

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN  
KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**YASIN ILMANSYAH HAKIM  
1604619044**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI PRODI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA**

Nama : Yasin Ilmansyah Hakim

NIM : 1604619044

Program Studi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

judul :

**“ HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT “**

Nama,

Pembimbing I

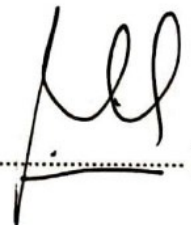
Tanda Tangan, Tanggal

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd.  
NIP 196705081993031001

  
( ..... )


Pembimbing II

Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR  
NIP 197307052009121002

  
( ..... )

Mengetahui  
Koordinator Program Studi

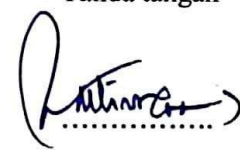




Dr. Mansur Jauhari, M. Si.  
NIP.197408152005011003

  
( ..... )

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		23../08/23

<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR</u> NIP. 197307052009121002		23../08/23
--	---	------------

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198202022010121000	Ketua		23../08/23
2. <u>Heru Miftakhudin, S. Or, M. Pd</u> NIDN. 0012119205	Sekretaris		23../08/23
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		23../08/23
4. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		23../08/23
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M. Si</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		23../08/23

Tanggal Lulus : 9/8/2023



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 : YASIN ILMANSYAH HAKIM  
NIM : 1604619044  
Fakultas/Prodi. : Ilmu Keolahragaan /Kepelatihan Cabang Olahraga  
Alamat email : [yasin24ilmansyah@gmail.com](mailto:yasin24ilmansyah@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 DAYA LEDAK OTOT TUNGKAL DAN KELENTUKAN SENDI  
PANGGUL DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT”**

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, 30 Agustus 2023  
Penulis,

  
Yasin Ilmansyah Hakim

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan nilai mata kuliah metode penelitian olahraga baik di universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Tugas akhir ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pengampu mata kuliah.
3. Dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan nilai yang telah diperoleh karena tugas akhir ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Yasin Ilmansyah Hakim

NIM. 1604619044

## HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat. Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Populasi penelitian adalah beberapa anggota pencak silat Perisai Diri Bogor dengan jumlah 35 orang pesilat putra, teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel 20 orang pesilat putra. Pengambilan data daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*, data kelentukan sendi panggul menggunakan *side split test* dan data kecepatan tendangan sabit menggunakan tes tendang sabit 10 detik. Teknik analisis data menggunakan rumus statistik berupa uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat dengan nilai sig  $0,036 < 0,05$  dan nilai rs 0,471. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat dengan nilai sig  $0,009 < 0,05$  dan nilai rs 0,569. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul secara bersama - sama dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat dengan nilai asymp sig  $0,001 < 0,05$ .

**Kata Kunci :** Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Sendi Panggul, Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat.

**CORRELATION OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER  
AND HIP JOINT FLEXIBILITY TO THE SPEED  
OF CRESCENT KICK**

**ABSTRACT**

*This study aimed to observe the correlation of the leg muscle explosive power and the hip joint flexibility to the speed of crescent kicks in pencak silat Perisai Diri (PD). The study population targeted several athletes of pencak silat PD Bogor which 35 male members were involved. Purposive sampling was applied, and of 35 members, 20 samples of PD male participants were obtained. Data collection was conducted by performing a standing-broad-jump test, side split test, and ten seconds crescent kick test to measure leg muscle explosive power, hip joint flexibility, and speed of crescent kick, respectively. Hypothesis testing and statistical analysis were used to analyse the data. Results showed a significant correlation ( $p < 0.05$ ) between the respective variable, i.e., leg muscle explosive power ( $r_s 0,471$ ) or the flexibility of hip joint ( $r_s 0,569$ ) to the crescent kick speed as well as those two variables altogether to the speed of crescent kick in pencak silat Perisai Diri.*

**Keywords:** *leg muscle explosive power, hip joint flexibility, crescent kick speed, pencak silat*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas bekat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya ucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta juga selaku dosen pembimbing I, Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR** selaku dosen pembimbing II, dan Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam membantu penyusunan skripsi ini, juga **Perguruan Silat Perisai Diri Bogor** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah saya **Teguh Hartono**, Ibu saya **Nur'aini Lubis, Ka Rani, Ka Lia dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta sahabat **Andi, Rafli, Aang, Basith Harris, Edo**, yang telah banyak mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini, juga **Nalis Saidah** dan kepada diri saya sendiri.

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

Jakarta, 9 Agustus 2023



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Pencak Silat.....	7
2. Hakikat Kecepatan Tendangan Sabit.....	8
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
4. Hakikat Kelentukan Sendi Panggul.....	12
B. Kerangka Berpikir.....	15
C. Hipotesis.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
A. Tujuan Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	18
C. Metode Penelitian.....	18
D. Populasi dan Sampel.....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	19
E. Instrumen Penelitian.....	20
1. Tes daya ledak otot tungkai.....	20
2. Tes Kelentukan Sendi Panggul.....	20
3. Tes Kecepatan Tendangan Sabit.....	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
1. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Standing Broad Jump</i> )....	22
2. Pelaksanaan Tes Kelentukan Sendi Panggul ( <i>side split</i> ).....	22
3. Pelaksanaan Tes Kecepatan Tendangan Sabit.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	23
H. Hipotesis Statistika.....	24

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Data .....	26
B. Pengujian Hipotesis .....	28
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Uji Validitas .....	21
2. Uji Reliabelitas.....	21
3. Tabel Bantu Perhitungan Manual Uji Spearman dengan Excel.....	28
4. Tabel Bantu Perhitungan Manual Uji Spearman dengan Excel.....	30



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model Korelasi Multiple.....	19
2. Standing Broad Jump .....	20
3. Side Split Test .....	20
4. Tendang sabit 10 detik. ....	21
5. Histogram Frekuensi Variabel Y .....	26
6. Histogram Frekuensi Variabel X1 .....	26
7. Histogram Frekuensi Variabel X2 .....	27
8. Hasil Uji Spearman variabel X1 dengan Y menggunakan SPSS.....	28
9. Tabel Interpretasi Korelasi Uji Spearman.....	29
10. Grafik korelasi variabel X1 dengan Y .....	29
11. Hasil Uji Spearman Variabel X2 dengan Y menggunakan SPSS.....	30
12. Tabel Interpretasi Data Uji Spearman.....	31
13. Grafik Korelasi Variabel X2 dengan Y.....	31
14. Test of Normality Variabel X1, X2 dan Y.....	32
15. Uji Friedman .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan Deskripsi Data.....	39
2. Perhitungan Hipotesis .....	42
3. Foto - foto.....	44
4. Surat menyurat .....	46
5. Riwayat Hidup .....	47

