



JURNAL

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN,  
DAN KELINCAHAN DENGAN BANYAKNYA TENDANGAN SABIT  
PADA PESILAT SETIA HATI TERATE KECAMATAN PULE  
TRENGGALEK 2019**



Oleh :

**AHMAD ILYASA  
NPM. 14.1.01.09.0415**

Dibimbing oleh :

1. M.Yanuar Rizky, M.Pd.
2. Wing Prasetya K, M.Pd.

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2019**



**SURAT PERNYATAAN  
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**




**Yang bertanda tangan dibawah ini:**

Nama Lengkap : Ahmad Ilyasa  
NPM : 14.1.021.09.0415  
Telepon/HP : 085234125893  
Alamat Surel (Email) : ilyasaahmad22@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kelincahan dengan banyaknya Tendangan Sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019  
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Mengetahui,		Kediri, 10 Juli 2019
Pembimbing I,  <u>M. Yanuar Rizky, M.Pd.</u> NIDN. 0718019003	Pembimbing II,  <u>Wing Prasetva K. M.Pd.</u> NIDN.0730048903	Penulis,  <u>Ahmad Ilyasa</u> NPM. 14.1.01.09.0415



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN  
KELINCAHAN DENGAN BANYAKNYA TENDANGAN SABIT PADA  
PESILAT SETIA HATI TERATE DI KECAMATAN PULE  
TRENGGALEK 2019**

**AHMAD ILYASA**  
**NPM: 14.1.01.09.0415**  
**FKIP - Penjaskesrek**  
**ilyasaahmad22@gmail.com**  
**M.Yanuar Rizky, M.Pd.<sup>1</sup> dan Wing Prasetya K, M.Pd.<sup>2</sup>**  
**UN PGRI KEDIRI**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum adanya prestasi yang di peroleh dalam mengikuti kejuaraan SH Kabupaten Trenggalek pada tahun 2017 dan belum mendapatkan juara terlihat pada saat latihan yang sering di ajarkan yaitu mengenai senam, jurus, pukulan dan teknik. Kondisi fisik para siswa masih kurang hal ini berdasarkan observasi para siswa masih loyo dalam melaksanakan gerakan jurus dan senam.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Hubungan antara kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan kausalitas (sebab akibat). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 28 responden.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019. (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.

**KATA KUNCI:** Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Kelincahan dan Tendangan Sabit.



## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang merupakan warisan dari leluhur dan nenek moyang bangsa Indonesia. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah ada induk organisasi yang menaunginya yaitu ikatan pencak silat Indonesia (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa dikenal dengan istilah pencak. Seiring perkembangan jaman, pencak silat semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara.

Pada akhir-akhir ini pencak silat telah menjadi populer di berbagai Negara seperti di Asia, Amerika, Australia, Eropa dan di berbagai Negara Manca lainnya. Hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan banyak pesilat-pesilat dari berbagai negara ikut berlaga di arena pertandingan. Selain itu banyak kejuaraan pencak silat di tingkat ASEAN bahkan tingkat dunia, dimana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua.

Di tingkat Asean Games, tahun 2018 yang di selenggarakan di Jakarta dan Palembang pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang menyumbang paling banyak medali emas dengan total 14 medali emas.

Dalam dunia pencak silat terdapat banyak perguruan pencak silat antara lain PSHT, Merpati Putih, Persinas ASAD, SMI, Perisai Diri, Putra Betawi, Tapak Suci, dll. Dewasa ini dari masing-masing daerah sudah tersebar banyak perguruan silat. Khususnya PSHT, dimana perguruan ini merupakan yang memiliki banyak anggota.

Selain itu, pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan sesuatu yang diidam-idamkan oleh setiap pesilat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik.



Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu.

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono (2000: 11) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan

tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur dan tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan.

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:29) tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan ini merupakan salah satu serangan efektif karena dapat dilakukan dengan kuat dan cepat.

Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan sabit dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan



memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi banyaknya tendangan sabit 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.

Berdasarkan hasil observasi di dapatkan bahwa di kecamatan Pule terdapat banyak padepokan PSHT antara lain Pule, Dongkolan, Bangunsari, Tirisan, Pakel, Gugur, Jombok dan Joho. Jumlah siswa di tempat latihan tersebut total 144 siswa putra. Rata-rata usia siswa adalah 13-17 tahun. Secara prestasi padepokan ini belum pernah mendapatkan prestasi dalam mengikuti kejuaraan SH Kabupaten Trenggalek pada tahun 2017 dan belum mendapatkan juara terlihat pada saat latihan yang sering di ajarkan yaitu mengenai senam, jurus, pukulan dan teknik. Kondisi fisik para siswa masih kurang hal ini berdasarkan observasi para siswa masih loyo dalam melaksanakan gerakan jurus dan senam.

Padahal program latihan yang variatif seperti latihan kekuatan dan keseimbangan sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah kekuatan. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga kekuatan otot kaki, dan keseimbangan juga penting.

Untuk meningkatkan kecepatan, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap banyaknya tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, pencak silat juga mengembangkan hubungan



kedua komponen kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan. Peranan masing-masing variabel terhadap banyaknya tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, lincah disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan Kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.

## II. METODE PENELITIAN

Dilihat dari jenis datanya penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik kausalitas, dimana hal tersebut digunakan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 28 responden dan di analisis

menggunakan regresi linier berganda menggunakan aplikasi *software* SPSS 23.

## III. HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

### A. Pengujian Prasyarat Analisis

Untuk memenuhi syarat yang ditentukan dalam model regresi linier berganda perlu dilakukan pengujian sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Untuk menguji kenormalan atau normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dengan harapan setelah diuji dengan penelitian akan mendapatkan hasil yang berdistribusi normal. Dalam uji normalitas data pada masing-masing variabel meliputi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit. Dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 28 orang.

Dari hasil uji normalitas, menggambarkan hasil oleh data untuk mencari kenormalan dari masing-masing variabel yaitu kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan



dengan banyaknya tendangan sabit, yang memiliki nilai *Asymp. Sig test* yang lebih besar dari 0,05. Maka dalam hal ini menunjukkan bahwa keempat data penelitian tersebut berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas Varians Data

Untuk menguji homogenitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan *levene test* pada SPSS 23. Yang dalam penelitian ini digunakan untuk menguji kesamaan beberapa populasi dalam penelitian ini.

Dari hasil analisis yang menggunakan perhitungan *levene test* yang meliputi perhitungan kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincihan menunjukkan hasil yang signifikan karena lebih besar dari 0,05, yang dalam hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut menunjukkan hasil homogen.

## B. Analisis Regresi Linier Berganda

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh variabel independen dengan variabel dependen, maka digunakan model regresi linier berganda dengan yang dirumuskan sebagai

berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + e$$

Berdasarkan hasil, didapat persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 6,388 + 0.291 X_1 + 0.377 X_2 + 0.835 X_3 + e$$

## C. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Analisa determinasi digunakan untuk mengetahui prosentase sumbangan pengaruh variabel bebas secara serentak terhadap variabel terikat.

Koefisien ini menunjukkan seberapa besar prosentase variasi variabel bebas yang digunakan dalam model mampu menjelaskan variabel terikat. *Adjusted R<sup>2</sup> = 0* maka variasi variabel bebas yang digunakan dalam metode tidak menjelaskan sedikitpun variasi variabel terikat. Sebaliknya jika  $R^2 = 1$  maka variasi variabel bebas digunakan dalam model menjelaskan 100% variasi variabel terikat.

Berdasarkan hasil uji, dapat diketahui nilai *R Square* sebesar 0,548. Hal ini menunjukkan bahwa variabel





independen kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan mampu menjelaskan variabel dependen (tendangan sabit) sebesar 54,8% dan sisanya 45,2% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

#### D. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini digunakan uji-t dan uji-F sebagai berikut penjelasannya:

##### 1. Uji-t (Uji Parsial)

Pengujian ini dilakukan guna membuktikan variabel independen secara parsial memiliki pengaruh signifikan atau tidak dengan variabel dependennya.

Hasil pengujian uji-t menunjukkan:

##### a. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Tendangan Sabit

Dari hasil penelitian dan analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dengan tendangan sabit (Y) diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,021 nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi sebesar 5%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya, maka

hipotesis yang diprediksi dari awal bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan banyaknya tendangan sabit dapat **diterima**.

##### b. Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Tendangan Sabit

Dari hasil penelitian dan analisis korelasi antara keseimbangan ( $X_2$ ) dengan tendangan sabit (Y) diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,025 nilai tersebut lebih kecil dari dari taraf signifikansi sebesar 5%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya, maka hipotesis yang diprediksi dari awal bahwa bahwa ada hubungan antara keseimbangan dengan banyaknya tendangan sabit **diterima**.

##### c. Hubungan Antara Kelincahan Dengan Tendangan Sabit

Dari hasil penelitian dan analisis korelasi antara kelincahan ( $X_3$ ) dengan tendangan sabit (Y) diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 nilai tersebut lebih kecil



dari dari taraf signifikansi sebesar 5%, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya, maka hipotesis yang diprediksi dari awal bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit dapat **diterima**.

## 2. Uji-F (Uji Simultan)

Uji-F digunakan untuk menguji bagaimana variabel independen (kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu banyaknya tendangan sabit. Uji-F dapat dicari dengan membandingkan hasil dari probabilitas *value*.

Berdasarkan hasil uji-F diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kelincahan secara simultan atau bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap banyaknya tendangan sabit.

## IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan sebesar 0,021 antara kekuatan otot tungkai dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.
2. Ada hubungan yang signifikan sebesar 0,025 antara keseimbangan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.
3. Ada hubungan yang signifikan sebesar 0,000 antara kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.
4. Ada hubungan yang signifikan sebesar 0,000 antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan dengan banyaknya tendangan sabit pada pesilat Setia Hati Terate di Kecamatan Pule Trenggalek 2019.



## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bambang Sutiyono. 2000. *Pencak Silat*. Depdikbud.

Lubis, Johansyah, dkk. 2013. *Pencak Silat-edisi kedua-*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lubis, Johansyah. 2004. *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta: PT. Ganesha

Lubis, Johansyah. 2014. *Tes Keterampilan Pencak Silat*. (online),  
Johansyahlubis.Blogspot.com/2014/tes-keterampilan-pencak-silat, diakses pada tanggal 2 januari 2019.

Nanda Alfian Mahardika. 2013. *Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012*. (Online).[http://eprints.uny.ac.id/15039/1/PDF/%SKRIPSI%NANDA%ALFIAN%20\(%2009601244190%20\)%20.pdf](http://eprints.uny.ac.id/15039/1/PDF/%SKRIPSI%NANDA%ALFIAN%20(%2009601244190%20)%20.pdf). Dikutip tanggal 21 Januari 2019