

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN BERAT BADAN
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ANGGOTA
KLUB OLAHRAGA PRESTASI UVERSITAS NEGERI
JAKARTA**



**KISTIAN PAMUNGKAS
1603617023**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN BERAT BADAN TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT ANGGOTA KLUB OLAHRAGA
PRESTASI PENCAK SILAT UVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan antara panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit, 2) Hubungan antara berat badan terhadap kecepatan tendangan sabit, dan 3) Hubungan antara panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan tendangan sabit. Pengambilan data penelitian dilaksanakan 8 Januari 2022 yang bertempat di Hall B FIK Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 120 orang, dan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Instrumen tes pada penelitian ini adalah pengukuran panjang tungkai, penimbangan berat badan, dan tes kecepatan tendangan sabit. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang berarti antara Berat Badan dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 29,280 + -0,094X_1$ koefisien korelasi $r_{y_1} = -0,512$, 2) Terdapat hubungan yang berarti antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 3,509 + 0,196X_2$, koefisien korelasi $r_{y_2} = 0,515$, 3) Terdapat hubungan yang berarti antara Berat Badan dan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 12,140 + -0,077X_1 + 0,159 X_2$, koefisien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,655$.

Kata Kunci : panjang tungkai, berat bada, kecepatan tendangan sabit

**RELATIONSHIP BETWEEN LIMB LENGTH AND WEIGHT TO THE SPEED OF
THE Sabit Kick CLUB MEMBERS OF PENCAK SILAT, JAKARTA STATE
UNIVERSITY**

ABSTRACT

The aims of this study were to determine 1) the relationship between leg length and the speed of the sabit kick, 2) the relationship between body weight and the speed of the sabit kick, and 3) the relationship between leg length and body weight on the speed of the sabit kick. Research data collection was carried out on January 8, 2022, which took place in Hall B FIK, State University of Jakarta. The research method used is a quantitative research method with a correlation study. This research is correlational, namely to find out how big the relationship between variables is. The population of this research is the athletes of KOPPENSI, State University of Jakarta, totaling 120 people, and the sample using purposive sampling technique, amounting to 30 people. The test instruments in this study were leg length measurements, weight weighing, and sickle kick speed tests. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that 1) There is a significant relationship between Body Weight and Sabit Kick Speed, with the linear equation = $29.280 + -0.094X_1$, correlation coefficient $r_{y_1} = -0.512$, 2) There is a significant relationship between Leg Length and Sabit Kick Speed, with linear line equation = $3.509 + 0.196X_2$, correlation coefficient $r_{y_2} = 0.515$, 3) There is a significant relationship between Body Weight and Leg Length with Sabit Kick Speed, with linear line equation = $12.140 + --0.077X_1 + 0.159 X_2$, coefficient r_{y_1-2} correlation = 0.655.

Keywords: leg length, body weight, sabit kick speed

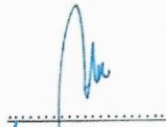
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Sri Nuraini M.Pd

NIP. 196707301993032001



16/2022
/2

Pembimbing II

Dr. Iwan Hermawan S.Pd., M.Pd

NIP. 197505142001121001



17/2022
/2

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd

NIP. 197504302006041001

Ketua



18/2022
/2

2. Agung Robianto S.Pd., M.Or

NIP. 198804132019031015

Sekretaris



21/2022
/2

3. Dr. Sri Nuraini, M.Pd.

NIP. 196707301993032001

Anggota



16/2022
/2

4. Dr. Iwan Hermawan S.Pd., M.Pd.

NIP. 197505142001121001

Anggota



17/2022
/2

5. Dr Aan Wasan, M.Si.

NIP. 197112192005011001

Anggota

.....

.....



Tanggal Lulus : 7 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 07 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



KISTIAN PAMUNGKAS
NIM. 1603617023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : KISTIAN PAMUNGKAS
NIM : 1603617023
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : kistianpamungkas281@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit
Anggota Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Februari 2022

Penulis

(Kistian Pamungkas)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Ibu Dr. Sri Nuraini, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Aan Wasan M.Si. selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 19 Desember 2021

Kistian Pamungkas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Indetifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. Hakikat Kecepatan Tendangan Sabit.....	23
3. Hakikat Panjang Tungkai	27
4. Hakikat Berat Badan	32
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis Penelitiain	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan penelitian	40
B. Tempat dan waktu penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Teknik Pengambilan Data	46
G. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Hipotesis.....	55
C. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN - LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP	92

