

**PENGARUH KECEPATAN TENDANGAN, KELINCAHAN, DAN
PERCAYA DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET REMAJA PENCAK
SILAT SUMATERA BARAT**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

SUCI WULANDARI

9903820013

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**


Pembimbing I



Dr. Heni Widyarningsih, S.E., M.SE.

Tanggal : 26 JULI 2024

Pembimbing II



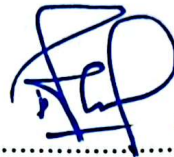
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Tanggal : 24 JULI 2024

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES., M.Bus

(Ketua)¹



(Tanda tangan)

29 JULI 2024

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

26 JULI 2024

(Tanggal)

Nama : Suci Wulandari

No. Registrasi : 9903820013

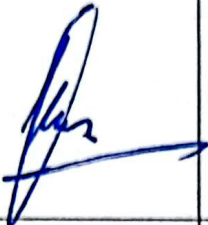



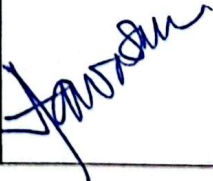
Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020

¹. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		26/07/2024
2.	Dr. Heni Widyaningsih, S.E, M.SE. (Pembimbing I)		26/07/2024
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Pembimbing II)		24/07/2024
4.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Penguji)		24/07/2024
5.	Dr. Aan Wasan, M.Si. (Penguji)		24/07/2024
<p>Nama :</p> <p>No. Registrasi :</p>			

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Suci Wulandari
NIM : 9903820013
Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 27 Desember 1994
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji.

Apabila saya melanggar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi dari pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 26 Juli 2024

Yang menyatakan



Suci Wulandari

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Suci Wulandari
No. Registrasi : 9903820013
Tempat, Tanggal Lahir : Padang, 27 Desember 1994
Program : Magister
Jurusan : Pendidikan Jasmani


Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul “Pengaruh Kecepatan Tendangan, Kelincahan, Dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Sumatera Barat” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan saya ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2024

Yang membuat pernyataan




Suci Wulandari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : SUCI WULANDARI
NIM : 9903820013
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : wulandarisuci367@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 :

PENGARUH KECEPATAN TENDANGAN, KELINCAHAN, DAN
PERCAYA DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET REMAJA PENCAK SILAT
SUMATERA BARAT

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, 29 JULI 2024

Penulis


(SUCI WULANDARI)
nama dan tanda tangan

PENGARUH KECEPATAN TENDANGAN, KELINCAHAN, DAN PERCAYA
DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET REMAJA PENCAK SILAT
SUMATERA BARAT

Suci Wulandari

SuciWulandariS.pd_9903820013@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kecepatan Tendangan, kelincahan, dan prestasi atlet dalam olahraga pencak silat. Penelitian ini juga mengeksplorasi peran percaya diri sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini mengidentifikasi pengaruh langsung dan tidak langsung kecepatan Tendangan dan kelincahan terhadap prestasi atlet pencak silat dengan memperhitungkan peran percaya diri sebagai variabel mediasi. Metode penelitian ini menggunakan metode path analisis statistik untuk menguji hubungan antara variabel-variabel tersebut. Data dikumpulkan dari atlet pencak silat dan dianalisis menggunakan uji signifikansi untuk menentukan pengaruh langsung dan tidak langsung. Hasil penelitian menunjukkan: kecepatan Tendangan memiliki pengaruh signifikan langsung terhadap percaya diri (nilai signifikansi $0,025 < 0,05$), Kelincahan memiliki pengaruh signifikan langsung terhadap percaya diri (nilai signifikansi $0,043 < 0,05$), Kecepatan Tendangan memiliki pengaruh signifikan langsung terhadap prestasi (nilai signifikansi $0,026 < 0,05$), Kelincahan memiliki pengaruh signifikan langsung terhadap prestasi (nilai signifikansi $0,043 < 0,05$), Percaya diri memiliki pengaruh signifikan langsung terhadap prestasi (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$), Kecepatan Tendangan memiliki pengaruh tidak langsung melalui percaya diri terhadap prestasi yang lebih besar daripada pengaruh langsungnya, Kelincahan memiliki pengaruh tidak langsung melalui percaya diri terhadap prestasi yang lebih besar daripada pengaruh langsungnya. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan Tendangan dan kelincahan memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi atlet pencak silat, baik secara langsung maupun melalui mediasi percaya diri. Pengembangan kecepatan Tendangan, kelincahan, dan percaya diri harus menjadi fokus utama dalam program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Kata kunci: Kecepatan Tendangan, Kelincahan, Percaya Diri, Pencak Silat

*THE EFFECT OF KICK SPEED, AGILITY, AND CONFIDENCE ON THE
ACHIEVEMENT OF YOUNG PENCAK SILAT ATHLETES IN WEST SUMATRA*

Suci Wulandari

SuciWulandariS.pd_9903820013@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study focuses on the relationship between kick speed, agility, and athlete achievement in pencak silat sports. This research also explores the role of self-confidence as a mediator in the relationship. The purpose of this study is to identify the direct and indirect effects of kick speed and agility on the performance of pencak silat athletes by taking into account the role of confidence as a mediating variable. This research method uses the statistical analysis path method to test the relationship between these variables. Data were collected from pencak silat athletes and analyzed using significance tests to determine direct and indirect influences. The results of the study showed: Kick speed has a direct significant influence on confidence (significance value $0.025 < 0.05$), Agility has a direct significant influence on confidence (significance value $0.043 < 0.05$), Kick speed has a direct significant influence on achievement (significance value $0.026 < 0.05$), Agility has a direct significant influence on achievement (significance value $0.043 < 0.05$), Confidence has an influence direct significance to achievement (significance value $0.000 < 0.05$), Kick Speed has an indirect influence through confidence on achievement greater than its direct influence, Agility has an indirect influence through confidence on achievement greater than its direct influence. The conclusion of this study shows that kick speed and agility have a significant influence on the achievement of pencak silat athletes, both directly and through confidence mediation. The development of kick speed, agility, and confidence should be the main focus in the training program to improve athletes' performance.

Keywords: Kick Speed, Agility, Confidence, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan kenikmatan baik nikmat iman nikmat islam serta sehat jasmani maupun rohani, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini untuk menempuh gelar akademik Magister Pendidikan Jasmani Di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Tesis ini penulis mengambil judul “Pengaruh Kecepatan Tendangan, Kelincahan, Dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Sumatera Barat”

Dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, petunjuk, dorongan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Oman U. Subandi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Heni Widyaningsih, S.E, M.SE selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
6. Terima kasih pula kepada keluarga, teman-teman seperjuangan, rekan kerja, dll yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian studi di Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Penulis sampaikan terima kasih atas segala bantuan dan bimbingannya, semoga kebaikan dan perhatian yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT., dan senantiasa didalam lindungan-Nya, Amin. Namun demikian, besar harapan penulis agar tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada

umumnya. Akhir kata, semoga tesis ini menjadi bagian dari ibadah penulis kepada Allah SWT dan semoga bermanfaat bagi semua pihak. Amin

Jakarta, Juli 2024

Penulis

Suci wulandari



DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
F. <i>State Of The Art</i>	8
BAB II.....	13
KAJIAN TEORETIK.....	13
A. Deskripsi Konseptual.....	13
1. Prestasi (Y)	13
a. Definisi Prestasi	13
b. Prestasi Olahraga	14
c. Faktor yang mempengaruhi Prestasi	15
2. Kecepatan Tendangan (X1).....	22
a. Pengertian kecepatan.....	22
b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kecepatan	23
3. Kelincahan (X2)	27
a. Pengertian Kelincahan	27
b. Macam-Macam Kelincahan.....	28
c. Faktor-Faktor Kelincahan	29
4. Percaya Diri (X3)	31
a. Aspek – Aspek Kepercayaan Diri.....	34
b. Faktor Pembentuk Kepercayaan Diri.....	35

C. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri.....	36
5. Pencak Silat	37
a. Pencak silat sebagai olahraga.....	38
b. Pencak silat sebagai seni.....	39
c. Pencak Silat Sebagai Bela Diri	39
d. Pencak Silat sebagai Kerohanian (Mental).....	40
e. Kategori Pertandingan dalam Pencak Silat.....	41
e. Teknik Dasar Pencak Silat.....	41
B. Penelitian Yang Relevan.....	55
C. Kerangka Teoretik	56
D. Hipotesis Penelitian	63
BAB III.....	65
METODOLOGI PENELITIAN.....	65
A. Tujuan Penelitian.....	65
B. Metode Penelitian	66
C. Populasi dan Sampel.....	67
D. Teknik Pengumpulan Data	68
E. Instrumen Penelitian	68
F. Teknik Analisis Data.....	74
G. Hipotesis Penelitian	76
BAB IV	77
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	77
A. Deskripsi Data Responden.....	77
B. Hasil Analisis Deskriptif.....	78
a. Data Hasil Kecepatan Tendangan.....	78
b. Data Hasil Kelincahan	79
c. Data Hasil Angket Percaya Diri.....	79
C. Hasil Uji Prasyarat.....	80
a. Uji Normalitas.....	80
b. Uji Limieritas.....	81
c. Uji Multikolonieritas.....	82
d. Pengujian Hipotesis Penelitian	82
D. Pembahasan	86

BAB V.....	101
SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	101
A. Simpulan.....	101
B. Rekomendasi.....	102
DAFTAR PUSTAKA	104
RIWAYAT HIDUP.....	128



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
Tabel 3.1 Kisi-kisi Percaya Diri.....	71
Tabel 3.2 Validitas dan Reliabilitas Sources of Sport-Confidence Questionnaire (SSCQ).....	73
Tabel 3.3 Katagori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	74
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin.....	78
Tabel 4.2 Capaian Prestasi Responden.....	78
Tabel 4.3 Hasil Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat Putra	79
Tabel 4.4 Hasil Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat Putri.....	79
Tabel 4.5 Hasil Kelincahan Atlet Pencak Silat Putra.....	80
Tabel 4.6 Hasil Kelincahan Atlet Pencak Silat Putri.....	80
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Percaya Diri.....	81
Tabel 4.8 Model Summary.....	85
Tabel 4.9 Koefisien.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Network Visualization	18
Gambar 1.2. Density Visualization	19
Gambar 2.1. Awalan Tendangan Sabit	52
Gambar 2.2 Gerakan Tahapan Tendangan Sabit	53
Gambar 2.3 Gerakan Kontak Tendangan Sabit	53
Gambar 2.4 Gerakan Lanjutan Tendangan Sabit	54
Gambar 2.5 Gerakan Akhiran Tendangan Sabit	54
Gambar 2.6 Gerakan Awalan Tendang Depan	56
Gambar 2.7 Posisi Gerakan Lanjutan Tendangan Depan	56
Gambar 2.8 Posisi Kontak Tendangan Depan	57
Gambar 2.9 Gerakan Lanjutan Tendangan Depan	57
Gambar 2.10 Gerakan Akhiran Tendangan Depan	58
Gambar 2.11 Gerakan Awalan Tendang Depan	59
Gambar 2.12 Posisi Gerakan Lanjutan Tendangan T	59
Gambar 2.13 Posisi Kontak Tendangan T	60
Gambar 2.14 Gerakan Lanjutan Tendangan T	60
Gambar 2.15 Gerakan Akhiran Tendangan T	61
Gambar 2.16 Kerangka Konseptual	69
Gambar 3.1 Konstelasi Hubungan Struktural	72
Gambar 3.2 Tendangan Sabit	75
Gambar 3.3 <i>One Leg Side Jump Rotation</i>	76
Gambar 3.4 Sub Struktur I	81
Gambar 3.5 Sub Struktur II	81
Gambar 3.6 Sub Struktur III	82
Gambar 4.1 Normal Plot Hasil Uji Normalitas	87
Gambar 4.2 Output SPSS Kecepatan Tendangan terhadap Kelincahan	88
Gambar 4.3 Output SPSS Kecepatan Tendangan terhadap Percaya Diri	88
Gambar 4.4 Output SPSS Kelincahan terhadap Percaya Diri	89
Gambar 4.5 Output SPSS Koefisien	89
Gambar 4.6 Hubungan langsung X1, X2 Mempengaruhi Y	90
Gambar 4.7 Hubungan Tidak langsung X1, X2 Mempengaruhi Z Melalui Y	90

Gambar 4.8 Hubungan Langsung X1, X2 Mempengaruhi Y 92
Gambar 4.9 Hubungan Tidak langsung X1, X2 Mempengaruhi Z Melalui Y 93

