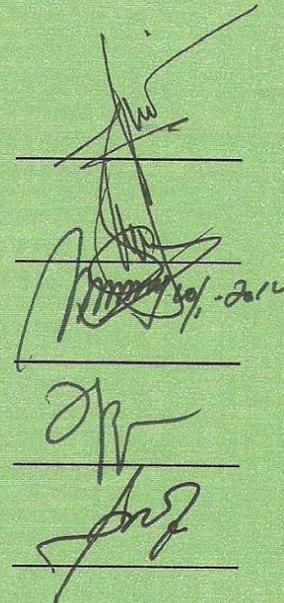
Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai
Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan
Thaimin Padang

Nama : Andika Hariadi
Nim : 09090
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs.Suwirman M.Pd
2. Sekretaris : Drs.Zulman M.Pd
3. Anggota : Dr.Khairuddin M.Kes
4. Anggota : Drs. Hendri Neldi M.Kes Aifo
5. Anggota : Nurul Ihsan S.Pd.M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Penguasa Lagi Maha Penyayang

Ya Allah.....!!! Sujud syukur ku persembahkan untukmu

Atas apa yang engkau kehendaki secercah harapan

Saat ini sebuah keberhasilan telah tercapai

Terimakasih padamu Yaa Allah.....

Namun perjuangan belumlah usai

Ya Allah rahmat dan hidayah-Mu ku harapkan

"Q:8 Al-Baqarah : 269)

Dengan rahmat-Mu ya Allah

Kini.....

Dengan ketulusan hati dan kesucian hati. Aku persembahkan sebuah karya tulis kecilku ini untuk kedua orang tuaku tercinta dan menyayangiku "Ayahnda (Ibrahim Yakub) dan Ibunda (Rosnelly)" yang telah merawatku dan membesarkanku. Dan tak kenal lelah dalam bekerja yang telah menjadi tiang untuk menopang pendidikanku.....

Izinkan ku ukir persembahanku

Meski tak seindah ukiran kasih sayangmu

Meski kata demi kata yang tersusun

Jiada seindah untai nasehat yang diberikan

Buat Saudaraku tersayang (Sriwahyuni, Indraputra, Andika Harianto, M. Rizki), serta Buk Adek (Bibi), Pak Kelik, Pak Wawan (Paman), End keponakan-keponakanku yang lucu Aril dan Regina,

Terimalah setetes tulisan ini sebagai embun penyejuk

Diantara tumpahan kasih sayangmu yang telah

Memberikan perhatian dan kasih sayang yang tulus

Serta do'a sehingga tercapainya cita-cita ini

Sahabatku sealmamater Supriadi, Gusmedi, Junaidi, Meici Handayani, Teguh Widodo, lisa amelda, Dilla Denover, Memes (berjuanglah dan Semangattlah !!!!!) serta Kawan-kawan seperjuangan FK 2008 yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu.

Keluarga Besar Smk N 9 Padang yang telah memberi Ilmu selama Praktek di Lapangan.

Jika hati sejernih air, jangan biarkan ia keruh

Jika hati seputih awan, jangan biarkan ia mendung

Jika hati seindah bulan, hasilah ia dengan iman



ABSTRAK

Andika Hariadi (09090) : Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Thaimin Padang.

Penelitian ini berawal dari observasi dan kenyataan dilapangan bahwa ditemukan rendahnya kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Thaimin Padang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan Kekuatan otot perut (X_1) dan daya tahan kekuatan otot tungkai (X_2) terhadap hasil kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang (Y) sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang. Pengambilan sampel dilakukan tehnik "*purposive random sampling*" berjumlah sebanyak 20 orang. Analisa data dilakukan dengan cara *tes sit up* untuk melihat kekuatan otot perut dan tes *half-squat Jump* untuk melihat daya tahan kekuatan otot tungkai, dan tes tendangan depan untuk mengukur hasil tendangan depan. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi sederhana.

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa data kolerasi $t_{hitung} > t_{tabel}$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikasi koefisien kolerasi variabel X_1 dan Y , diperoleh nilai hitung $t_{hitung} (-0,68) < t_{tabel} (1,734)$. Hasil penelitian ini membuktikan tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot perut terhadap tendangan depan. untuk variabel X_2 dan Y , diperoleh nilai $t_{hitung} (2,85) > t_{tabel} (1,734)$ hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan depan. Sedangkan hipotesis ketiga (X_1 , X_2 , dan Y) diperoleh $F_{hitung} (5,81) > F_{tabel} (3,59)$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan daya tahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap tendangan depan atlet pencak silat Thaimin Padang.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT rahmat, berkah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini peneliti memilih judul “ *Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perpguruan Thaimin Padang*”

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. H.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing I yang memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing II yang membantu memberikan bimbingan pada penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Khairuddin, M.Kes , Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO , Nurul Ihsan,S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran pada penyelesaian skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP khususnya rekan-rekan sejurusan angkatan 2008 Pendidikan Jaman Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi, batuan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang, Januari2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PENRNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Pencak Silat	8
2. Kekuatan Otot Perut	13
3. Daya Tahan Otot Tungkai	18
4. Tendangan Depan	23
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Oprasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Teknik Pengumpul Data	30
G. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Data Penelitian	39
2. Uji Persyaratan Analisis	44
B. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Dinding Perut	17
2. Otot Tungkai	23
3. Kerangka Konseptual	26
4. Pelaksanaan <i>Sit-up</i>	32
5. Pelaksanaan <i>half Squat Jump</i>	33
6. Pelaksanaan tendangan depan.....	35
7. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Perut atlet pencak silat putra Perguruan Thaimin Padang	40
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Thaimin Padang	43
9. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Thaimin Padang	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Perut Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Thaimin Padang	39
2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Thaimin Padang	41
3. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Thaimin Padang.....	43
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	44
5. Hasil Uji t Antara Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Tendangan Depan	45
6. Hasil Uji t Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Depan.....	47
7. Hasil Uji F Antara Kekuatan Otot Perut dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Depan	48

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran</i>	<i>Halaman</i>
1. Data Penelitian	58
2. Uji Persyaratan Analisis	59
3. Uji Analisis	60
4. Tabel r.....	62
5. Tabel t.....	63
6. Tabel F	64
7. Dokumentasi Penelitian.....	
8. Surat-surat Penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara berkembang dan melaksanakan pembangunan diberbagai bidang diantaranya yaitu bidang olahraga. Sebagai negara yang melaksanakan pembangunan diberbagai bidang, indonesia memiliki berbagai macam hasil kebudayaan bangsa yaitu berupa: tari-tarian daerah, musik tradisional, serta adat istiadatnya yang perlu dibina dan ditumbuhkembangkan dikalangan masyarakat dengan penuh tanggung jawab. Untuk mencapai tujuan tersebut pemerintah melaksanakan pembangunan dibidang olahraga kebudayaan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan bidang lain.

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal itu tertuang dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 27 ayat 4 yang berbunyi:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”
(UUD RI No. 3, 2005:20)

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan pembinaan yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. hal itu

dapat membantu pemerintah dalam menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi yang dapat meningkatkan nama bangsa baik ditingkat daerah, nasional bahkan internasional. Beberapa perkumpulan perguruan pencak silat yang ada di daerah kota Padang telah dan sedang melaksanakan kegiatan latihan dengan baik dan secara rutin, hal itu dilakukan agar prestasi perguruan pencak silat di kota Padang meningkat ke arah yang lebih baik. Dari sekian banyak perkumpulan, perguruan Thaimin merupakan salah satu perguruan pencak silat yang memiliki prestasi yang baik di kota Padang.

Perguruan pencak silat Thaimin di kota Padang berdiri sekitar 5 (lima) tahun lalu. Walaupun merupakan perguruan baru di kota Padang Thaimin sering mengikuti even-even atau pertandingan-pertandingan yang diadakan ditingkat daerah. Hal itu dapat dilihat dari prestasi yang diraih oleh atlet pencak silat Thaimin diantaranya yaitu: 1 (satu) orang masuk tim Popda Padang tahun 2009 dan meraih medali perak, 6 (enam) orang masuk tim Popda Padang tahun 2010, 4 (empat) diantaranya meraih medali perunggu, mengikuti kejuaraan Semen Padang terbuka 5 (lima) orang diantaranya 1 (satu) orang meraih medali emas, 1 (satu) orang meraih medali perak dan 1 (satu) orang meraih medali perunggu. Serta 3 (tiga) orang mengikuti kejuaraan SMI terbuka di Kota Bukittinggi masing-masing atlet meraih medali emas, perak dan perunggu. Dalam pencapaian prestasi diharapkan perguruan ini dapat melahirkan atlet-atlet pencak silat yang berkualitas demi mengangkat olahraga pencak silat di Sumatera Barat dan kota Padang khususnya.

Pencapaian prestasi dilakukan oleh tiap cabang olahraga melalui perkumpulan-perkumpulan olahraga tersebut. Tiap cabang olahraga sangat membutuhkan 4 aspek dalam pencapaian olahraga tersebut, sebagaimana yang dijelaskan oleh Frederich dalam Syafruddin (2004:16) ”dalam pencapaian prestasi olahraga ada 4 aspek yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan, mental.”

Perguruan Thaimin dalam meningkatkan prestasi atlet dilakukan pembinaan secara efisien. Hal itu dibuktikan melalui latihan-latihan yang rutin dan berkelanjutan. Ke empat aspek yang jelaskan di atas sangat mempengaruhi prestasi atlet pencak silat Thaimin Padang, tetapi faktor teknik merupakan faktor yang dominan dalam pertandingan pencak silat. Semakin baik teknik atlet dalam melakukan serangan maka semakin mudah atlet meraih prestasi.

Salah satu teknik yang dominan dilakukan atlet dalam pertandingan adalah teknik tendangan, terutama tendangan depan. Tendangan merupakan teknik yang sangat simpel dan mudah dilakukan dari posisi apapun. Prestasi yang diraih atlet pencak silat Thaimin sangat dipengaruhi oleh tendangan depan yang mereka lakukan.

Tendangan yang dilakukan dalam pertandingan pencak silat harus memiliki kekuatan dan kecepatan yang bertenaga, sehingga tendangan yang dihasilkan efisien dan terkontrol. Dalam melakukan tendangan selain kondisi fisik komponen-komponen yang harus dilatih adalah: kekuatan otot perut, daya tahan otot tungkai, kecepatan reaksi, keseimbangan dan jarak serangan.

Berdasarkan observasi peneliti dalam pertandingan dibabak pertama atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang memiliki kondisi fisik yang baik dan bentuk tendangan depan yang terkontrol. Pada babak kedua tendangan depan yang dilakukan atlet mulai berkurang dan tidak memiliki kekuatan. Pada babak terakhir tendangan atlet tidak lagi mengarah pada sasaran (*body protector*). Tendangan depan yang dilakukan cenderung kearah bawah atau bagian paha lawan dan tidak memiliki poin dan nilai yang berarti. Dengan demikian hasil observasi dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat Thaimin Padang memiliki kemampuan tendangan depan yang rendah.

Rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat thaimin Padang di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lemahnya kekuatan otot perut dan daya tahan otot tungkai dalam melakukan tendangan depan. Dalam melakukan tendangan depan otot-otot yang bekerja pada otot perut berfungsi sebagai kekuatan dalam menendang. Selain itu faktor kekuatan otot perut berfungsi dalam mempertahankan serangan yang dilakukan oleh lawan. semakin baik kekuatan otot perut maka semakin baik pula teknik tendangan depan yang dilakukan. selain yang di jelaskan di atas ada juga yang sangat di perlukan dalam melakukan tendangan depan yaitu keseimbangan dan koordinasi gerakan. maka dalam melakukan tendangan depan memerlukan keseimbangan dan koordinasi gerakan yang baik agar tepat serangan dalam melakukan gerakan tendangan depan.

Selain kekuatan otot perut dan daya tahan otot tungkai ada beberapa faktor yang memberikan kontribusi kepada tendangan depan agar tendangan

depan yang dilakukan sesuai dengan teknik yang benar adalah kecepatan, keseimbangan, kekuatan, power dan koordinasi gerakan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan tendangan depan dan dapat diidentifikasi masalah tendangan sebagai berikut :

1. Kecepatan gerak serangan
2. Kekuatan otot perut
3. Daya tahan otot tungkai
4. Keseimbangan
5. Kelentukan
6. Koordinasi
7. Kekuatan otot tungkai
8. Power otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk memperoleh tendangan depan yang baik ternyata banyak faktor yang mendukung. Oleh karena berbagai keterbatasan maka penelitian ini hanya membatasi pada masalah:

1. Kekuatan otot perut
2. Daya tahan Kekuatan otot tungkai
3. Kemampuan tendangan depan

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang?
2. Apakah terdapat hubungan daya tahan otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dan daya tahan otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang.
2. Hubungan daya tahan otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang.
3. Hubungan antara kekuatan otot perut dan daya tahan otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Thaimin Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi strata satu (S1) jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus pencak silat untuk membuat dan menambah kemampuan atlet.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai cabang olahraga pencak silat.
4. Para pembaca pada perpustakaan universitas negeri padang, khususnya pada perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.