

**HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN FLEKSIBILITAS
DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT**



Intelligentia - Dignitas

**DILLAH FEBRIYANI
1602621059**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN DAN FLEKSIBILITAS DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Hubungan antara berat badan dengan kecepatan tendangan sabit, 2) Hubungan antara fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit, 3) Hubungan antara berat badan dan fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit. 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 80 orang dan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang sebanyak 20 orang. Instrumen tes pada penelitian ini adalah pengukuran berat badan, fleksibilitas dan tes kecepatan tendangan sabit. Teknik Analisis data menggunakan uji regresi linier dan korelasi uji-t dan uji-F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Berat Badan dan Kecepatan Tendangan Sabit, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 31,76 - 0,1014X_1$, nilai t hitung = $-2,17 > t$ tabel = $2,093$, koefisien korelasi $ry_1 = -0,511$ dengan presentase $26,1\%$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Fleksibilitas dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 14,46 + 0,375 X_2$, nilai t hitung = $3,137 > t$ tabel = $2,093$, koefisien korelasi $ry_2 = 0,595$ dengan presentase $35,4\%$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Berat Badan dan Fleksibilitas dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 22,83 + 0,134X_1 + 0,366X_2$, nilai F hitung = $14,503 > F$ tabel $3,59$, koefisien korelasi $ry_{1-2} = 0,794$ dengan presentase $63,4\%$.

Kata Kunci : berat badan, fleksibilitas, kecepatan tendangan sabit

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT AND FLEXIBILITY ON THE SPEED OF CRESCENT KICK IN PENCAK SILAT ATHLETES

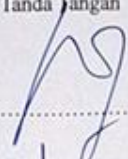
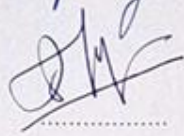
ABSTRACT

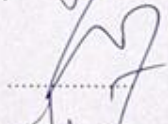
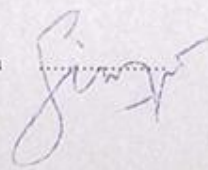
This study aims to determine: 1) The relationship between body weight and the speed of crescent kick, 2) The relationship between flexibility and the speed of crescent kick, and 3) The relationship between body weight and flexibility with the speed of crescent kick. The research method used is a quantitative method with a correlational study design. This study is correlational in nature, aiming to determine the strength of the relationship between variables. The population of this study consisted of 80 athletes from KOPPENSI at the State University of Jakarta, and the sample was selected using purposive sampling, totaling 20 participants. The instruments used in this study were measurements of body weight, flexibility, and a crescent kick speed test. Data analysis techniques included linear regression analysis and correlation tests using t-test and F-test. The results showed that: (1) There is a significant relationship between body weight and crescent kick speed, with the linear regression equation $\bar{Y} = 31.76 - 0.1014X_1$, $t\text{-value} = -2.17 > t\text{-table} = 2.093$, and correlation coefficient $ry_1 = -0.511$ with a percentage of 26.1%. (2) There is a significant relationship between flexibility and crescent kick speed, with the regression equation $\bar{Y} = 14.46 + 0.375X_2$, $t\text{-value} = 3.137 > t\text{-table} = 2.093$, and correlation coefficient $ry_2 = 0.595$ with a percentage of 35.4%. (3) There is a significant relationship between body weight and flexibility with crescent kick speed, with the regression equation $\bar{Y} = 22.83 + 0.134X_1 + 0.366X_2$, $F\text{-value} = 14.503 > F\text{-table} = 3.59$, and multiple correlation coefficient $ry_{12} = 0.794$ with a percentage of 63.4%.

Keywords: body weight, flexibility, crescent kick speed

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		31/7 ²⁵
Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd NIP. 197205042005011002		
Pembimbing II		24/7 ²⁵
Dr. Bayu Nugraha, M.Pd NIP. 198112182010121002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Juriana, S.Psi, M.Si NIP. 197606242005012005	Ketua		28/7 ²⁵
2. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd NIP. 198506182015041002	Sekretaris		18/7 ²⁵
3. Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		31/7 ²⁵
4. Dr. Bayu Nugraha, M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		24/7 ²⁵
5. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd NIP. 196306271988031001	Anggota		21/7 ²⁵

Tanggal Lulus: 17 JULI 2025

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 di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan 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 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, 17 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan


Dillah Retnyana
1602621059

Intelligentia - Dignitas



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 : DILLAH FEBRIYANI
NIM : 1602621069
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI DAN KEHUTANAN / PENDIDIKAN KEPERAWATAN
Alamat email : dillahfebriyani2@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 ANTARA BEKAT BADAN DAN FLEKSIBILITAS DENGAN
KECEPATAN TENGANGAN SABIT ATLET 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 17 JULI 2025

Penulis

(DILLAH FEBRIYANI)
nama dan tanda tangan

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan rasa syukur ini kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara Berat Badan Dan Fleksibilitas Pinggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, 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 Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M. Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Hendro Wardoyo, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M. Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Iman Sulaiman, M. Pd selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua yang terkasih atas doa, dukungan dan semangat yang diberikan selama penulis menyelesaikan studi.

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

Jakarta, 17 Juli 2025

DF

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatas Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIS	9
A. Kerangka Teoretis	9
1. Hakikat Pencak silat	9
2. Hakikat Kecepatan	41
3. Hakikat Berat Badan	51
4. Hakikat Fleksibilitas.....	60
B. Kerangka Berpikir.....	70
C. Hipotesis Penelitian.....	72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	74
A. Tujuan Penelitian	74
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	74
C. Metode Penelitian	74
D. Populasi Dan Sampel	75
E. Instrumen Penelitian.....	76

F. Teknik Pengumpulan Data	79
G. Teknik Analisa Data.....	79
H. Hipotesis Statistika.....	83
BAB IV HASIL PENELITIAN	85
A. Deskripsi Data.....	85
1. Variabel Berat Badan (X_1).....	85
2. Variabel Fleksibilitas (X_2).....	87
3. Variabel Kecepatan Tendangan Sabit (Y).....	88
B. Pengujian Hipotesis.....	89
1. Hubungan Antara Berat Badan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit	89
2. Hubungan Antara Fleksibilitas Dengan Kecepatan Tendangan Sabit	90
3. Hubungan Antara Berat Badan Dan Fleksibilitas Dengan Kecepatan Tendangan Sabit.....	91
C. Pembahasan	92
BAB V KESIMPULAN.....	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	102
RIWAYAT HIDUP.....	130

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Elakan	14
Gambar 2 Egosan.....	15
Gambar 3 Kelitan.....	15
Gambar 4 Tangkisan Tepis	16
Gambar 5 Tangkisan Gedik.....	17
Gambar 6 Tangkisan Kelit.....	17
Gambar 7 Tangkisan Siku	18
Gambar 8 Tangkisan Jepit Atas	18
Gambar 9 Tangkisan Potong	19
Gambar 10 Tangkisan Sangga	19
Gambar 11 Tangkisan Galang	20
Gambar 12 Tangkisan Kepruk.....	20
Gambar 13 Tangkisan Kibas	21
Gambar 14 Tangkisan Lutut	21
Gambar 15 Pukulan Depan	22
Gambar 16 Pukulan Samping	23
Gambar 17 Pukulan Sangkol.....	23
Gambar 18 Pukulan Lingkar	24
Gambar 19 Tebasan.....	24
Gambar 20 Tebangan	25
Gambar 21 Sangga.....	25
Gambar 22 Tamparan.....	26
Gambar 23 Kepret.....	26
Gambar 24 Tusukan	27
Gambar 25 Totokan.....	27
Gambar 26 Patukan.....	27
Gambar 27 Cengkraman	28
Gambar 28 Getusan	29
Gambar 29 Sikuan	29
Gambar 30 Dobrakan.....	30

Gambar 31 Tendangan Lurus	31
Gambar 32 Tendangan T	31
Gambar 33 Tendangan Belakang.....	32
Gambar 34 Tendangan Sabit	32
Gambar 35 Tendangan Tegak	33
Gambar 36 Sapuan Rebah.....	32
Gambar 37 Sabetan.....	34
Gambar 38 Beset.....	34
Gambar 39 (a) Guntingan Tungkai Kaki (b) Guntingan Pinggang	35
Gambar 40 Tendangan Sabit	36
Gambar 41 Tahapan Tendangan Sabit.....	37
Gambar 42 <i>Musculus Illiopsoas</i>	38
Gambar 43 <i>Musculus Quadriceps Femoris</i>	38
Gambar 44 (a) <i>Sartorius</i> (b) <i>Tensor Fasciae Latae</i> (c) <i>Otot Gluteus</i>	39
Gambar 45 Otot-otot <i>Adductor</i>	40
Gambar 46 Pusat Gravitasi Tubuh.....	58
Gambar 47 Peregangan Statis	64
Gambar 48 Peregangan Dinamis	65
Gambar 49 Peregangan Balistik	66
Gambar 50 Peregangan Pasif	67
Gambar 51 Peregangan Aktif	68
Gambar 52 PNF	69
Gambar 53 Timbangan	75
Gambar 54 <i>Sit and Reach</i>	76
Gambar 55 Grafik Histogram Berat Badan (X1).....	85
Gambar 56 Grafik Histogram Fleksibilitas (X2)	87
Gambar 56 Grafik Histogram Kecepatan Tendangan Sabit (Y)	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kalsifikasi BMI Menurut KEMENKES RI	56
Tabel 2 Format Pengukuran Berat Badan	76
Tabel 3 Format Pengukuran Fleksibilitas.....	77
Tabel 4 Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit.....	78
Tabel 5 Interpretasi Perhitungan Korelasi	82
Tabel 6 Deskripsi Data Penelitian.....	84
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berat Badan (X1)	85
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Fleksibilitas (X2).....	86
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit (Y)	87
Tabel 10 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X1) Dengan (Y).....	89
Tabel 11 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X2) Dengan (Y).....	90
Tabel 12 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	90



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian.....	102
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data.....	103
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes	107
Lampiran 4 Menghitung T Skor	108
Lampiran 5 Data Sesudah T Skor	109
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi	110
Lampiran 7 Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Korelasi.....	119
Lampiran 8 Surat Permohonan Penelitian.....	124
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	125
Lampiran 10 Dokumen dan Foto Pelaksanaan Tindakan.....	126
Lampiran 11 Riwayat Hidup	130



Intelligentia - Dignitas