

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
PUKULAN LURUS PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI
TERATE PALINGGAM PADANG SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji jurusan pendidikan olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**ADE KURNIA
NIM. 15086071**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan.

Nama : Ade Kurnia

NIM : 15086071

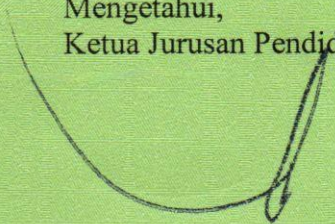
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

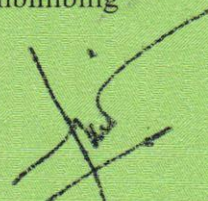
Padang, Januari 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh,
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN 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 Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan
Pukulan Lurus Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate
Palinggam Padang Selatan.

Nama : Ade Kurnia
NIM : 15086071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

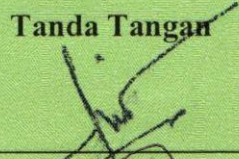


Padang, Januari 2019

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zulman. M.Pd

Tanda Tangan


1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Januari 2019
Yang menyatakan,




Ade Kurnia
NIM.15086071

ABSTRAK

Ade Kurnia. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan pukulan lurus pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan.

Penelitian ini adalah korelasional yang menghubungkan antara variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan (X) dengan variabel terikat yaitu kemampuan pukulan lurus (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat putra Pesaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, sehingga keseluruhan populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push-Up* dan kemampuan pukulan lurus menggunakan tes pukulan lurus. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa terdapatnya hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan. Hal ini berarti, semakin tinggi kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan, maka cenderung kemampuan pukulan lurus juga semakin meningkat.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul, **”Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pesilat persaudaraan setia hati terate palinggam padang selatan ”**.

Penulis sadar bahwa 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. Dr. H. Zalfendi. M.Kes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Suwirman.M,Pd selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr.Nurul Iksan,M.Pd dan Drs.Zulman M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.

5. Kedua orangtua tercinta, Ayahanda yurnalis dan Ibunda Nursapni, kakak Liswandi, Aprizon, Deri akbar, Novi Ilhamni dan adik Rama tama serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Khususnya angkatan 2015 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
7. Bapak/ Ibu Dosen program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bimbingan serta ilmu kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan
8. Pelatih pencak silat persaudaran setia hati terate palinggam padang selatan yang telah member izin pada peneliti dalam pengambilan data.

Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.. Amin...

Padang, Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
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. Pencak Silat.....	7
2. Kekuatan Otot Lengan	13
3. Kemampuan Pukulan.....	20
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Definisi Operasional	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisa Data	29

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	30
B. Uji Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	36
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
E. Keterbatasan Penelitian	38

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	41
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan (X) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	31
2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Pukulan Lurus (Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	32
3. Deskripsi Gabungan Data Hasil Penelitian	33
4. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Pukulun Lurus(Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	34
5. Uji Homogenitas Data Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Pukulun Lurus(Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	35
6. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X) dengan Kemampuan Pukulan Lurus (Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Lengan (X) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	31
3. Histogram Hasil Data Kemampuan Pukulan Lurus (Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	33
4. Tes kekuatan otot lengan	51
5. Tes kemampuan pukulan lurus	52
6. Foto peneliti bersama pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Pukulan Lurus(Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	41
2. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Pukulan Lurus(Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	42
3. Uji Homogenitas Data Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Pukulan Lurus(Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	44
4. Pengujian Hipotesis Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X) dengan Kemampuan Pukulan Lurus(Y) Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Palinggam Padang Selatan	45
5. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	47
6. Daftar Tabel Distribusi F.....	48
7. Daftar Tabel Distribusi t.....	49
8. Nilai-nilai r <i>ProductMoment</i>	50
9. Dokumentasi Penelitian.....	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapat hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 yaitu:

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi.

Untuk mencapai tujuan di atas maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti mengadakan latihan secara kontiniu, perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat.

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

Dari sekian banyak kebudayaan Nasional yang dimiliki oleh bangsa Indonesia salah satunya adalah Pencak Silat. Pencak silat adalah seni bela diri bangsa Indonesia yang telah membudaya, secara turun temurun dari nenek moyang samapai sekarang.

Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluru nusantara bahkan sudah berkembang keberbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Berkenaan dengan hal tersebut, Menurut Suwirman (2011:11) menjelaskan sebagai berikut:

pencak mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukkan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang digunakan untuk membela dan mempertahankan diri dari ancaman yang datang dari luar.

Mengacu dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak beladiri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukkan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, IPSI terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga pencak silat di tumbuhkan dan dikembangkan sesuai 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 ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk mencapai prestasi yang optimal perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: fisik, mental, teknik, dan taktik. Berbicara empat elemen dasar dalam pencak silat, teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencak silat, teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, salah satunya adalah teknik pukulan karena pukulan merupakan serangan yang memiliki nilai.

Sebagaimana di kemukakan Mulyana (2013:119), “pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan lengan atau tangan berdasarkan lintasan dan perkenaan”. Pukulan akan memperoleh nilai satu apabila memenuhi syarat sebagai berikut: 1. dilakukan dengan mantap dan bertenaga, 2. Adanya dukungan kuda-kuda dan kaki tumpu yang baik, 3. jarak jangkauan lintasan serangan benar, 4. tidak terhalang tangkisan atau belaan lawan,”

Pukulan merupakan serangan yang dapat menghasilkan nilai, hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan didukung dengan tenaga (kekuatan). Di samping itu pukulan harus dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelakkannya.

Dalam olahraga pencak silat sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot lengan, terutama dalam melakukan pukulan. Tanpa adanya kekuatan otot lengan yang baik tidak akan menghasilkan pukulan yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang pesilat mempunyai kekuatan otot lengan yang baik akan menghasilkan kemampuan pukulan yang baik pula. Dengan ini kekuatan otot lengan dari pencak silat dituntut untuk selalu kuat dan bagus terutama pada otot bagian lengan, sehingga pukulan lurus, kekuatan, kecepatan koordinasi gerak, keseimbangan dan kuda kuda.

Di lihat dari pengamatan peneliti pada pesilat Persaudaran Setia Hati Terate palinggam Padang Selatan kemampuan pukulan seorang pesilat masih rendah. Padahal mereka sudah mengikuti latihan jangka panjang, rendahnya kemampuan pesilat dalam memukul disebabkan latihan pada kekuatan otot lengan yang masih kurang. Kekutan otot lengan sangat mempengaruhi kemampuan pukulan seorang pesilat terutama pada pukulan lurus, kekuatan otot lengan dapat dilatih melalui push up. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate palinggam padang selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan lurus seorang pesilat. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kecepatan pukulan
2. Kekuatan otot lengan
3. Ketepatan pukulan
4. Koordinasi gerak tangan
5. Kuda-kuda

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalahnya dibatasi pada variabel kekuatan otot lengan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus pesilat persaudaraan setia hati terate palinggam padang selatan”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis sebagai untuk memperoleh gelar sarjana kependidikan
2. Bagi penulis dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman terdiri dalam penelitian ini
3. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
4. Bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan pukulan lurus dalam pencak silat
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.