

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELENTUKAN, KEKUATAN OTOT KAKI,
DAN *POWER* KAKI TERHADAP TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT UKM PSHT UNP KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna memenuhi salah satu syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH:

SAIFUL RIZZA DWI SAPUTRA

NPM. 18.1.01.09.0128

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SAIFUL RIZZA DWI SAPUTRA

NPM: 18.1.01.09.0128

Judul:

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELENTUKAN ,KEKUATAN OTOT KAKI,
DAN *POWER* KAKI TERHADAP TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK
SILAT UKM PSHT UNP KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitian Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek

FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 18 Juli 2022

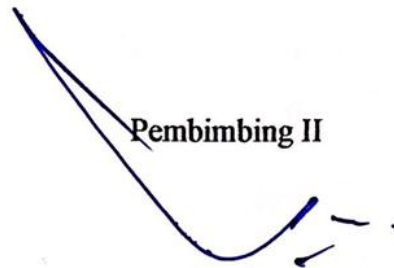
Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd

NIDN.071407890

Pembimbing II



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd

NIDN.0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SAIFUL RIZZA DWI SAPUTRA

NPM.18.1.09.0128

Judul:

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELENTUKAN ,KEKUATAN OTOT KAKI,
DAN *POWER* KAKI TERHADAP TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK
SILAT UKM PSHT UNP KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

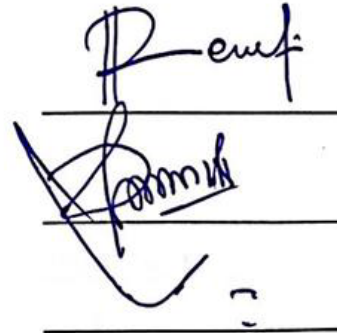
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 22 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN: 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saiful Rizza Dwi Saputra
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.lahir : Tulungagung/ 07 Mei 1999
NPM : 18.1.01.09.0128
Fak/Jur.Prodi : FIKS/SI Penjaskesrek

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, 22 Juli 2022

Yang Menyatakan



SAIFUL RIZZA DWI SAPUTRA
NPM: 18.1.01.09.0128

MOTTO

**“KITA TIDAK AKAN TAHU DI MANA LETAK KEBENARAN
SEBELEUM KITA MENGALAMI KESALAHAN”**

**“TETAP BERUSAHA DAN TETAP SEMANGAT DALAM MENGATASI
SUATU MASALAH”**

**“DISETIAP JALAN PASTI AKAN ADA KERIKIL-KERIKIL YANG
MENGHADANG, TAPI SEMUA ITU AKAN TERLEWATI DENGAN
SEMANGAT MERAH KESUKSESAN YANG ADA DI DEPAN MATA”**

Rasa syukur yang tiada terhingga kami curahkan kepada Allah SWT, atas segala nikmat dan karunianya yang telah di berikan-nya, engkaulah sang maha pencipta alam semesta dan segala isinya. Engkaulah tempat memohon beraneka pinta, dan engkau adalah tempat berlindung dari segala marabahaya. Dengan segala kerendahan hati yang penuh rasa hormat dan sayang kupersambahkan karya ini untuk :

**Orang tua tersayang serta saudaraku dan segenap keluarga yang telah
memberi dorongan serta doanya.**

ABSTRAK

Saiful Rizza Dwi Saputra, Hubungan Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Kaki, Dan *Power* Kaki Terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UKM PSHT UNP Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2022

Kata Kunci : kecepatan , kelentukan, kekuatan otot kaki, *power* kaki, Tendangan Sabit

Penelitian ini dilatar belakangi hasil dari wawancara dengan pelatih, bahwa tendangan sabit di UKM PSHT UNP Kediri maih kurang efektif, dan pada saat melakukan kekuatan tendangan juga masih belum terbentuk, belum bisa melemahkan lawan serta kelentukan gerakan yang kurang maksimal. Akibatnya tendangan tidak dapat menjangkau sasaran dengan baik dan mudah tertangkap oleh lawan.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional dengan subjek atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri. Penelitian dilaksanakan dalam waktu 2 hari, instrument dalam penelitian ini berupa tes untuk tes kecepatan menggunakan alat peluit dan *stopwatch*, untuk tes kelentukan menggunakan alat *sit and reach box*, untuk tes kekuatan otot kaki menggunakan leg dynamometer, untuk tes *power* kaki menggunakan dinding dan meteran, sedangkan untuk tes tendangan sabit menggunakan *pecing* dan *stopwatch*

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah (1) adanya hubungan kecepatan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri (2) tidak ada hubungan kelentukan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri (3) adanya hubungan kekuatan otot kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri (4) tidak ada hubungan terhadap tendangan sabit *power* kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri (5) adanya hubungan kecepatan, kelentukan,kekuatan otot kaki, dan *power* kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala limpahan nikmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Hubungan Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Kaki, dan Power Kaki Terhadap Atlet Pencak Silat UKM PSHT UNP Kediri” merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih yang mendalam kepada yang terhormat:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan, tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh sabar dalam membimbing skripsi.
5. Dr.Slamet Junaidi M.Pd selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh sabar dalam membimbing skripsi.
6. Kepala UKM PSHT UN PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Atlet Pencak Silat UKM PSHT UN PGRI Kediri yang telah bersedia membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Penjas yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
9. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan, membantu dan memberikan dukungan agar tidak patah semangat dalam mengerjakan skripsi.

10. Teman-teman kos saya yang telah membantu saya dalam pengerjaan skripsi.

11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan menyempatkan waktunya dalam pengerjaan skripsi.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, tegur sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi pembaca.

Kediri, 22 Juli 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Rizza Dwi Saputra', written over a simple line drawing of a signature.

SAIFUL RIZZA DWI SAPUTRA

NPM. 18.1.01.09.0128

DAFTAR ISI

	halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan.....	iv
Motto.....	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar gambar.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori.....	11
1. Pencak Silat	11
a. Pengertian Pencak Silat.....	11
b. Unsur Teknik Dasar Pencak Silat	12
c. Aspek dalam Pencak Silat.....	21
2. Atlet Pencak Silat	22
a. Pengertian Atlet Pencak Silat.....	22
b. Pembinaan Atlet Pencak Silat.....	22
3. Kecepatan	24

	4. Kelentukan.....	31
	5. Kekuatan Otot Kaki / Otot Tungkai.....	33
	6. <i>power</i> Kaki.....	34
	7. Tendangan sabit.....	35
	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	38
	C. Kerangka Berpikir	40
	D. Hipotesis.....	42
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Variabel Penelitian	44
	1. Identifikasi Variabel Penelitian	44
	2. Definisi Operasional	45
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	46
	1. Pendekatan Penelitian	46
	2. Teknik Penelitian	46
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	47
	1. Tempat Penelitian	47
	2. Waktu Penelitian.....	47
	D. Populasi dan Sanpel (Subyek dan Obyek Penelitian).....	49
	1. Populasi.....	49
	2. Sampel	49
	E. Instrumen Penelitian.....	49
	1. Pengembangan Instrumen.....	49
	2. Validitas dan Reliabilitas	51
	F. Teknik Pengumpulan Data	52
	G. Teknik Analisis Data	62
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Variabel	65
	1. Variabel Independen (bebas)	65
	2. Variabel terikat	70
	B. Analisi Data.....	71
	1. Prosedur analisis data	71

a. Uji normalitas.....	71
b. Uji Homogenitas	72
2. Hasil Analisis Data	73
a. Korelasi Product Moment	73
C. Pembahasan	75
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	82
B. Implikasi	82
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Rencana Jadwal Penelitian.....	48
Table 3.2 Norma Keputusan Kecepatan.....	53
Tabel 3.3 Norma keputusan kelentukan.....	55
Tabel 3.4 Kategori Penilaian Rentang Skor.	56
Tabel 3.5 Norma Kekuatan Otot Kaki (Putra).	58
Tabel 3.6 Norma Lompat Tegak Untuk Laki-laki.....	60
Tabel 3.7 Norma Penilaian Lompat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).	61
Tabel 3.8 Skor Berdasarkan Waktu Tercepat Penampilan Atlet.....	62
Tabel 4.1 Deskripsi Variabel Penelitian.....	65
Tabel 4.2 Variabel Kecepatan (X1).	66
Tabel 4.3 Variabel Kelentukan (X2).....	67
Tabel 4.4 Variabel Kekuatan Otot Kaki (X3).	68
Tabel 4.5 Variabel <i>Power</i> Kaki (X3).	69
Tabel 4.6 Variabel Tendangan Sabit (Y).	70
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	71
Tabel 4.8 Uji Homogenitas.	73
Tabel 4.9 Korelasi <i>Product Moment</i>	74
Tabel 4.10 Uji-F,	75

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Pukulan Tebah	14
Gambar 2.2 Pukulan Tusuk	15
Gambar 2.3 Pukulan Sedang	15
Gambar 2.4 Pukulan Kepret	16
Gambar 2.5 Pukulan Tampar.....	17
Gambar 2.6 Tendangan Lurus	18
Gambar 2.7 Tendangan Jejeg	18
Gambar 2.8 Tendangan T	19
Gambar 2.9 Tendangan Belakang	19
Gambar 2.10 Tendangan Sabit	20
Gambar 2.11 Sapuan	20
Gambar 2.12 Guntingan	21
Gambar 2.13 Tendanan Sabit	36
Gambar 3.1. Posisi Start Lari 30 Meter.....	54
Gambar 3.2 alat tes sit and reach.....	57
Gambar 3.3 back and lag Dynamometer.....	59
Gambar 3.4 Vertical Jump Tes.....	61
Gambar 3.5 Tendangan Sabit.....	62
Gambar 4.1 Grafik Histogram Kecepatan.....	66
Gambar 4.2 Grafik Histogram Kelentukan	67
Gambar 4.3 Grafik Histogram Kekuatan Otot Kaki.....	68
Gambar 4.4 Grafik Historam <i>Power</i> Kaki.....	69
Gambar 4.5 Grafik Histogram tendangan sabit.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga pencak silat sekarang ini cukup membanggakan dengan semakin tersebarunya perguruan pencak silat di nusantara dan bahkan diluar Negara Indonesia. Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional (Tofikin, dkk, 2019: 210). Hal ini sejalan dengan Rosmawati, dkk (2019: 44) pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional, dan bahkan ditingkat Internasional, mulai usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Maka banyak perhatian pemerintah dalam penyelenggaraan kejuaraan cabang olahraga pencak silat. Sejalan dengan pernyataan Norsuriani S dan Ooi F.K (2018: 98) seni bela diri silat merupakan olahraga populer beberapa tahun terakhir. Dibuktikan dengan banyak kejuaraan pencak silat seperti POPDA, POPNAS, POPWIL, PON serta sudah banyak kejuaraan internasional seperti SEA

GAMES, ASEAN GAMES, Asian Beach Games, Asian Indoor Games dan kejuaraan dunia lainnya.

Menurut Sefri (2016: 61), pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik dan keterampilan 3) taktik dan strategi 4) mental. Untuk mencapai prestasi yang optimal, pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik selama 2 menit kali 3 babak (Kurnia Dewi, 2014: 98).

Menurut Lubis (2014: 67) teknik dasar dari pencak silat yang perlu dipelajari yaitu teknik dasar sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, belaan, hindaran, dan serangan. Serangan dalam pencak silat dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: (a) serangan menggunakan tangan dan (b) serangan dengan kaki. Serangan dengan kaki dapat berbentuk: tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan, dan tangkapan.

Menurut Mulyana (2014: 132), dalam pencak silat pukulan merupakan salah satu teknik serangan yang sering dilakukan pesilat, dengan menggunakan tangan dan lengan. Dalam sebuah pertandingan pencak silat, pukulan sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan dan juga dimanfaatkan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan. Kriswanto (2015: 97) juga menyatakan Teknik Serangan pencak silat meliputi pukulan dan tendangan. (a) pukulan merupakan serangan dari pesilat yang dilakukan menggunakan tangan.

(b) tendangan merupakan serangan pesilat yang dilakukan menggunakan kaki. Jenis-jenis tendangan antara lain tendangan lurus, tendangan samping atau “T”, tendangan sabit, dan tendangan putar atau belakang.

Hasil penelitian Zonanto (2018) mengungkapkan bahwa latihan melibatkan *power* menggunakan teknik *bench press* serta *resistance* karet dapat meningkatkan *power* berupa pukulan depan dalam pencak silat. Menurut Irwan (2017) bahwa *power* lengan memiliki korelasi dengan pukulan depan dan memberikan sumbangan efektif 48,70%.

Nurrochmah (2016: 34) menjelaskan kekuatan otot merupakan kemampuan fisik menahan beban fisik dari luar maupun dari badannya. Hasil penelitian Utomo (2017) menyatakan bahwa kekuatan pada otot tungkai, perut serta kekuatan pada otot lengan tangan terhadap kecepatan suatu pukulan teknik *gyaku tsuki* sangat signifikan dengan hasil 0,513 antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat (Arsil, 2019:83). Sedangkan menurut Syafruddin (2016:93) mengatakan kecepatann merupakan bagian dari kondisi fisik yang sangat penting perannya untuk meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya.

Menurut Lubis (2014: 69) teknik pukulan dapat dikelompokkan menjadi empat variasi gerakan, berupa: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan melingkar. Perbedaan pukulan atau serangan didasarkan pada sasaran yang ingin dicapai. Terdapat empat jenis pukulan depan antara lain: (1) pukulan depan lintasan gerakan lengan lurus ke depan, dengan sasaran utama

berada di daerah atas, tengah dan bawah, (2) pukulan samping, serangan yang melibatkan lengan tanpa mengepal, dengan lintasan gerakan ke arah samping badan dan posisi tangan yang mengepal, (3) pukulan sangkol, dan (4) serangan yang menggunakan lengan tangan mengepal, dengan lintasan gerak lengan dari ke bawah ke atas perkenaannya ulu hati, kemaluan, serta dagu.

Kondisi fisik lainnya yang sering *support* terhadap ketepatan dan kekuatan pukulan depan adalah kelentukan. Kelentukan yaitu kompetensi persendian untuk melaksanakan gerakan pada batas maksimal tanpa mengalami cedera. Kelentukan merupakan suatu kemampuan pergelangan persendian yang dapat melakukan suatu gerakan kesemua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*) besar serta luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan seseorang. Menurut Widiastuti (2011: 153), “Kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan. Menurut Syafruddin (2013: 130), “Kelentukan merupakan suatu elemen kondisi fisik yang menentukan keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan daya tahan, kelincahan, dan koordinasi”.

Selain pukulan dalam pencak silat, tendangan juga termasuk bagian dari teknik pencak silat. Hal ini dapat dilihat pada kenyataan yang menunjukkan bahwa pada saat melakukan tendangan, pesilat biasanya melakukan tendangan dengan mengangkat satu kaki. Menurut Winarno (2014: 67) kekuatan otot kaki

adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Kekuatan otot kaki merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Dalam olahraga pencak silat sangat diperlukan kekuatan otot kaki, terutama saat melakukan tendangan.

Pada dasarnya *power* merupakan aktivitas fisik yang didalamnya terdapat serangkaian gerak dengan sengaja untuk meningkatkan penampilan yang terbaik sehingga terbentuk keselarasan dan keserasian demi terbentuknya tubuh yang sehat dan bugar untuk mencapai prestasi puncak. *Power* diterjemahkan sebagai kemampuan sebuah otot dalam mengangkat beban dengan cepat dalam waktu yang singkat (Fenanlampir & Faruq, 2015: 98). *Power* merupakan gerak gabungan antara unsur kekuatan dan kecepatan (Widiastuti, 2015: 142) Winarno (2014: 65) menyatakan *power* merupakan gerakan gabungan antara kekuatan serta kecepatan (*explosive*), yang dilakukan dengan mengarah gaya (*force*) otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kecepatan tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar daripada tangan. Walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dibanding dengan teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. Dengan ini kecepatan tendangan para atlet dituntut untuk selalu kuat dan bagus terutama pada *power* kaki, sehingga tendangan dapat dilakukan dengan baik.

Salah satu pertandingan pencak silat yang paling bergengsi untuk mahasiswa yaitu PORSENASMA (Pedoman Pekan Olahraga dan Seni Nasional Mahasiswa) yang akan diselenggarakan pada tahun 2022 ini, tentu seluruh Universitas PGRI akan mempersiapkan dan mengirim atlet-atlet terbaik. Salah satu Universitas yang akan berlaga di pertandingan ini adalah Universitas Nusantara PGRI Kediri. Untuk pembentukan TIM pencak silat yang akan mewakili UNP Kediri maka akan diseleksi dari berbagai sumber yaitu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). UKM UNP Kediri juga merupakan salah satu sarana bagi mahasiswa UNP Kediri untuk mendalami bidang olahraga yang diminati, salah satunya pencak silat.

UKM pencak silat PSHT (Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate) mempunyai jadwal latihan seminggu 2 kali pada hari senin dan rabu. Namun dikarenakan waktu latihan yang pendek teknik yang dipelajari juga sangat singkat. Hasil wawancara dengan pelatih pencak silat di UNP Kediri menyampaikan bahwa ketika melakukan tendangan sabit kurang efektif, serangan yang dilakukan mudah diantisipasi dan mudah ditangkap oleh lawan. Selain itu pada saat melakukan kekuatan tendangan juga masih belum terbentuk, sehingga belum bisa melemahkan lawan, dan kelentukan gerakan yang kurang maksimal menyebabkan tendangan tidak dapat menjangkau sasaran dengan baik dan mudah tertangkap meskipun tidak terlalu sering dijatuhkan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tendangan sabit dengan baik adalah kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki dan power kaki masih lemah dan kurang baik

yang menyebabkan lawan mudah menangkap dan mengantisipasi serangan yang diberikan oleh lawan.

Tendangan atlet sering kali terbaca oleh lawan, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mendapatkan sasaran yang diinginkan dan tidak mendapatkan nilai, lintasan gerakan tendangan yang dilakukan atlet masih belum terarah, ayunan kaki atau kekuatan otot kaki masih belum kuat serta perkenaan kaki dengan sasaran belum mencapai sasaran yang ditentukan. Selain itu, power kaki para atlet dalam melakukan tendangan juga masih lemah dan kurang baik. Untuk itu mendapat tendangan yang kuat perlu kondisi fisik yang baik yaitu kekuatan otot kaki dan power kaki yang kuat saat lecutan pada lutut ketika melakukan tendangan.

Dari keempat unsur kebugaran di atas, dapat dilihat masing-masing memiliki hubungan terhadap keterampilan dalam pencak silat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan dari masing-masing unsur kebugaran dalam pencak silat dengan judul penelitian “Hubungan Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Kaki, dan *Power* Kaki Terhadap Tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat UKM PSHT UNP Kediri”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang kemungkinan timbul dalam penelitian, yaitu:

1. Tendangan sabit yang kurang efisien, sehingga serangan yang dilakukan mudah diantisipasi dan mudah ditangkap oleh lawan.

2. Kelentukan gerakan yang kurang maksimal menyebabkan tendangan tidak dapat menjangkau sasaran dengan baik dan mudah tertangkap meskipun tidak terlalu sering dijatuhkan.
3. Kekuatan otot kaki masih belum kuat, belum terbentuk serta perkenaan kaki dengan sasaran belum mencapai sasaran yang ditentukan.
4. *Power* kaki para atlet dalam melakukan tendangan juga masih lemah dan kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, agar penelitian tidak meluas sehingga dibatasi pada:

1. Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Kaki, *Power* Kaki dan Tendangan Sabit.
2. Penelitian dilakukan di UKM PSHT UNP Kediri.
3. Subyek dalam penelitian adalah Atlet Pencak Silat UKM PSHT UNP Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan permasalahan yang diambil maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu:

1. Adakah hubungan kecepatan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri ?
2. Adakah hubungan kelentukan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri ?
3. Adakah hubungan kekuatan otot kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri ?

4. Adakah hubungan *power* kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri ?
5. Adakah hubungan kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan *power* kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri.
4. Untuk mengetahui hubungan *power* kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri.
5. Untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan *power* kaki terhadap tendangan sabit atlet pencak silat UKM PSHT UNP Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan *power* kaki terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang di dapat lebih baik.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan *power* kaki terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan *power* kaki agar mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Bagi Atlet Pencak Silat

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan *power* kaki terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat, sehingga diharapkan para atlet dapat lebih terpacu melakukan program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfan, M. 2011. *Hubungan Antara Kekuatan Tungkai dan Kelentukan Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Olahraga Pencak Silat Siswa SMK Negeri 2 Belopa*. Jurnal Competitor, 3(2), 1-12.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azhari, Adli. 2017. *Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi*. Jurnal. Bina Gogik, Volume 4 No. 1, Maret 2017.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hasan, M. Iqbal. 2016. *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Edisi. 2. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hanafi, Rudi, dkk. 202. *Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP – Daerah Kabupaten Meranti*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Volume 9 No 1 Tahun 2020.
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irawan, R. (2014). Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tennis Lapangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 118-124.
- Irfan, M. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Irianto, Djoko Pekik. 2012. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Irwan. 2017. *Hubungan Power Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Latihan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Beladiri Pencak Silat (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Kendari)*. Jurnal Hasil Program Pascasarjana Universitas Halu Oleo Kendari, 1–14.
- Johansyah L dan Hendro W. 2016. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2020. *Maksud/Arti Kata Atlet di Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Retrieved from Jagokata.com: <https://jagokata.com/artikata/atlet.html>.

- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Kurnia Dewi, Ariani. 2014. *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2 (2), 158-163.
- Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Lanos. 2017. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp N 44 Palembang*. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 4856.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, dkk. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, Rusli. 2012. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Marlianto dkk, 2017. *Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu*. *KINESTETIK*, 1(2).
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Kementrian)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Norsuriani S dan Ooi F.K. 2018. *Bone health status, isokinetic muscular strength and power, and body composition of Malay adolescent female silat and taekwondo practitioners*. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 5(2), 244-262.
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training, (Terjemahan M. Furqon H)*. Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Notosoejitno. 2017. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Infomedika.
- Nugroho, Agung. 2014. *Diktat Dasar-Dasar Pembelajaran Pencak Silat*. FIK UNY.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Um Press.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.

- Prabowo, G. 2018. *Pengaruh Model Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Biomotor Atlet Pencak Silat Usia 12-15 Tahun*. Prasnanto, D. D., & W. (2018). *Profil Kondisi Fisik Atlet Putra UKM Ju-jitsu Unesa*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Rosmawati, dkk. 2019. *Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Saputra, A. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Sardjono. 2017. *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sefri, H. 2016. *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP*. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-70.
- Setiadi. 2017. *Konsep dan Penulisan Riset*. Jakarta: Salemba Medika.
- Subroto, dkk., 2016. *Pembinaan Pencak Silat, Fisik, Teknik, Taktik, Dan Mental*. Solo: CV. Aneka Solo.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2012. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syaifuddin (2017). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Widya Medika.
- Syampurma, Hilmainur dkk. 2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. *Jurnal Menssana*, Volume 4, Nomor 1, Mei, 2019.
- Tofikin, dkk. 2019. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru*. *Jurnal Pendidikan Rokania* 4 (2), 209- 219.

- Utomo, A. W. M. 2017. *Hubungan Antara Kekuatn Otot Tungkai, Perut Dan Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki (Study Pada Mahasiswa Putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya)*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1).
- UURI. No. 3. 2005. *Sistem Keolahraagaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno, M. E, dan Hasyiyati, Rakhmatina Widi. 2021. *Korelasi Kekuatan Otot Lengan, Power, Dan Koordinasi Terhadap Pukulan Atlet Pencak Silat*. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI). Volume 1, Nomor 1, (2021) hal. 96-107.
- Winarno. 2014. *Pengukuran dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Percetakan Aswin.