

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SERANGAN  
TUNGKAI PADA MAHASISWA KOP PENCAK SILAT  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**










**AZHAR MARWANI  
6315162915**

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

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

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Wardoyo, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 197205042005011002		21-02-2022
Pembimbing II		
<u>Nur Fitranto, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 198506182015041002		21-02-2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Iman Sulaiman, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 196306271988031001	Ketua		18-02-2022
<u>Lita Mulia, S.Pd., M. Pd.</u> NIDN. 0030128607	Sekretaris		18-02-2022
<u>Hendro Wardoyo, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		21-02-2022
<u>Nur Fitranto, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Anggota		21-02-2022
<u>Dr. Bayu Nugraha, S. Pd., M. Pd.</u> NIP. 198112182010121002	Anggota		17-02-2022

**Tanggal Lulus: 14 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, 28 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



AZHAR MARWANI  
6315162915



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Azhar Marwani  
NIM : 6315162915  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : azharmarwani.99@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 FLEKSIBILITAS DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN  
KEMAMPUAN SERANGAN TUNGKAI PADA MAHASISWA KOP 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

( Azhar Marwani )

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN  
KEMAMPUAN SERANGAN TUNGKAI PADA MAHASISWA KOP PENCAK  
SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan antara fleksibilitas dengan kemampuan serangan tungkai, 2) Hubungan antara *Power* otot tungkai dengan kemampuan serangan tungkai, dan 3) Hubungan antara fleksibilitas dan *Power* otot tungkai. Pengambilan data penelitian dilaksanakan bulan Januari 2022 di Kampus B 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 Mahasiswa KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 150 orang, dan sampelnya berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes pada penelitian ini menggunakan sit and reach untuk mengukur fleksibilitas, *Triple Hop* untuk mengukur *Power* otot tungkai dan tes kemampuan serangan tungkai. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang berarti antara *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Serangan Tungkai, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 33,904 + 0,500X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_2} = 0,525$ , 2) Terdapat hubungan yang berarti antara Fleksibilitas dengan Kemampuan Serangan Tungkai, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 3,329 + -6,513X_1$  koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,522$ , dan 3) terdapat hubungan yang berarti antara Fleksibilitas dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Serangan Tungkai, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 16,764 + --0,281X_1 + 3,590 X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_{1-2}} = 0,547$ .

**Kata Kunci** : fleksibilitas, *Power* otot tungkai, kemampuan serangan tungkai

**THE RELATIONSHIP OF FLEXIBILITY AND LEFT MUSCLE POWER TO THE ABILITY OF LIMB ATTACK IN PENCAK SILAT KOPE STUDENTS, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine 1) The relationship between flexibility and leg attack ability, 2) The relationship between leg muscle Power and leg attack ability, and 3) The relationship between flexibility and leg muscle Power. Research data collection was carried out in January 2022 in Campus B, 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 students of KOPPENSI State University of Jakarta, amounting to 150 people, and the sample is 20 people using purposive sampling technique. The test instrument in this study used sit and reach to measure flexibility, Triple Hop to measure leg muscle Power and leg attack ability test. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that 1) There is a significant relationship between Power of Limb Muscles and Ability of Limb Attack, with a linear equation =  $33.904 + 0.500X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_2} = 0.525$ , 2) There is a significant relationship between Flexibility and Ability of Limb Attack, with the linear line equation =  $3.329 + -6.513X_1$ , correlation coefficient  $r_{y_1} = 0.522$ , and 3) there is a significant relationship between Flexibility and Muscle Power of the Legs with Leg Attack Ability, with the linear equation =  $16,764 + --0,281X_1 + 3,590 X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_{1-2}} = 0.547$ .*

*Keywords: flexibility, leg muscle Power, leg attack ability*

## 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 Fleksibilitas Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa Kop Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 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 Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Nur Fitranto, M.Pd.. selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memorelasi 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, 28 Januari 2022

A.M.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Indetifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>10</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Hakikat Pencak Silat.....	10
2. Hakikat Kemampuan Serangan Tungkai.....	28
3. Hakikat Fleksibilitas.....	33
4. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	48
B. Kerangka Berpikir.....	62
C. Hipotesis Penelitiain.....	64
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>65</b>
A. Tujuan penelitian .....	65
B. Tempat dan waktu penelitian.....	65
C. Metode Penelitian.....	65
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel.....	66
E. Instrumen Penelitian.....	67
F. Teknik Pengambilan Data.....	71
G. Teknik Analisis Data.....	71
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>76</b>
A. Deskripsi Data.....	76
B. Pengujian Hipotesis.....	80
C. Pembahasan.....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sikap kuda-kuda.....	14
Gambar 2. 2 Sikap pasang.....	16
Gambar 2. 3 Tangkisan.....	18
Gambar 2. 4 Sikap serangan pukulan.....	22
Gambar 2. 5 Sikap tendangan T.....	31
Gambar 2. 6 Sikap tendangan lurus.....	32
Gambar 2. 7 Sikap tendangan sabit.....	32
Gambar 2. 8 Sikap tendangan belakang.....	33
Gambar 2. 9 Peregangan Statis.....	41
Gambar 2. 10 Peregangan Dinamis.....	43
Gambar 2. 11 Kelompok otot <i>Hamstring</i> (kanan) dan <i>Quadtriceps</i> (kiri).....	55
Gambar 2. 12 Otot-otot kaki bagian bawah.....	56
Gambar 2. 13 Latihan <i>Box Drills</i> .....	60
Gambar 2. 14 Latihan <i>Frog Jumps</i> .....	60
Gambar 2. 15 Latihan <i>Standing Jumps</i> .....	61
Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian.....	66
Gambar 3. 2 Modified <i>Sit And Reach Test</i> .....	68
Gambar 3. 3 <i>Triple Hop</i> .....	69
Gambar 4. 1 Grafik histogram data Fleksibilitas ( $X_1$ ).....	77
Gambar 4. 2 Grafik Histogram <i>Power Otot Tungkai</i> ( $X_2$ ).....	78
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Kemampuan Serangan Tungkai (Y).....	79



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Format tes Fleksibilitas.....	69
Tabel 3. 2 Format tes <i>Triple Hop</i> .....	70
Tabel 3. 3 Format Tes Kemampuan Serangan Tungkai.....	71
Tabel 3. 4 Intrepretasi perhiungan korelasi.....	75
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	76
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Fleksibilitas ( $X_1$ ).....	77
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_2$ ).....	78
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Serangan Tungkai (Y).....	79
Tabel 4. 5 Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_2$ ) Dengan (Y).....	80
Tabel 4. 6 Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_1$ ) Dengan (Y).....	81
Tabel 4. 7 Uji keberartian koefesien korelasi Ganda.....	82



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian.....	92
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data.....	93
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes.....	96
Lampiran 4 Menghitung T Skor.....	97
Lampiran 5 Data Sesudah T skor.....	98
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi.....	100
Lampiran 7 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi.....	107
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	112
Lampiran 9 Surat Menyurat.....	116

