

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA  
PESILAT PERGURUAN PERSINAS ASAD**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Oleh**


**DWI AHMAD FADILAH  
41182191180027**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Pesilat Perguruan Persinas Asad” Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing




**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO**

Mengetahui  
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**

Disyahkan oleh  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Jasmana kesehatan dan Rekreasi



**Mia Kusumawati, M.Pd**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: “Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Pesilat Perguruan Persinas Asad” Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi

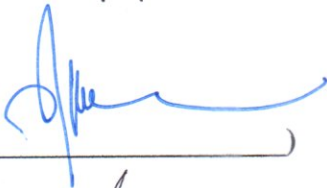
Hari : Kamis  
Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

  
( \_\_\_\_\_ )

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

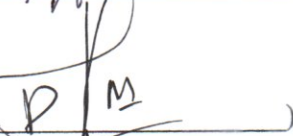
  
( \_\_\_\_\_ )

Dosen Penguji

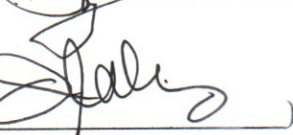
1. Dr. Dindin Abidin, M.Si

  
( \_\_\_\_\_ )

2. Elly Diana Mamesah, M.Pd

  
( \_\_\_\_\_ )

3. Tatang Iskandar, M.Pd

  
( \_\_\_\_\_ )

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Dwi Ahmad Fadilah

NPM 41182191150027

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas  
Kegruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: "Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Pesilat Perguruan Persinas Asad" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 26 Januari 2023  
Yang membuat pernyataan,



Dwi Ahmad Fadilah

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

*Berangkat dengan penuh keyakinan  
Berjalan dengan penuh keikhlasan  
Istiqomah dalam menghadapi cobaan*

*“YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH “  
( TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid )*

### *Persembahan*

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua rang tua tercinta, Adik dan kakakku  
yang tersayang, serta teman-tamanku  
seperjuangan*

## ABSTRAK

**Dwi Ahmad Fadillah**, NPM: 41182191150027, Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Pesilat Perguruan Persinas Asad. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus pada pesilat Perguruan Persinas Asad; (2) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan lurus pada pesilat Perguruan Persinas Asad; (3) Apakah terdapat hubungan secara linier antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan lurus pada pesilat Perguruan Persinas Asad. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 pesilat. teknik pengambilan sampel dengan total sampling.

Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{x_1y}$ ) sebesar 0.627 dengan nilai  $R^2 = 0,394$ , signifikan pada alpha 5%, besar hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan tendangan lurus pencak silat, sebesar 39.4%. Koefisien korelasi ( $r_{x_2y}$ ) sebesar 0,633 dengan nilai  $R^2 = 0,400$ , signifikan pada alpha 5%, besar hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat sebesar 40%. Koefisien korelasi ( $r_{x_{12}y}$ ) sebesar 0,849 dan  $R^2 = 0,722$ . Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh  $F_{hitung} = 15.56 > F_{tabel} = 3,59$ , dengan alpha 5%, besar hubungan antara power otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan lurus pada pesilat Perguruan Persinas Asad, sebesar 72.2%.

**Kata Kunci: power otot tungkai, keseimbangan, Tendangan lurus dan Pencak Silat**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs. M.M. M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO, pembimbing skripsi ini, sehingga penulisan dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi

6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Pengurus Perguruan Persinas Asad bersarta pesilatnya, yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 26 Januari 2023  
Penulis,

Dwi Ahmad Fadillah



## DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKSI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>10</b>
<b>A. Hakikat Pencak Silat .....</b>	<b>10</b>
1. Sejarah Pencak Silat.....	10
2. Pengertian Pencak Silat.....	12
3. Teknik Dasar Pencak Silat .....	15
<b>B. Hakekat Tendangan Lurus Pencak Silat.....</b>	<b>25</b>
1. Pengertian Tendangan.....	25
2. Tendangan Lurus .....	27
<b>C. Hakikat Kondisi Fisik.....</b>	<b>29</b>
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	29
2. Manfaat Kondisi Fisik.....	31
3. Komponen Kondisi Fisik .....	31

4. Power Tungkat	33
5. Keseimbangan	37
D. Penelitian Relevan	40
E. Kerangka Berpikir	43
F. Hipotesis	45
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	46
A. Metode Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Waktu dan Tempat Penelitian	48
D. Desain dan Instrumen Penelitian	48
E. Prosedur Analisa Data	53
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	57
A. Deskripsi Data	57
B. Persyaratan Uji Analisis Korelasi Ganda	58
C. Pengujian Hipotesis	60
D. Diskusi dan Pembahasan	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran-saran	68

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Gerakan Tendangan Lurus .....	28
Gambar 2.2 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....	32
Gambar 2.3 Struktur otot tungkai tampak depan dan belakang .....	35
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	48
Gambar 3.2 Langkah penelitian .....	49
Gambar 3.3 Lapangan <i>Standing Board Jump</i> .....	50
Gambar 3.4 <i>Standing Stork Test</i> .....	52
Gambar 3.5 Sansak .....	53

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Power Otot Tungkai.....	57
Tabel 4.2 Keseimbangan.....	58
Tabel 4.3 Kecepatan Tendangan Lurus .....	58
Tabel 4.4 Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes.....	59
Tabel 4.5 Uji Homogenitas “Uji Homogenitas Varians .....	60
Tabel 4.6 Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel Independen Terhadap Variabel Dependennya.....	60
Tabel 4.7 Nilai Koefisien Determinasi Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	71
Lampiran 2 Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian.....	72
Lampiran 3 Proses Pencarian Uji Normalitas .....	75
Lampiran 4 Proses Pencarian Korelasi .....	78
Lampiran 5 Uji Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan $Y$ .....	87
Lampiran 6 Kegiatan Penelitian.....	89
Lampiran 7 SK Pembimbing .....	91
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian.....	92
Lampiran 9 Kegiatan Bimbingan.....	93
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup .....	95