KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

ADHI SRIWINARNO
NPM: 11.1.01.09.0494

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ADHI SRIWINARNO
NIM : 11.1.01.09.0494

Dengan Judul :

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KECEPATAN DAN KEKUATAN OTO TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ADHI SRIWINARNO
NIM : 11.1.01.09.0494

Dengan Judul :

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KECEPATAN DAN KEKUATAN OTO TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Ruruh Andayani Bekti M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KECEPATAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK AHMAD YANI KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

ADHI SRIWINARNO
NPM: 11.1.01.09.0494

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan depan, kontribusi kecepatan terhadap kecepatan tendangan depan dan kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analisis. Dalam penelitian ini ada empat variabel yaitu tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut: (1) Keseimbangan (X_1)sebagai variabel bebas, (2) Kecepatan (X_2) sebagai variabel bebas, (3) kekuatan otot tungkai (X_3) sebagai variabel bebas, (4) Kecepatan tendangan depan (Y) sebagai variabel terikat. Subyek dalam penelitian ini adalah lima belas siswa putra pencak silat yang mengikuti ektrakurikuler SMK Ahmad Yani Kediri. Sedangkan hasil analisis data disajikan dengan menggunakan perhitungan *program SPSS 13.00 for windows evaluation.*

Dari hasil pengujian korelasi antar variabel bebas dan terikat,keseimbangan dengan kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat dengan prosentase sebesar 49,10%. Kecepatan dengan kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat denganprosentasi sebesar 63,00%. Kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat dengan prosentase sebesar 59,40%. Dan adahubungan antara keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat dengan kontribusi variabel terhadap kecepatan tendangan depan sebesar 85,30%.

Kata kunci: Kontribusi keseimbangan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, kecepatan tendangan depan.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu alternatif untuk menghindari hipokinetik (kekurangan gerak) dan juga sebagai usaha untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan fungsi optimal dari organ tubuh tercapai apabila tubuh beserta organnya mendapat latihan yang cukup. Jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, otot, dan sistem persyarafan harus dilatih secara teratur.

Pencak silat secara umum merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Sedangkan di dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian pencak silat diartikan sebagai suatu permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Ada empat aspek di pencak silat yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain, yaitu mental spiritual, seni budaya, bela diri, dan olahraga.

Pencak silat juga merupakan cabang olahraga yang selalu mengharumkan bangsa Indonesia di pertandingan-pertandingan (*event*) tertentu, penampilan seorang atlet yang bermutu dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar yang memegang peranan seperti yang dikemukakan Iskandar, (1992: 69). Berikut gerakan teknik pada olahraga pencak silat :

1. Langkah dan pola langkah
2. Sikap pasang pengembangannya
3. Teknik elakan
4. Teknik serangan
5. Teknik jatuhan
6. Teknik kuncian.

Selanjutnya Iskandar, (1992: 95) menambahkan bahwa teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu :

a. Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan
b. Serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan.

Ada beberpa aspek yang perlu dilatih kepada seorang pesilat agar dapat memungkinkan pesilat mencapai prestasi maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dan penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik selama dua menit kali tiga babak.

Menurut pendapat Hariyadi, (2003: 74) tendangan yang digunakan dalam

pencak silat kategori tanding adalah: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, Tendangan jejag, dan tendangan belakang. Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, lincah disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan yaitu: kontribusi, keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat.

Dalam pencak silat kelas tanding mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari teknik-teknik yang terus berkembang dan di perluas agar jauh lebih efektif dan efisien lagi. Dalam pembinaan dan perinsip-perinsip olahraga yang secara umum menitik beratkan pada kemampuan maksimal tubuh.

Efektivitas dan efisiensi teknik tendangan depan dapat di lihat perkenaan terhadap sasaran dengan menggunakan jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati. Teknik tendangan depan yang dinyatakan memperoleh *point* adalah teknik tendangan depan yang masuk dalam bidang sasaran tanpa terhalang tangkisan atau pun tangkapan dengan bertenaga. Untuk menunjang teknik gerakan tendangan depan tersebut, maka setiap pesilat harus memiliki komponen fisik yaitu di antaranya adalah: kelentukan, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai. (Lubis, 2004: 26).

Pada saat melakukan pertandingan pencak silat, pesilat di harapkan dapat mematuhi peraturan-peraturan yang telah di tentukan IPSI. Peraturan-peraturan yang dimaksudkan adalah untuk mencapai sebuah prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangan pola pertandingan yang di mulai dari melakukan sikap pasang, pola langkah serta mengukur jarak terhadap lawan serta koordinasi dalam melakukan sebuah serangan atau pembalasan serta kembali ke sikap pasang lagi.

Penelitian ini dilkukan di SMK Ahmad Yani Kediri yaitu pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Ahmad Yani Kediri, pada ekstrakurikuler pencak silat ini siswa ditekankan untuk dapat menguasai kontribusi keseimbangan, kecepatan dan kekuatan otot terhadap kecepatan tendangan depan yang menjadi tolak ukur keberhasilan siswa untuk menguasai pencak silat dalam mencapai prestasi optimal. berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pencak silat di SMK Ahmad Yani Kediri.

1. Kecepatan tendangan depan (Y) sebagai variabel terikat.

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006:12) penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian ini adalah studi korelasi. Jika data hasil pengamatan terdiri dari banyak variabel, ialah berapa kuat hubungan antara variabel- variabel itu terjadi, dalam kata lain perlu ditentukan derajat hubungan antara variabel-variabel. Studi yang membahas tentang derajat hubungan antara variabel-variabel dikenal dengan nama analisis korelasi. (Sudjana, 2005: 367). Sehingga dalam penelitian ini, peneliti mendesain penelitian sebagai berikut:

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pembahasan ini akan membahas tentang kontribusi keseimbangan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat pada siswa putra Pencak Silat SMK Ahmad Yani Kediri yang berjumlah sebanyak 15 siswa putra. Dari hasil penelitian dan perhitungan deskriptif dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata tes keseimbangan yaitu sebesar 26,85. Untuk nilai rata-rata tes kecepatan yaitu sebesar 4,30. Untuk nilai rata-rata tes kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 49,66. Sedangkan untuk nilai rata-rata tes kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat yaitu sebesar 8,86.

Dari hasil pengujian korelasi antar variabel bebas dan terikat di atas di dapat bahwa keseimbangan mempunyai kontribusi yang positif terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat sebesar 0,701 dengan persentase kontribusi sebesar 49,10%. kecepatan mempunyai kontribusi yang positif terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat sebesar 0,794 dengan persentase kontribusi sebesar 63,00%. kekuatan otot tungkai mempunyai kontribusi yang positif terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat sebesar 0,771 dengan persentase kontribusi sebesar 59,40%.

Berdasarkan besarnya perhitungan persentase kontribusi di atas diasumsikan bahwa variabel kecepatan mempunyai kontribusi yang paling besar terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat pada siswa putra Pencak Silat SMK Ahmad Yani Kediri.

Sedangkan besarnya koefisien korelasi ganda (R) antara keseimbangan, kecepatan, kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat yaitu sebesar 0,923.

Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan, kecepatan, kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan cabang olahraga pencak silat dengan kontribusi sebesar 85,30%

KESIMPULAN

Dari uraian pembahasan sebelumnya dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan depan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.
2. Ada hubungan antara kecepatan dengan kecepatan tendangan depan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.
4. Ada hubungan antara keseimbangan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Ahmad Yani Kediri Tahun Ajaran 2014-2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.

Hadi, Sutrisno. 1989. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Off SET.

Kemenpora. 2005. *Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Replublik Indonesia.*

Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya: Unipress.

Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unipress.

PB IPSI.2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*, Hasil MUNAS IPSI IX. Jakarta: Humas IB IPSI.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Fisik Dalam olahraga*. Jakarta:

Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Subroto, Joko. 1996. *Dasar – Dasar Pencak Silat*. Pekalongan : Gunung Mas

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed methock)*, penerbit : ALFABETA,CV.

Slamet Hariyadi,Kotot.2003.*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta : Dian Rakyat.

Syaifuddin, 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Perawat*. Buku Kedokteran EGC.