

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RAYON PATRANREJO TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

WAHYU KUSWANTOKHO

NPM: 16.1.01.09.0098

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh:

WAHYU KUSWANTOKHO

NPM: 16.1.01.09.0098

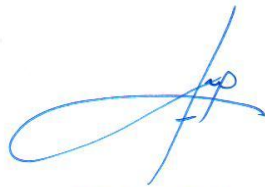
Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RAYON PATRANREJO TAHUN 2020**

Telah Disetujui untuk Diajukan
Kepada Panitia Ujian/Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 07 Juli 2020


Pembimbing I



Drs. Sugito, M.Pd.

NIDN. 0004086001

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.

NIDN. 0706078801

Skripsi oleh:

WAHYU KUSWANTOKHO

16.1.01.09.0098

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PERSAUDARAAN
SETIA HATI TERATE RAYON PATRANREJO TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 21 Juli 2020

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji 1 : Mokhammad Firdaus, M.Or.
3. Penguji 2 : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M. Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Wahyu Kuswantokho

Jenis Kelamin : Laki-Laki

NPM : 16.1.01.09.0098

Fak/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 07-07-2020

Yang Menyatakan,



WAHYU KUSWANTOKHO

16.1.01.09.0098

Motto:

“Setinggi Apapun Hasil Pencapaianmu Jangan Pernah Melupakan Dari Mana Asalmu”

*“Sepiro Gedhening Sengsoro Yen Tinompo Amung Dadi Coba”
(PSHT)*

Kupersembahkan karya ini buat:

- ❖ Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kedua orang tuaku yang selalu memberikan nasehat-nasehat bijaknya dan menyebut namaku didalam setiap doanya. Serta begitu ambisius untuk mewujudkan cita-citaku. Kini kupersembahkan gelar sarjana ini sebagai wujud penghormatan dan terimakasihku.
- ❖ Bapak ibu dosen yang memberikan ilmu dan membimbingku dengan sabar hingga terselesaikanya pendidikan ini.
- ❖ Teman-teman SWIRS yang menjadi tempat bertukar pikiran, tak henti-hentinya memberikan bantuan dan motivasi selama menempuh perkuliahan.
- ❖ Serta teman-teman seperjuangan yang membantuku selama dikampus tercinta.

Abstrak

Wahyu Kuswantokho: Hubungan Antara Kekuatan otot Perut, Daya Ledak otot Tungkai Dan Kelentukan sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan sendi panggul dan Kecepatan Tendangan Sabit.

Penelitian ini dilatar belakangi tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai dua. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan didalam pertandingan pencak silat. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit diperlukan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelentukan sendi panggul yang baik pula.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit? 2) adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit? 3) adakah hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit? 4) adakah hubungan antara kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit?

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk Tahun 2020, dengan menggunakan *Purposive Sampling* (sampel bertujuan) diperoleh sampel sebanyak 20 pesilat. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesis 1 sampai 3 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 4.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : 1) Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020, dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$. 2) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020, dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. 3)) Ada hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020, dengan nilai signifikan sebesar $0,023 < 0,05$. 4)) Ada hubungan antara kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020, dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada pelatih pencak silat untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan memperhatikan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul pesilat

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya menyelesaikan tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Drs. Sugito, M.Pd, sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan skripsi.
5. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd, sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi.
6. Semua Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Kedua orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis.

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka saya harapkan kritik dan saran membangun dari berbagai pihak. Semoga, skripsi ini berguna bagi pembaca dan khususnya dunia pendidikan.

Kediri, 07 Juli 2020



WAHYU KUSWANTOKHO

NPM: 16.1.01.09.0098

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHANKATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERNYATAANDAFTAR ISI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II: KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Pencak Silat	11
2. Teknik Dasar Pencak Silat	12
3. Tendangan Dalam Pencak Silat	15
4. Kecepatan Tendangan Sabit	17
5. Kekuatan Otot Perut.....	19
6. Daya Ledak Otot Tungkai	23
7. Kelentukan Sendi Panggul	30
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	37
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis	44
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	45
1. Variabel Bebas.....	45

2. Variabel Terikat	46
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	47
1. Pendekatan Penelitian	47
2. Teknik Penelitian	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian	48
1. Tempat Penelitian	48
2. Waktu Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Populasi	49
2. Sampel.....	50
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	50
1. Pengembangan Instrumen	50
2. Validasi Instrumen.....	51
3. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Analisis Data	60
1. Jenis Analisis	60
2. Norma Keputusan	64
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	65
1. Deskripsi Variabel Bebas	65
2. Deskripsi Variabel Terikat	71
B. Analisis Data.....	73
1. Prosedur Analisis Data.....	73
2. Hasil Analisis Data	74
3. Intrepetasi Hasil Analisis Data	75
C. Pengujian Hipotesis.....	76
1. Pengujian Hipotesis I	77
2. Pengujian Hipotesis II.....	78
3. Pengujian Hipotesis III.....	79
4. Pengujian Hipotesis IV	80

	D. Pembahasan	82
BAB V:	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	89
	B. Implikasi.....	90
	C. Saran-Saran.....	91
	DAFTAR PUSTAKA.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. : Jadwal Penelitian	49
3.2. : Pen-skoran Tes Sit Up	54
3.3. : Pen-skoran <i>Vertical Jump</i> (Jump MD)	56
3.4. : Pen-skoran <i>Sit And Reach</i>	58
3.5. : Pen-skoran Kecepatan Tendangan Sabit	60
4.1. : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	65
4.2. : Analisis Deskriptif Data Kekuatan Otot Perut	66
4.3. : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	67
4.4. : Analisis Deskriptif Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	68
4.5. : Distribusi Frekuensi Kelentukan Sendi Panggul.....	69
4.6. : Analisis Deskriptif Kelentukan Sendi Panggul	70
4.7. : Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit	71
4.8. : Analisis Deskriptif Kecepatan Tendangan Sabit	72
4.9. : Hasil Uji Normalitas	74
4.10. : Hasil Uji Homogenitas.....	75
4.11. : Hasil Uji Linieritas	75
4.12. : Hasil Uji Korelasi Kekuatan otot Perut Dengan Kecepatan Tendangan Sabit.....	77
4.13. : Hasil Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit.....	78
4.14. : Hasil Uji Korelasi Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan	

Tendangan Sabit.....	79
4.15. : Hasil Uji Korelasi Kekuatan otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. : Teknik Tendangan Sabit	19
2.2. : Anatomi otot perut.....	21
2.3. : Otot-otot manusia tampak depan.....	26
2.4. : Tungkai Bawah.....	27
2.5. : Pengelompokan Persendian Diarthrodial.....	33
2.6. : Susunan Rangka Persendian Panggul	34
2.7. : Susunan Persendian Lutut	35
2.8. : Susunan Persendian Pergelangan kaki.....	36
2.9. : Proses Kerangka Berfikir Untuk Merumuskan Hipotesis.....	43
3.1. : Hubungan Antara Variabel Bebas dan Variabel Terikat	48
3.2. : Tes Sit-Up	54
3.3. : Tes Daya Ledak Otot Tungkai	57
3.4. : Tes Sit And Reach	59
4.1. : Grafik kekuatan Otot Perut	66
4.2. : Grafik Daya Ledak Otot Tungkai.....	68
4.3. : Grafik Kelentukan Sendi Panggul	70
4.4. : Grafik Kecepatan Tendangan Sabit	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. : Lembar Pengajuan Judul.....	96
2. : Berita Acara Bimbingan	99
3. : Surat Pengantar/ Ijin Penelitian.....	101
4. : Surat Ijin Peminjaman Alat.....	102
5. : Surat Balasan penelitian.....	103
6. : Data Nama Pesilat	104
7. : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	105
8. : Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	106
9. : Hasil Tes Kelentukan Sendi Panggul	107
10. : Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit	108
11 : Hasil Analisis Distribusi Frekuensi	109
12 : Hasil Analisis Deskriptif Dan Uji Normalitas.....	110
13. : Hasil Uji Homogenitas Dan Uji Linieritas.....	111
14. : Hasil Uji Hipotesis.....	112
15. : Dokumentasi.....	114
16. : Sertifikat Bebas Plagiasi	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu seni beladiri tradisional yang ada di Indonesia. Menurut Iskandar (1992:112) pencak silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat mulai digunakan setelah berdirinya induk organisasi pencak silat (IPSI). Di tanah Jawa pencak silat lebih dikenal dengan istilah pencak, Sedangkan sebelumnya di daerah sumatra lebih dikenal dengan sebutan silat saja. Dewasa ini pencak silat semakin populer dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat, bukan hanya masyarakat Indonesia saja tetapi juga di mancanegara. Dan akhir-akhir ini pencak silat telah menjadi sangat populer diberbagai negara seperti negara di Asia, Amerika, Eropa dan diberbagai manca negara lainya.

Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai kejuaraan pencak silat, dan banyaknya pesilat-pesilat dari berbagai negara yang ikut berlaga di arena pertandingan. Selain itu banyak kejuaraan pencak silat di tingkat ASEAN bahkan tingkat dunia, dimana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut banyak sekali peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Di tingkat Asian

Games, pada tahun 2002 pencak silat masuk agenda *Sport Cultural Event* di Busan Korea Selatan.

Dalam dunia pencak silat terdapat banyak perguruan pencak silat, terutama di negara Indonesia antara lain Merpati Putih, Persinas ASAD, Perisai diri, Bunga Islam, Pagar Nusa, IKSPI kera sakti, Tapak Suci, PSHT, Dll. Dewasa ini dimasing-masing daerah sudah tersebar berbagai aliran pencak silat. Khususnya perguruan pencak silat PSHT. PSHT sendiri memiliki kepanjangan yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate yang berdiri di kota Madiun pada tahun 1922. Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan perguruan terbesar di Indonesia yang memiliki banyak sekali anggota dan memiliki banyak cabang yang tersebar di seluruh Indonesia salah satunya di kabupaten Nganjuk. Kabupaten Nganjuk memiliki beberapa ranting kemudian di setiap desa terdapat rayon. Lebih tepatnya di desa Patranrejo. Desa Patranrejo juga terdapat perguruan atau organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate. Yang mengajarkan tentang teknik-teknik dasar pencak silat.

Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi (Sudrajat Usli Lingling dkk, 2008). Sedangkan menurut Luxbacher dalam Lingling dkk (2008) Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Selain itu untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka pesilat harus benar-benar menguasai teknik dalam pencak silat. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, sapuan,

elakan, kuncian, pola langkah dan sebagainya. Jika pesilat ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik yang ada dalam pencak silat harus benar-benar dikuasai dengan baik. Salah satu teknik serangan yang paling penting adalah teknik tendangan. Menurut Haryadi (2003:71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai dua, pada setiap pertandingan kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan.

Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang paling sering digunakan untuk melakukan serangan didalam pertandingan pencak silat. Menurut Lubis (2004:29) tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit dapat dilakukan dengan mudah untuk mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit merupakan tendangan yang sangat efektif untuk menyerang lawan. Kecepatan dalam tendangan juga harus dimiliki oleh seorang pesilat, khususnya kecepatan dalam tendangan sabit harus baik. Untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara instensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan dibutuhkan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit tersebut.

Dengan hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang dalam memberikan porsi latihan seperti Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Sendi Panggul. Padahal program latihan seperti ini sangat penting

untuk meningkatkan kecepatan atau power. Apalagi dalam pencak silat seorang pesilat saat bertanding sangat membutuhkan power, oleh karena itu. Seorang pelatih pada dasarnya dalam pencak silat dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik dan taktik tetapi power atau kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul juga penting. Dan selain itu masih banyak terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit. Latihan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul sangat penting untuk memberikan kontribusi besar dalam kecepatan tendangan sabit.

Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan (Sumiyarsono, 2006:60). Kekuatan itu sendiri dibagi menjadi 3 yang meliputi: kekuatan maksimal, kekuatan elastis (*power*), dan daya tahan kekuatan. Jadi kekuatan otot perut sangat berpengaruh penting karena dapat membantu penguatan saat pesilat melakukan tendangan sabit. Menurut Marwanto (2007:24) Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Sedangkan menurut Ismaryanti (2006: 59) bahwa *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Kesimpulannya daya ledak otot tungkai merupakan gerakan yang paling dominan dalam kecepatan tendangan sabit. Karena pada saat pesilat akan melakukan gerakan tendangan, membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras. Semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pesilat maka akan

semakin cepat dan kuat akan dapat membuat lawan kesulitan untuk menghindar atau menangkisnya. Kemudian menurut Lutan dkk (2002: 80) kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan Sukadiyanto (2011: 137) kelentukan adalah luas gerak satu persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 137) menjelaskan ada dua maca fleksibilitas yaitu : (1) fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa 2 persendian (2) fleksibilitas dinamis kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi. Jadi kelentukan sendi panggul yaitu merupakan poros dalam melakukan tendangan, semakin lentuk panggul seorang pesilat maka semakin keras, jauh dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan observasi sebelumnya, di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo banyak pesilat dalam melakukan gerakan tendangan sabit masih belum dapat dikategorikan memuaskan. Hal ini dibuktikan dari observasi dimana dilihat dari cara menendang pesilat masih masuk dalam kategori cukup. Mengingat bahwa kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul masih dipandang sebagai penentu tendangan sabit. Karena berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat seorang pesilat dalam melakukan tendangan sabit masih belum seperti apa yang diharapkan, disaat melakukan gerakan tendangan sabit terlihat masih banyak permasalahan. Permasalahan yang ditemukan pada saat observasi adalah pesilat masih lamban dan sering kehilangan momentum dalam melakukan gerakan tendangan dan kecepatan tendangan sabit

dari pesilat masih sangat lamban pada saat melakukan tendangan. Dan menyebabkan tendangan dari seorang pesilat sering ditangkap oleh lawan. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo masih bermasalah.

Disini peneliti berkonsultasi kepada pelatih ingin membantu mengetahui apakah ada hubungan antara ketiga variabel bebas tersebut dengan variabel terikat yaitu kecepatan tendangan sabit pada pesilat dengan cara melihat apakah ada hubungan tes kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate rayon Patranrejo tahun 2020. Dimana tes dilakukan sesuai dengan kondisi dan perkembangan pesilat. Karena untuk pemberian porsi tes yang tepat dengan unsur-unsur yang dapat menentukan kecepatan tendangan sabit dan harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang dimiliki pesilat sebelumnya.

Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Oleh karena itu besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui. Maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Dan juga alasan peneliti, ingin melakukan penelitian di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo untuk mengembangkan potensi di rayon Patranrejo agar memiliki kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit dengan baik sehingga pesilat dapat bersaing atau dapat dilombakan pada kejuaraan pencak silat biar mendapatkan prestasi. Bertolak dari latar belakang diatas maka penulis memilih melakukan

penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo tahun 2020?
2. Apakah pelatih mengetahui tingkat tingkat kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo tahun 2020?
3. Apakah pelatih menambah porsi latihan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo tahun 2020?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate rayon Patranrejo tahun 2020?
5. Seberapa besar hubungan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate rayon Patranrejo tahun 2020?

C. Pembatas Masalah

Agar dalam penelitian ini dapat terfokus pada masalah yang diteliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate rayon Patranrejo tahun 2020?
2. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat persaudaraan setia hati terate rayon Patranrejo tahun 2020?
3. Adakah hubungan antara Kelentukan Sendi Panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat persaudaraan setia hati terate rayon Patranrejo tahun 2020?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate rayon Patranrejo tahun 2020?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020?
2. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo 2020?
3. Hubungan antara Kelentukan Sendi Panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat persaudaraan setia hati terate rayon Patranrejo tahun 2020?
4. Hubungan antara kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo Tahun 2020.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan pengembangan pencak silat maka penelitian ini bermanfaat bagi :

- a. Pesilat

Agar pesilat dapat lebih baik atau terpacu dalam melakukan program latihan yang telah diberikan.

b. Lembaga

Supaya di organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya.

c. Pelatih

Sebagai bahan untuk merancang program latihan dan bahan evaluasi terhadap program berikutnya.

2. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu :

Dapat memberikan pengetahuan dan perkembangan tentang Hubungan Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Patranrejo dan dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sudrajat. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Yudhistira.
- Agung Nugroho, (2004). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta
- Ardi A. 2014. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 17 Kota Bengkulu*. Skripsi Universitas Bengkulu.
- Australian Strength and Conditioning Asociation (ASCA). 2011. *Kursus Kepelatihan Tingkat 1*. Jakarta. Kemenpora.
- Bambang, Sutyono (2000). *“Pencak Silat”*. Jakarta: Depdikbud.
- Budiman Agung Pratama. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrix Lateral Jump Over Barrier dan Lateral Jump With Single Leg Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Efektor 23 (1-6)
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hariyadi, R. Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta.
- Hartanto, H. 2013. *Anatomi Berorientasi Klinis Edisi Kelima Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. 2007. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hermawan. 2015. *Ilmu Faal Dasar*. Lampung: Universitas Lampung
- Iskandar, Atok dkk.(1992). *Pencak Silat*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Diredktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Joko Subroto. (1996). *Pencak Silat Pertahanan Diri*. Solo.

- Kusuma, W. 1999. *The Male Body. Buku Pintar Kesehatan Pria. Mens Health Books*. Batam: Interaksa.
- Lingling, U. 2008. *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. Bandung: FPOK UPI.
- Lubis, J. 2004. "*Pencak Silat Panduan Praktis*". Jakarta.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Intrumen Panduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Lutan, Rusli dkk. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Mahardhika, N.A. 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*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta.
- Marwanto. 2007. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 13 Kota Semarang Tahun Ajaran 2006/2007*. Semarang: UNNES
- Martono, N. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. Jakarta.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung.
- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Pate, Rotella, McClenaghan. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Pratama, F I. 2017. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Ukm Tapak Suci*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Lampung

- Raven. 1981. *Atlas Anatomi Untuk Umum dan Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta: Djambatan.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK. Jakarta
- Sari,M. 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ukm Persaudaraan Setia Hati Terate*. Skripsi. Universitas Lampung
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta.
- Siregar, R. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta.
- Sudjana. 2004. *Penelitian Hasil Proses BelajarMengajar*. Bandung: Rosda.
- Sumiyarsono, Dedy, 2006. *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. FIK UNY.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta,
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suryabrata. 2000. *Metodologi Penelitian*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukadiyanto dan Dangsina. 2019. *Pengantar Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Sumosardjuno, S. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta.
- Hadi Marwanto. 2007. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 13 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Semarang: Unnes.
- Widiyanto, M.A. 2013. *Statistika Terapan, Konsep dan Aplikasi SPSS/Lisrel Dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta.