**JURNAL**

# HUBUNGAN OTOT TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T DALAM PENCAK SILAT TERHADAP SISWA KELAS VIII SMPN 7 KEDIRI

***RELATIONSHIP leg muscles, leg muscles Against POWER SPEED Kick Against Pencak Silat T IN CLASS VIII SMPN 7 KEDIRI***


**Oleh:**

**MUHAMMAD ASFA'I**

**12.1.01.09.0290**

**Dibimbing oleh :**

Drs. Sugito, M.Pd

ArdhiMardiyanto Indra P., M.Or

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**


**2017**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : MUHAMMAD ASFA'I |
| NPM | : 12.1.01.09.0290 |
| Telepun/HP | :085785826626 |
| Alamat Surel (Email) | :muhamad_asfai@gmail.com |
| Judul Artikel | : Hubungan Otot Tungkai, *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Dalam Pencak Silat Terhadap Siswa Kelas Viii Smpn 7 Kediri |
| Fakultas – Program Studi | : FKIP-PENJASORKES |
| Nama Perguruan Tinggi | : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI |
| Alamat Perguruan Tinggi | : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia |

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri,26 januari 2017 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Drs. Sugito, M.Pd<br>NIDN. 0004086001 | Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or<br>NIDN. 0711038802 | Muhammad Asfa'i<br>12.1.01.09.0290 |

# HUBUNGAN OTOT TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T DALAM PENCAK SILAT TERHADAP SISWA KELAS VIII SMPN 7 KEDIRI

Muhammad Asfa'i
12.1.01.09.0290
FKIP-PENJASORKES
Muhammad_asfai@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Muhammad Asfa'i** Kajian masalah mengenai kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai dan dengan kecepatan tendangan T masih perlu diadakan penelitian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan T Penelitian ini menggunakan variabel bebas (kekuatan otot tungkai,dan *power* otot tungkai) serta variabel terikat (kecepatan tendangan T). Dengan populasi adalah siswa SMPN 7 KEDIRI, dengan sampel berjumlah 23 orang dengan teknik pengambilan sampel random sampling.

Instrumen kekuatan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer*, *power* otot tungkai perut menggunakan *vertical jump*, dan kecepatan tendangan T dengan menendang kearah s*andsack*. Analisis data yang digunakan adalah uji unjuk kerja,
Analisis statistic dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa (1) kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendanganT ditunjukan dengan $r_{hitung}$ 0,752 > 0,413 $r_{tabel}$ (2) kekuatan *power* otot tungkai $r_{hitung}$ 0,813 > 0,413 $r_{tabel}$, (3) kecepatan tendangan T $F_{hitung}$ 40.879 > 3,493 $F_{tabel}$. Dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai, dan dengan kecepatan tendanganT pada siswa SMPN 7 KEDIRI ditunjukan dengan $r_{hitung}$ 0,752 > 0,413 $r_{tabel}$.

**Kata kunci**: kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai, kecepatan tendangan T, pesilat

## I. LATAR BELAKANG

Pencak silat adalah hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia. Pencak silat sering ditampilkan dalam berbagai pertandingan mulai dari tingkat junior, pertandingan nasional dan internasional.

"Pencak silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan inegritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa" (Iskandar, 1992:112)

Banyak pesilat pemula yang selalu latihan tendangan pencak silat pada satu perguruan pencak silat, namun hasil yang dicapai belum optimal. Beberapa pesilat pemula yang kemampuan fisik maupun teknik kurang sempurna, seperti kekuatan tungkai sangat kurang dalam melakukan serangan dengan tendangan, teknik tangkisan, elakan serta kemampuan memanfaatkan kelemahan lawan untuk menyerang balik karena tidak memiliki kelincahan tendangan yang memadai.

Para pesilat dalam mengembangkan kemampuannya seperti kelicahan tendangan, sering dilakukan dengan latihan dengan latihan teknik dengan cara melakukan tendangan berulan-ulang tanpa latihan pengembangan kekuatan kontraksi otot-otot tungkai. Teknik latihan ini, disadari kurang efektif untuk meningkatkan kelincahan tendangan pada olahraga pencak silat.

Hal yang perlu dipikirkan bahwa untuk melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat dibutuhkan kekuatan gerakan tungkai atau seluruh tubuh untuk membantu kelincahan gerakan kaki pada saat melakukan tendangan.

## II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartiakan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivme* ,digunakan pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis, data bersifat kuantitatif atau statistic dengan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010: 13-14). Jadi penelitian ini termasuk pendekatan kuanitatif karena data penelitian ini berupa angka-angka dananalisis menggunakan statistik.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. HASIL

1. Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan T diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau niali $r_{hitung}$ 0,752 > 0,413 $r_{tabel,}$ maka $H_0$ ditolak $H_1$ diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan T pencak silat unit kegiatan pembelajaran siswa SMPN 7 KEDIRI. Besarnya hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan T adalah sebesar 0,752 masuk pada kategoi kuat dengan arah positif yang artinya semakin besar kekuatan otot tungkai maka semakin cepat kecepatan tendangan T.
2. Berdasarkan hasil uji korelasi power otot tungkai dengan kecepatan tendangan T diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 atau niali $r_{hitung}$ 0,813 > 0,413 $r_{tabel,}$ maka $H_0$ ditolak $H_2$ diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan T pencak silat unit kegiatan pembelajaran siswa SMPN 7 KEDIRI. Besarnya hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan T adalah sebesar 0,813 masuk pada kategoi kuat dengan arah positif yang artinya semakin besar *power* otot tungkai maka semakin cepat kecepatan tendangan T.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan T pada tabel 4.9 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00, < 0,05 atau niali $F_{hitung}$ 40.879 > 3,493 $F_{tabel,}$ maka $H_0$ ditolak $H_3$ diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan T pencak silat unit kegiatan pembelajaran siswa SMPN 7 KEDIRI.

### B. SIMPULAN

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara otot tungkai dengan kecepatan tendangan t pada pembelajaran pencak silat pada siswa kelas VIII SMPN 7 Kediri.
2. Terdapat hubungan antara *power* otot dengan kecepatan tendangan t pada pembelajaran pencak silat pada siswa kelas VIII SMPN 7 Kediri
3. Terdapat hubungan antara otot tungkai dan *power* otot dengan kecepatan tendangan t pada pembelajaran pencak silat pada siswa kelas VIII SMPN 7 Kediri.

## DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho, 1992. Tes *Ketrampilan Pencak Silat Untuk Mahasiswa Putra FPOK IKIP YogyakartA). Yogyakarta* :FPOK IKIP

Agung Nugroho, A.M. 2000. *Diktat pencak silat*. yogyakarta:PPM FIK. UNY

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

Dewiyuliadewi. 2014. *Metode Penelitian Kuntitatif*. (Online). Tersedia: http://dewiyuliadewi.blogspot.co.id/2014/11/metode-penelitian-kuantitatif-validitas.html. Diunduh 31 Januari 2016

Djoko Pekik Irianto, 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yoyakarta: FIK UNY

Fenanlampir A, dan Faruq MM. 2014. Tes dan pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset

Junuarno, 1989. *Panduan Pembinaan Latihan Prestasi, Jakarta*: Yayasan Setia Hati Terate.

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

Harsono, 1998. *Coaching dan aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: CV.Tambak Kusuma.*

https//id.m.wikipedia.org.//wiki/Pencak_silat.

Iskandar, Atok dkk.( 1992). *Pencak Silat*.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dierektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga. Jateng: Sebelas Maret University Press.*

Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga dan Program Latihan*.Akademika Presindo. Jakarta.

Kusyanto, Yanto. (1994). Pedidikan Jasnmani dan kesehatan.Bandung. Ganeca Exact.

Lubis, Johansyah. *(2004). Pencak Silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga*. Jakarta: Rajawali Sport.

Muhajir. (2006) *Pengertian Pencak Silat*. Bandung: PT: Ghalia Indonesia Printing.

Notosoejitno.(1989). *Sejarah Perkembangan Pencak Silat di Indonesia*. Jakarta Humas PB IPSI.

Notosoejitno.(1999).*Khazanah Pencak Silat*. Jakarta:Infomedika.

Persilat.(1985). *Keputusan Sidang Pertama; Persekutan Pencak Silatantara Bangsa*. Kuala Lumpur: PESAKA.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1977.*Tes Ketrampilan Bermain Sepakbola*, Jakarta: DepartemenPendidikandanKebudayaan.

Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekutan Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Effar dan Dhaid Frize.

Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta: Dahara Prize. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku ada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.

Sugiyono, 2008.*Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatifdan R&D.* Bandung.

Sukowinadi.(1989). *Sejarah Pertumbuhan Pencak Silat. Yogyakarta*: Per.P.IHarimurti.

Sono, H. Purnawan. (2011). *Pengaruh Latihan Beban Kettler Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus ke Depan Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Palu*. Skripsi Sarjana Pada FKIP Universitas Tadulako Palu : Tidak Diterbitkan

Syukur, Abdus. (2012). *Istilah Olahraga Pencak Silat*. Jakarta ____ . (2012). Jurnal Pengetahuan Doping

Tri, Wahyuni Lilis. (2011). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sisi (T) Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat Nusantara Palu.* Skripsi Sarjana Pada FKIP Universitas Tadulako Palu : Tidak Diterbitkan