

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMPN 122 JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

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



Oleh

**DANAN NURHANTO
41182191160240**

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

Skripsi

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMPN 122 JAKARTA UTARA**

Oleh

**Danan Nurhanto
41182191160240**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Hasan Basri, M.Pd

Tanggal 26 Juli 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN T PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT SMPN 122 JAKARTA UTARA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Danan Nurhanto
41182191160240

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji
Pada tanggal 31 Juli 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

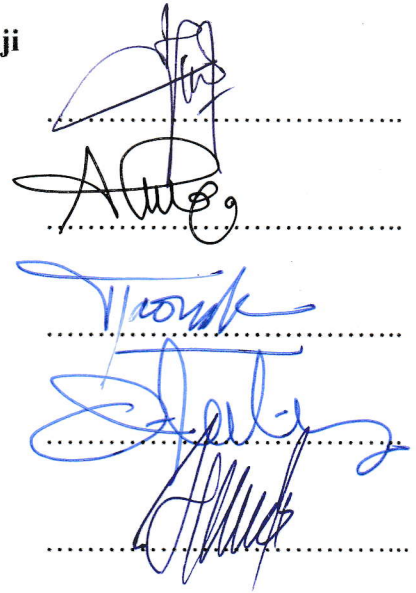
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd


2. Tatang Iskandar, M.Pd

3. Azi Faiz Ridlo, M.Pd



.....
.....
.....
.....
.....

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



Yudi Budianti, M.Pd
NIK:45101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Danan Nurhanto

NPM : 41182191160240

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 T Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 122 Jakarta Utara” 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, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



10000
REPUBLIK INDONESIA
METERAI TEMPEL
0E6C6AKX420143923
Danan Nurhanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*Orang Yang Hebat Adalah Orang Yang Memiliki Kemampuan
Menyembunyikan Kesusahan, Sehingga Orang Lain Mengira
Bahwa Ia Selalu Senang
— Imam Syafi' —*

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua rang tua tercinta, Istri dan Anakku
yang tersayang, serta teman-teman
seperjuangan*

ABSTRAK

Danan Nurhanto, NPM: 41182191160240, Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 122 Jakarta Utara. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara; (2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara; (3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan secara Bersama-sama dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara, yang berjumlah 15orang. teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

Hasil analisis secara parsial menunjukkan bahwa terdapat nilai *correlation coefficient* *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendanga T sebesar 0.611 dengan nilai t-hitung 2.781 lebih besar daro t-tabel 2.056 ($2.781 > 2.056$) signifikan pada *alpha* 5%. Besarnya hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendanga T dapat dilihat nilai R^2 yaitu 0.373 dengan nilai sebesar 0.373, angka ini bermakna bahwa 37.3% perubahan kecepatan tendanga T dipengaruhi oleh *power* otot tungkai. Keseimbangan secara parsial menunjukkan bahwa terdapat nilai *correlation coefficient* keseimbangan terhadap kecepatan tendanga T sebesar 0.762 dengan nilai t-hitung 4.238 lebih besar daro t-tabel 2.056 ($4.238 > 2.056$), signifikan pada *alpha* 5%. Besarnya hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendanga T dapat dilihat nilai R^2 yaitu 0.580 dengan nilai sebesar 0.580, angka ini bermakna bahwa 58% perubahan kecepatan tendanga T dipengaruhi oleh keseimbangan. Hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kecepatan tendanga T terdapat nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0.889 dengan nilai F 22.57 lebih besar dari F-tabel 3.89 ($22.57 > 3.89$) signifikan pada *alpha* 5%. besar pengaruh dari *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendanga T secara bersama-sama dapat ditunjukkan oleh besarnya nilai *coefficient of determination* ($R\text{-square} = R^2$). Dari hasil perhitungan besarnya nilai *coefficient of determination* yaitu 0.790 yang berarti bahwa, 79% variansi kecepatan tendanga T dapat dijelaskan oleh *power* otot tungkai dan keseimbangan. Sisanya dipengaruhi oleh variabel bebas lainnya yang tidak disebut dalam model.

Kata Kunci: power otot tungkai, Keseimbangan, Tendangan T dan Pencaksilat

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran 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 Dr. Apta Mylsidayu, M.Or sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Hasan Basri, M.Pd selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi dapat di selesaikan 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. Kepala Sekolah, Guru Olahraga dan Dewan Guru lainnya SMPN 122 Jakarta Utara 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.

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKSI	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	9
A. Krangka Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. Tendangan T Pencak Silat	28
3. Hakikat Kondisi Fisik	31
B. Penelitian Relevan	42
C. Kerangka Pemikiran	46
D. Hipotesis	47
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	49
A. Metode Penelitian	49
B. Populasi dan Sampel.....	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
D. Desain dan Instrumen Penelitian	51
E. Teknik Analisa Data	57

BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	61
	A. Deskripsi Data	61
	B. Uji Persyaratan Korelasi Ganda.....	64
	C. Pengujian Hipotesis	66
	D. Diskusi dan Penemuan.....	69
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
	A. Simpulan	73
	B. Saran-saran	73

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Tendangan T	30
Gambar 2.2 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor	34
Gambar 2.3 Struktur otot tungkai tampak depan dan belakang.....	41
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	52
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	52
Gambar 3.3 Gambar <i>Standing Stork Test</i>	54
Gambar 3.4 <i>Standing Broad Jump</i>	55
Gambar 3.5 Tes Kecepatan Tendang T	56

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1	Deskripsi Data 61
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai 62
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Keseimbangan 63
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan T 64
Tabel 4.5	Uji Normalitas <i>Lilliefort</i> 65
Tabel 4.6	Uji Homogenitas 65
Tabel 4.8	Korelasi Tunggal 68
Tabel 4.9	Koefisien Determinasi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendanga T 70

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1	Data Penelitian..... 77
Lampiran 2	Analisis Data..... 78
Lampiran 3	Dokumen Penelitian..... 93
Lampiran 4	Surat Keputusan Pembimbing 94
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian 95
Lampiran 6	Frekuensi Bimbingan..... 96
Lampiran 7	Biodata Penulis 97