

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN PADA  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PSN ISMD  
PUTRA SETIA TARUMAJAYA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**NADIA LUTFIH**

**41182191160247**

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

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN PADA TENDANGAN  
SABIT ATLET PENCAK SILAT PSN ISMD PUTRA SETIA TARUMAJAYA

Oleh  
**Nadia Lutfih**  
41182191160247

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing



**Tatang Iskandar, M.Pd**  
NIK. 45118082015013

Tanggal 08 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**  
NIK. 45101122011035

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN PADA TENDANGAN  
SABIT ATLET PENCAK SILAT PSN ISMD PUTRA SETIA TARUMAJAYA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Nadia Lutfih**

41182191160247

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2023

Dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

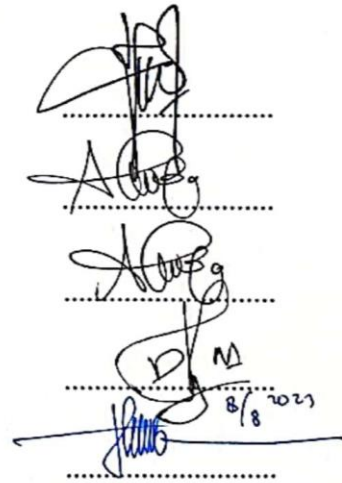
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or


Anggota : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : Elly Diana Mamesah, M.Pd

Anggota : Hasan Basri, M.Pd



Bekasi, 31 Juli 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIK. 45.1.01.02.2012.015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadia Lutfih

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191160247

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang judul "*Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Pada Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Psn Ismd Putra Setia Tarumajaya*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa oembatalan kelulusan/kerjasama.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 08 Juli 2023

Saya yang menyatakan



Nadia Lutfih

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### *MOTO*

*TERUSLAH BERJUANG, KARENA DENGAN BERJUANG KITA DAPAT  
MENGARUNGI KERASNYA DUNIA.*

### *PERSEMBAHAN*

*Skripsi ini  
ku persembahkan untuk  
Bapak, Ibu dan adik, , orang terdekat, sahabat  
yang setiap saat selalu ada buat ku dan selalu mendukung,  
menghibur dan mendoakan.*

## ABSTRAK

Nadia Lutfih, NPM: 41182191160247, Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Pada Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PSN ISMD Putra Setia Tarumajaya.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pelatih kurang memperhatikan tentang pentingnya hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan tendangan sabit atlet Pencak Silat PSN ISMD Putra Setia Tarumajaya.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *korelasional*. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat PSN ISMD Putra Setia Tarumajaya yang berjumlah 25 orang dengan 12 atlet putra dan 13 atlet putri. Instrumen untuk mengukur kelincahan yaitu *hexagon*, untuk mengukur keseimbangan menggunakan *standing stark test*, dan untuk mengukur tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Pada penelitian terhadap atlet laki-laki, hasil perhitungan menunjukkan bahwa *koefisien korelasi* signifikan, yang berarti hipotesis yang mengatakan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan tendangan sabit diterima dengan hasil r hitung 0,887 dan r tabel 0,576 dengan taraf 5% atau 0,05. Hal yang sama juga terjadi pada penelitian terhadap atlet perempuan dengan hasil perhitungan r hitung 0,637 dan r tabel 0,576. Selain itu, penelitian kedua menguji hubungan antara keseimbangan dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dengan hasil perhitungan r hitung 0,623 dan r tabel 0,576 dengan taraf 5% atau 0,05, dan terdapat hubungan yang signifikan pada atlet perempuan dengan hasil perhitungan r hitung 0,597 dan r tabel 0,576 dengan taraf 5% atau 0,05. Penelitian ketiga menguji hubungan antara kelincahan, keseimbangan, dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, keseimbangan, dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan perempuan dengan perhitungan r hitung 0,879 untuk atlet putra dan r hitung 0,796 untuk atlet putri dengan r tabel 0,576 menggunakan taraf 5% atau 0,05. Dalam penelitian ini, disimpulkan bahwa faktor-faktor kelincahan, keseimbangan, dan tendangan sabit memiliki pengaruh pada atlet laki-laki dan perempuan dalam cabang olahraga Pencak Silat. Kelincahan dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci : Pencak Silat, Kelincahan, Keseimbangan, Tendangan Sabit.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi nya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Pada Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PSN ISMD Putra Setia Tarumajaya” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umum nya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan nya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, selaku Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Jasmani , FKIP Unisma Bekasi
3. Bapak Tatang Iskandar M.Pd. selaku Dosen Pembimbing, penyusunan Skripsi yang telah melayani, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang

telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

5. Kepada kedua Orang tua saya yang telah memberikan semangat serta dukungannya.
6. Ibu Ajeng Septia Yasmin, S.Pd selaku Ketua PSN ISMD PUTRA SETIA Tarumjaya, yang telah mengizinkan penelitian skripsi penulis.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekuarangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Pada akhirnya penulis berharap agar skirpsinya dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional.



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A. Kerangka Teori.....	6
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis.....	29
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
D. Desain Penelitian.....	33
E. Instrument Penelitian .....	34
F. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	41

B.	Hasil Penelitian.....	49
C.	Pembahasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>59</b>
A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>61</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>		<b>64</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>82</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2. 1 Tendangan Sabit.....	17
Gambar 2. 2 Sikap Kuda-Kudang .....	10
Gambar 2. 3 Sikap Pasang Dalam Pencak Silat.....	11
Gambar 2. 4 Teknik Dasar Belaian / Tangkisan .....	12
Gambar 2. 5 Teknik Dasar Hindaran/Elakan .....	12
Gambar 2. 6 Teknik Dasar Pukulan .....	13
Gambar 2. 7 Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat .....	14
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	33
Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian .....	34
Gambar 3. 3 Hexagon Obstacle Test.....	36
Gambar 3. 4 Pelaksanaan Standing Stork Test .....	38
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Test Penilaian Kelincahan.....	43
Gambar 4. 2 Grafik Test Kelincahan Atlet Putri.....	44
Gambar 4. 3 Grafik Test Keseimbangan Siswa Putra.....	45
Gambar 4. 4 Grafik Test Keseimbangan Siswa Putri .....	46
Gambar 4. 5 Grafik Test Tendangan Sabit Siswa Putra.....	47
Gambar 4. 6 Grafik Tendangan Sabit Atlet Putri.....	49

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3. 1 Data Normatif Hexagonal Obstacle Test .....	36
Tabel 3. 2 Data Normatif Untuk Pelaksanaan Standing Stork Test.....	38
Tabel 4. 1 Data Penelitian Siswa .....	41
Tabel 4. 2 Data Statistik Test Kelincahan Atlet Putra .....	42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra .....	42
Tabel 4. 4 Statistik Test Kelincahan Perempuan .....	43
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri .....	43
Tabel 4. 6 Data Statistik Test Keseimbangan Atlet Putra .....	44
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Putra.....	45
Tabel 4. 8 Data Statistik Test Keseimbangan Atlet Putri.....	46
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Putri.....	46
Tabel 4. 10 Data Statistik Tendangan Sabit Atlet Putra.....	47
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Tendangan Sabit Atlet Putra.....	47
Tabel 4. 12 Data Statistik Tendangan Sabit Atlet Putri .....	48
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Tendangan Sabit Atlet Putri .....	48
Tabel 4. 14 Koefisiensi Korelasi Test Kelincahan Dengan Tendangan Sabit Atlet Putra .....	49
Tabel 4. 15 Koefisiensi Korelasi Test Kelincahan Dengan Tendangan Sabit Atlet Putri.....	50
Tabel 4. 16 Koefisiensi Korelasi Test Keseimbangan dengan Tendangan Sabit Atlet Putra .....	50
Tabel 4. 17 Koefisiensi Korelasi Test Keseimbangan dengan Tendangan Sabit Atlet Putri.....	51

Tabel 4. 18 Korelasi dari kelincahan (X1), dan keseimbangan (X2) terhadap tendangan Sabit (Y) Putra.....	52
Tabel 4. 19 Korelasi dari kelincahan (X1), dan keseimbangan (X2) terhadap tendangan Sabit (Y) Putri.....	52