

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG DAN  
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN  
BELAKANG PADA ATLET PERGURUAN SENI BELADIRI  
PENCAK SILAT BALYA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**FIKRI FADHILAH AFFANDI  
1602617074**

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

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

# HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN BELAKANG PADA ATLET PERGURUAN SENI BELADIRI PENCAK SILAT BALYA

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot pinggang dengan kemampuan tendangan belakang, 2) Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan belakang, dan 3) Untuk mengetahui hubungan kelentukan otot pinggang dan keseimbangan secara bersamaan dengan kemampuan tendangan belakang. Pengambilan data penelitian dilaksanakan bulan Juni 2022 di pusat latihan perguruan seni beladiri pencak silat balya Jakarta Timur. 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 perguruan seni beladiri pencak silat balya yang berjumlah 60 orang, dan sampelnya berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes kelentukan otot pinggang menggunakan *sit and reach*. Untuk tes keseimbangan menggunakan *strok stand test* dan tes mengukur kemampuan tendangan belakang. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang berarti antara Kelentukan Otot Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Belakang, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 34,552 + 0,518X_1$  koefesien korelasi  $r_{y_1} = 0,519$ . 2) Terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Belakang, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 34,076 + 0,236X_2$ , koefesien korelasi  $r_{y_2} = 0,504$ . 3) Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan otot pinggang dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan belakang, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 27,156 + - 0,443X_1 + 0,200 X_2$ , koefesien korelasi  $r_{y_1-2} = 0,668$ .

**Kata Kunci** : Kelentukan Otot Pinggang, Keseimbangan, Tendangan Belakang

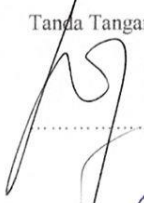
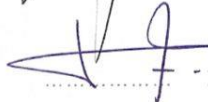
**THE RELATIONSHIP OF WAIST MUSCLE FLEXIBILITY AND BALANCE  
WITH BACK KICK ABILITY IN BALYA PENCAK SILAT ARTS STUDY  
ATHLETES**


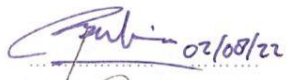

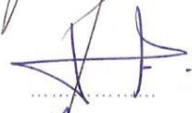

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine 1) To determine the relationship between waist muscle flexibility and back kick ability, 2) To determine the relationship between balance and back kick ability, and 3) To determine the relationship between waist muscle flexibility and balance simultaneously with back ability. Research data collection was carried out in Juni 2022 at the Balya Training Center, East 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 all pencak silat athletes from Balya collage East Jakarta totaling 60 people, and the sample was found to be 25 people using purposive sampling technique. The waist muscle flexibility test instrument uses sit and reach. To test the balance using a standing stork test and a test to measure the ability of the back kick. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that 1) There is a significant relationship between Waist Muscle Flexibility and Back Kick Ability, with a linear equation =  $34,552 + 0,518X_1$  correlation coefficient  $r_{y_1} = 0,519$ . 2) There is a significant relationship between Balance and Back Kick Ability, with a linear equation =  $34.076 + 0.236X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_2} = 0.504$ . 3) there is a significant relationship between Waist Muscle Flexibility and Balance with Back Kick Ability, with a linear equation =  $27.156 + -0.443X_1 + 0.200 X_2$ , correlation coefficient  $r_{y-2} = 0.668$ .*

**Keywords:** *Waist Muscle Flexibility, Balance, Back Kick.*

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002		10/08/22.
Pembimbing II Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002		02/08/22.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Ketua		3/8/22
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0030128607	Sekretaris		02/08/22.
3. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 19720504 200501 1 002	Anggota		10/08/22.
4. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002	Anggota		02/08/22.
5. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		04/08/22.

Tanggal Lulus : 22 Juli 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, 11 Agustus 2022.

Yang membuat pernyataan.



FIKRI FADHILAH AFFANDI  
No. Reg. 1602617074





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 : Fikri Fadhilah Affandi  
NIM : 1602617074  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : fikrifadhilaha22@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 KELENTUKAN OTOT PINGGANG DAN KESEIMBANGAN DENGAN  
KEMAMPUAN TENDANGAN BELAKANG PADA ATLET PERGURUAN  
SENI BELADIRI PENCAK SILAT BALYA.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih mediakan, 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, 11 Agustus 2022

Penulis,

(Fikri Fadhilah Affandi)

## 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 Kelentukan Otot Pinggang Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Belakang Pada Atlet Perguruan Seni Beladiri Pencak Silat Balya” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, 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 Keolahragaan, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak **Nur Fitrianto M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, **Pihak Perguruan Seni Beladiri Pencak Silat Balya** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan. **Kedua Orang Tua** dan **Keluarga** yang telah memberikan dukungan material maupun 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, 10 Agustus 2022

F.F.A

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>5</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	5
1. Hakikat Pencak Silat .....	5
2. Hakikat Tendangan Belakang .....	21
3. Hakikat Kelentukan Otot Pinggang.....	26
4. Hakikat Keseimbangan .....	31
5. Hakikat Perguruan Seni Beladiri Pencak Silat Balya.....	36
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Tujuan Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian .....	41
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	51
H. Hipotesis Statistika.....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>57</b>
A. Deskripsi Data.....	57
B. Pengujian Hipotesis .....	61
C. Pembahasan.....	65



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>

