ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN, DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) RANTING KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2017

Oleh:

BENY HADIANTO SASMITA

13.1.01.09.0366

Dibimbing oleh :

1. **Nur Ahmad Muharram, M.Or.**
2. **Rendhitya Prima Putra, M.Pd.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UNPGRI KEDIRI 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Beny Hadianto Sasmita
NPM	: 13.1.01.09.0366
Telepun/HP	: 082231299358
Alamat Surel (Email)	: benyhadiantosasmita@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2017.
Fakultas – Program Studi	: Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis 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 ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Nur Ahmad Muharram, M.Or. NIDN. 0703098802	Rendhitya Prima Putra, M.Pd. NIDN. 0714078903	Beny Hadianto Sasmita NPM. 13.1.01.09.0366

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN, DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) RANTING KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2017

Beny Hadianto Sasmita
13.1.01.09.0366
Fkip - Penjaskesrek
benyhadiantosasmita@gmail.com
Nur Ahmad Muharram, M.Or. dan Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan praktik peneliti, bahwa Kajian masalah mengenai *power* otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan masih perlu diadakan penelitian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengajukan 3 rumusan masalah sebagai berikut. (1) Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk? (2) Adakah hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk? (3) Adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk? (4) Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk?

Peneliti ini menggunakan teknik Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian pesilat PSHT. hasil penelitian ini Analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat analisis, analisis regresi sederhana dan analisis regresi ganda dengan taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa (1) power otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan depan ditunjukan dengan -p 0,002 < α 0,05, (2) keseimbangan tendangan berhubungan dengan kecepatan tendangan depan ditunjukan dengan – p 0,000 < α 0,05, (3) kelincahan bergerak berhubungan dengan kecepatan tendangan depan ditunjukan dengan –p 0,000 < α0,05. Dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kab. Nganjuk 2017 ditunjukan dengan –p 0,000 < α 0,05.

Kata Kunci : *(power)* otot tungkai, keseimbangan, kelincahan, kecepatan tendangan depan, pesilat

I. LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga yang biasa dipertandingkan ditingkat nasional bahkan internasionl. Melalui atlet – atlet yang sudah di seleksi dari tingkat kabupaten dan provinsi. Bahkan dalam pencarian atlet, pencak silat sudah masuk sebagai ekstra kulikuler di sekolahan bahkan perguruan tinggi. Hal ini bertujuan mencari generasi yang mempunyai hobi olahraga khususnya beladiri untuk menyalurkan bakat dan minatnya, membentuk masyarakat "Berjiwa Sehat, Berpikir Cerdas, Berprestasi", membentuk dan mendidik kader-kader bangsa agar memiliki sikap ksatria, berani membela kebenaran dan keadilan, disiplin yang tinggi serta tanggung jawab lahir dan batin, mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga Pencak Silat sebagai kebutuhan hidup, mendidik generasi mudah agar tidak terjerumus pergaulan bebas, pengguna obat terlarang.

Seorang pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan depan dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan depan secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan suatu tendangan. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah kecepatan. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga kecepatan dan kekuatan *power* otot tungakai, dan kelincahan juga penting. Selain itu masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan.

Jika diamati seseorang yang memiliki *power* otot tungkai yang baik maka belum tentu kecepatan tendangan depan pesilat tersebut baik, begitu pula dengan kelincahan pesilat tersebut. Jika dari kedua unsur tersebut salah satunya tidak dimiliki oleh pesilat maka mustahil kecepatan tendangan depan pesilat tersebut bisa maksimal. Untuk meningkatkan kecepatan, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan *power* dan kelincahan sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan depan tersebut harus diperhatikan *power* dan kelincahan yang telah dimiliki sebelumnya.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun dalam suatu pertandingan. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan antara *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat persudaraan setia hati terate (PSHT) ranting kertosono kabupaten Nganjuk tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasakan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk tidak pernah diteliti sebelumnya sehingga belum ada hasil yang diketahui.
2. Tingkat *power* otot tungkai pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk tidak pernah diteliti sebelumnya sehingga belum ada hasil yang diketahui.
3. Tingkat keseimbangan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk tidak pernah diteliti sebelumnya sehingga belum ada hasil yang diketahui.
4. Tingkat kelincahan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk tidak pernah diteliti sebelumnya sehingga belum ada hasil yang diketahui.
5. Hubungan *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk tidak pernah diteliti sebelumnya sehingga belum ada hasil yang diketahui.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk?
2. Adakah hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk?
3. Adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk?
4. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan pada pesilat PSHT Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk?

D. Kegunaan Praktis

1. Bagi Pihak pelatih

   Dapat mengetahui hubungan *signifikan* antara *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan depan, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan agar mendapatkan kecepatan tendangan depan yang maksimal.

2. Bagi Pesilat

   Dengan dekahuinya hubungan *signifikan* antara *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan depan, maka diharapkan pesilat bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan depan.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Peneliti

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:94) yang dikutip dari Sutrisno Hadi variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel utama : variabel bebas (*Independen Variabel*). Dan variabel terikat (*Dependen Variabel*).

Yang termasuk variabel bebas yaitu :

a. *Power* otot tungkai
b. Keseimbangan
c. Kelincahan

Yang termasuk variabel terikat yaitu Kecepatan tendangan depan.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Menurut pendapat Sukardi (2011:166) “Penelitian korelasi

adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan tingkatan hubungan antara dua *variable* atau lebih". Data pada penelitian ini diambil dengan teknik tes.

2. **Pendekatan Penelitian**

dijelaskan oleh Sugiyono (2014 : 19) bahwa pendekatan "kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang digunakan untuk mengukur pengaruh dari variabel terikat yang telah dikontrol oleh variabel bebas. Data kuantitatif merupakan data yang diperoleh dengan proses pensekoran yang berupa angka yang dapat dianalisa secara statistika".

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. **Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kertosono Kab Nganjuk tahun 2017.

2. **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2017.

D. Populasi dan Sampel

1. **Populasi**

Untuk memperoleh data dari suatu penelitian diperlukan sumber data. Menurut Sugiyono (2014:117) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2018 sebanyak 60 orang sabuk tingkat polos, jambon, hijau, putih kecil.

2. **Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* (sampel bertujuan) yaitu 30 pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2018. Diambil pesilat yang berusia 10 tahun keatas Putra, yang sudah diberikan materi tentang tendangan depan oleh pelatih yang meliputi pesilat sabuk tingkat jambon, hijau dan putih kecil.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. **Langkah-langkah Pengumpulan Data**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:96) data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan tes *power* otot tungkai, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan tendangan depan.

2. **Teknik Analisis Data**

a. **Norma Keputusan**

1) Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk Test*. Pengujian normalitas sebaran data tingkat kecepatan tendangan depan, *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS v.21 for Windows*.

2) Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Untuk pengujian ini digunakan tabel anova dengan melihat nilai *probability* pada derajat linier (*deviation from liniearity*). Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier (garis lurus). Uji linier ini dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS v.21 for Windows*.

3) Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan dari variabel bebas (X1, X2, X3) dengan variabel terikat (Y). Adapun untuk menguji hipotesis pertama, kedua,

ketiga menggunakan bantuan computer program *SPSS v.21 for Windows*. Sebelum dilakukan analisis statistik untuk membuktikan hipotesis, ada hubungan yang diberikan antara variabel bebas yaitu *power* otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan depan dalam pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Uji Analisis

1. Uji Normalitas

Dari data diatas hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan diketahui bahwa Asymp.Sig. (2-tailed) dari masing-masing data adalah 0.772, 0.981, 0.114, 0.375. Berdasarkan ketentuan apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed)> 0,05 maka dapat diartikan bahwa populasi berdistribusi normal. Maka dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa. Hasil analisis pada X1 terhadap Y menunjukkan bahwa harga F sebesar 5,103 dengan *signifikansi* 0,751. Ternyata hasil analisis menunjukkan bahwa sig. (0,164) > α (0,05), berarti model *regresi linier*, pada X2 terhadat Y menunjukkan bahwa harga F sebesar 3,398 dengan *signifikansi* 0,137. Ternyata hasil analisis menunjukkan bahwa sig. (0,137) > α (0,05), berarti model *regresi linier*, pada X3 terhadap Y menunjukkan bahwa harga F sebesar 6,187 dengan *signifikansi* 0,670. Ternyata hasil analisis menunjukkan bahwa sig. (0,670) > a (0,05), berarti model *regresi linier*.

B. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data di atas, diskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan *signifikan* antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan depan.
2. Ada hubungan *signifikan* antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan depan.
3. Ada hubungan *signifikan* antara kelincahan bergerak dengan kecepatan tendangan depan.

4. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan dengan kecepatan tendangan depan. Karena semakin kuat *power* dan keseimbangan tendangan yang dimiliki pesilat maka hasil tendangan depan bisa maksimal dan cepat, dan dengan ditambah kelinchan bergerakk maka tendangan depat semakin cepat. Dan hubungan tersebut dapat dibuktikan dengan –p 0,000< α 0,05. Besarnya sumbangan antara daya *power* otot tungkai, keseimbangan, kelincahan terhadap kecepatan tendangan depan sebesar 85 %.

IV. DARTAR PUSTAKA

Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatifdan R&D*. Bandung.

Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.