

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN
MIRING DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA (GASMI)
RANTING CAMPUREJO KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJAS



OLEH :

SEPTIAN DWI SAPUTRA

NPM: 2115030034

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

UN PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh:

SEPTIAN DWI SAPUTRA

NPM: 2115030034

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN
MIRING DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA (GASMI)
RANTING CAMPUREJO KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI KEDIRI

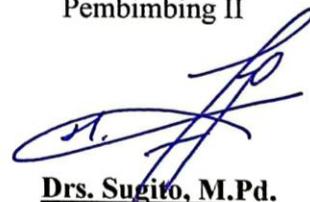
Tanggal: 10 Juli 2025

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Drs. Sugito, M.Pd.
NIDN. 0004086001

Skripsi oleh:

SEPTIAN DWI SAPUTRA
NPM: 2115030034

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN
MIRING DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA PAGAR NUSA (GASMI)
RANTING CAMPUREJO KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Rendhitva Prima Putra, S.Pd, M.Pd**



2. Penguji I : **M. Akbar Husein Allsabab, S.Or, M.Or.**



3. Penguji II : **Drs. Sugito, M.Pd.**



Mengetahui, 10 Juli 2025



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Septian Dwi Saputra
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.lahir : Kediri / 25 September 2002
Fak/Jur/Prodi : FIKS / S1 PENJAS

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 oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2025

Yang Menyatakan



Septian Dwi Saputra
NPM: 2115030034

MOTTO

“لا غالب الا بالله”

(La Gholiba Illa Billah)

Tiada Kemenangan Tanpa Pertolongan Dari Allah SWT

Kupersembahkan karya ini dibuat:

Seluruh keluargaku tercinta dan teman-temanku

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Miring Dalam Pencak Silat Pada Siswa Pagar Nusa (Gasmi) Ranting Campurejo Kota Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FIKS.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
5. Drs. H. Sugito, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 10 Juli 2025

Septian Dwi Saputra

NPM: 2115030034

ABSTRAK

Septian Dwi Saputra Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi peneliti bahwa pencak silat merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh anak muda sekarang. Pencak silat merupakan olahraga yang sudah ada sejak jaman leluhur. Pencak silat tidak hanya sebuah teknik atau gerakan yang bertujuan menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh, atau jurus untuk mematikan lawan tetapi didalam pencak silat terdapat nilai yang lebih penting yaitu terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa. Teknik pada pencak silat sangatlah beragam salah satunya tendangan. Tendangan merupakan salah satu serangan yang sering digunakan untuk menyerang lawan karena jarak serang yang lebih jauh dibanding dengan pukulan. Salah satu tendangan yang sering digunakan untuk menyerang lawan yaitu tendangan miring. Pada tendangan miring faktor yang penting adalah kekuatan, kecepatan dan ketepatan, tidak hanya itu kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai juga berpengaruh dengan tendangan miring. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan tendangan miring pada siswa Gasmi Campurejo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dengan sampel siswa Gasmi Campurejo dengan jumlah 20 siswa. Teknik pengamilan sample menggunakan *Total sampling* , dan teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan beberapa test yaitu test *leg dynamometer* , *vertikal jump* dan menendang *handbox*. Hasil dari test tersebut kemudahan dihitung dengan menggunakan *output* SPSS dengan menggunakan uji F. Hasil dari uji F menunjukkan bahwa nilai dari sig adalah 0,000 kurang dari 0,05 dan hasil F hitung adalah 211.333 lebih besar dari F tabel 3.692 maka dapat diartikan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan tendangan miring pada pencak silat terutama pada siswa Gasmi Ranting Campurejo.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TUNJAUAN PUSTAKA / LANDASAN TEORI.....	5
A. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 1	5
B. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 2	7
C. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 3	9
D. Kerangka Berfikir	13
E. Hipotesis Penelitian.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Desain Penelitian	14
B. Definisi Operasional.....	13
C. Alat, Bahan, dan Instrumen Penelitian.....	14
1. Alat-alat dan Sarana.....	14
2. Instrumen Test.....	14

D. Populasi dan Sample.....	18
E. Prosedur Penelitian	19
F. Tempat dan Waktu	20
G. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Hasil Penelitian.....	22
B. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP.....	33
A. Simpulan.....	33
B. Implikasi	33
C. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Norma <i>Leg Dynamometer</i>	14
Tabel 3.2	Norma <i>Vertical Jump</i>	16
Tabel 3.3	Norma Tendangan Miring.....	17
Tabel 3.4	Matrik Tabel Penelitian.....	19
Tabel 4.1	Tendensi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	21
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	22
Tabel 4.3	Tendensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	23
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	23
Tabel 4.5	Trndensi Data Tendangan Miring.....	24
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Data Tendangan Miring.....	24
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas.....	26
Tabel 4.8	Hasil Uji Homogenitas.....	27
Tabel 4.9	Hasil Korelasi.....	28
Tabel 4.10	Hasil Uji F Hitung.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....	22
Gambar 4.2	Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
Gambar 4.3	Histogram Tendangan Miring.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Norma Test.....	36
Lampiran 2	Matrik Penelitian.....	37
Lampiran 3	Hasil Pengambilan Data.....	38
Lampiran 4	Tendensi Data.....	40
Lampiran 5	Distribusi Frekuensi Data.....	41
Lampiran 6	Histogram Data.....	42
Lampiran 7	Output SPSS.....	43
Lampiran 8	Tabel R Tabel.....	44
Lampiran 9	Alat Penelitian.....	45
Lampiran 10	Gambar Pengambilan Data.....	46
Lampiran 11	Berita Acara.....	47
Lampiran 12	Surat Izin.....	49
Lampiran 13	Surat Balasan.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah sebuah negara kaya akan alamnya, kaya akan seni, budayanya, salah satu seni budaya leluhur dari negeri ini adalah pencak silat. Sebuah “martial art” yang sudah lama dikenal masyarakat zaman dahulu sebelum bangsa ini ada. Pencak silat tidak hanya sebuah teknik atau gerakan yang bertujuan menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh, atau hanya jurus untuk mematikan lawan. Karena di dalam pencak silat terdapat nilai yang lebih penting yaitu rasa terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mengakui akan kebesaran, keagungan-Nya.(Naldi, 2023). Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (survive) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.(Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Dalam aktifitas bela diri pencak silat ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya adalah ; sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan dan tangkisan. Ada dua teknik pencak silat yang digunakan dalam suatu serangan pencak silat yaitu pukulan dan tendangan. Pada umumnya serangan yang sering dilakukan dalam setiap pertandingan pencak silat kategori laga yaitu tendangan, sedangkan pukulan biasanya hanya dilakukan sesekali saja dalam suatu pertandingan pencak silat. Hal itu dapat kita lihat dalam setiap pertandingan pencak silat yang ada. Dalam melakukan serangan dengan menggunakan teknik tendangan pencak silat ada beberapa faktor penentu keberhasilan, diantaranya adalah kecepatan dan kekuatan tendangan. Selain kedua faktor diatas intensitas latihan, keseimbangan dan kematangan gerakan juga berpengaruh pada keberhasilan setiap serangan yang diarahkan ke lawan dalam suatu pertandingan (Rino Lusiyono Lucius & Daryanto, 2022).

Peningkatan kemampuan dalam sebuah gerakan pencak silat merupakan prioritas utama yang harus dicapai oleh setiap atlet, untuk mencapai kemampuan itu diperlukan latihan yang teratur. Namun banyak dari pesilat yang merasa kemampuannya sudah diatas yang lain dan mereka jarang melatih kemampuannya itu sehingga peforma seorang pesilat akan menurun ketika bertanding. Untuk meningkatkan kemampuan dibutuhkan ketekunan dan keseriusan seorang pesilat dalam melakukan sebuah latihan bukan itu saja seorang pesilat juga harus memiliki badan yang sehat jasmani dan rohani untuk menerima materi yang diajarkan oleh seorang pelatih. Dalam hal ini tidak hanya kekuatan badan dan ketekunan tetapi juga ada pengaruh dari otot-otot yang ada dalam tubuh kita untuk itu diperlukan pemanasan sebelum memulai latihan agar tidak terjadi cedera terutama bagian kaki, tangan, dan punggung. Sebagai cabang olahraga yang berkembang sejalan dengan masyarakat Indonesia, pencak silat telah menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia.

Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia. Untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemutakhiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, sekuensi pelatihan, ketepatan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip pelatihan yang telah diterapkan.

Teknik tendangan dalam pencak silat ada berbagai macam, antara lain yaitu tendangan depan/tendangan A, tendangan samping/tendangan T, tendangan sabit/tendangan C, dan juga tendangan belakang. Semua tendangan di pencak silat sangat penting untuk memperoleh poin saat pertandingan, hal ini disebabkan karena tendangan adalah yang paling efektif dalam mengumpulkan poin, sehingga menentukan seorang pesilat untuk memperoleh kemenangan. Salah satunya tendangan yang sering digunakan yaitu tendangan miring/tendangan T karena teknik tendangan ini dapat memblokir serangan lawan ketika hendak menyerang maju. Bukan itu saja tendangan ini juga sering membuat lawan terjatuh ketika tendangan itu tepat sasaran namun itu juga diperlukan kekuatan otot yang sangat besar oleh sebab itu pesilat harus rutin latihan.

Dalam melakukan tendangan miring juga dibutuhkan kemampuan seorang pesilat agar mendapatkan hasil yang optimal kemampuan tersebut antara lain untuk memperoleh kecepatan, ketepatan, dan kekuatan Kecepatan dalam melakukan tendangan miring ini diperlukan agar seorang pesilat dapat menghindari tangkapan dari lawan supaya tidak sampai terkena bantigan. Kecepatan ini juga dapat melatih reflek seorang pesilat ketika datang serangan mendadak dari lawan. Untuk ketepatan dalam melakukan tendangan miring diperlukan untuk seorang pesilat agar dapat tepat mengenai sasaran pada lawan supaya tidak mendapatkan pelanggaran jika salah mengenai sasaran. Kekuatan dalam melakukan tendangan miring ini diperlukan untuk memperkuat tendangan supaya saat menendang lawan bisa membuat nya terpental atau sampai terjatuh.

Otot tungkai dapat berpengaruh terhadap kecepatan, ketepatan, dan kekuatan tendangan miring karena otot tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan miring dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang kemampuan tendangan dalam olahraga pencak silat.

Bedasarkan pengalaman saya sebagai seorang pelatih Pencak silat Gasmi Ranting Campurejo saya menemukan masalah pada saat tanding antara teman satu perguruan atau saat praktik menendang miring/tendangan T sangat terlihat banyak dari siswa Pencak Silat Gasmi Ranting Campurejo yang kurang optimal dalam melakukannya seperti tendangan masih mudah ditangkap, tidak tepat sasaran, dan power yang kurang.

Saya sebagai penulis mengharapkan siswa dari Pencak Silat Gasmi Campurejo memiliki kecepatan, ketepatan, dan kekuatan saat melakukan tendangan miring yang dapat menghasilkan tendangan yang keras dan tendangan yang maksimal, agar lawan sulit untuk melakukan tangkisan dan tangkapan

Dari keterangan diatas saya sebagai seorang penulis ingin melakukan penilitan dengan judul “ **Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Miring Dalam Pencak Silat Pada Siswa Pagar Nusa (Gasmi) Ranting Campurejo Kota Kediri** “

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas rumusan masalah yang muncul yaitu:

1. Bagaimana kemampuan siswa Gasmi Ranting Campurejo dalam melakukan tendangan miring pencak silat?
2. Bagaimanan tingkat kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai siswa Gasmi Campurejo?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan melakukan tendangan miring siswa Gasmi Campurejo?

C. Tujuan Penelitian

Bedasrkan rumusan masalah diatas dapat didefinisikan tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui kemampuan siswa Gasmi Campurejo dalam melakukan tendangan miring pada pencak silat
2. Mengetahui tingkat kekuatan dan daya ledak otot tungkai siswa Gasmi Campurejo.
3. Mengetahui hubungan secara simultan antara kekuatan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan melakukan tendangan miring pada siswa Gasmi Campurejo
4. Jika terbukti ada hubungan maka akan dibuatkan latihan peningkatan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Maanfaat penelitian ini untuk mengetahui ada tidak nya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan T pada siswa Gasmi Campurejo jika ada hubungan diantaranya maka bisa memudahkan saya atau pelatih lainnya untuk meningkatkan kekuatan tendangan pada siswa dengan memberikan latihan peningkatan kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai