

# **HUBUNGAN KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT**

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam “45” Bekasi



**Oleh**

**ACHMAD IRFAN  
41182191150001**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat" Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

Mengetahui  
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disyahkan oleh  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: "Hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat" Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi

Hari : Jumat  
Tanggal : 19 Agustus 2022

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

Dosen Penguji

1 Dr. Dindin abidin M.Si

2 Andini dwi intani M.Or

3 Achmad rifai M.Pd



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Achmad Irfan**

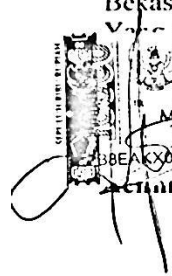
NPM 41182191150001

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “: Hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Juli 2022  
Yang menyatakan,  
  
METERAI  
TEMPEL  
BBEAKX019464135  
Achmad Irfan

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

*Berangkat dengan penuh keyakinan  
Berjalan dengan penuh keikhlasan  
Istiqomah dalam menghadapi cobaan*

*“YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH “  
( TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid )*

### **Persembahan**

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua rang tua tercinta, Adik dan kakakku  
yang tersayang, serta teman-temanku  
seperjuangan*

## ABSTRAKSI

Achmad Irfan, NPM: 41182191150001, Hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat? (2) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat? (3). Apakah terdapat hubungan secara linier antara kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat; (2) Apakah hubungan secara parsial antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat; (3) Apakah hubungan secara linier antara kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa. teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*.

Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{x_1y}$ ) sebesar  $-0,609$  dengan nilai  $R^2 = 0,371$ , signifikan pada alpha 5%, besar hubungan antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat, sebesar 37%. Koefisien korelasi ( $r_{x_2y}$ ) sebesar  $0,648$  dengan nilai  $R^2 = 0,421$ , signifikan pada alpha 5%, besar hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat sebesar 42%. Koefisien korelasi ( $r_{x_{12}y}$ ) sebesar  $0,801$  dan  $R^2 = 0,642$ . Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh  $F_{hitung} = 15,23 > F_{tabel} = 3,59$ , dengan alpha 5%, besar hubungan antara kekuatan kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada Atlet pencak silat Kota Tangerang, sebesar 64%.

**Kata Kunci:** kecepatan, keseimbangan, Tendangan Sabit dan Pencak Silat

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Sekaligus pembimbing skripsi ini, sehingga penulisan dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

5. Bapak Ketua Pengcab IPSI Kota Tangerang bersarta Palatihnya, yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, Agustus 2022  
Penulis,

**Achmad Irfan**

## DAFTAR ISI

|                                              | halaman      |
|----------------------------------------------|--------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....           | ii           |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....              | iii          |
| PERNYATAAN .....                             | iv           |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                   | v            |
| ABSTRAKSI .....                              | vi           |
| DAFTAR ISI.....                              | ix           |
| DAFTAR GAMBAR.....                           | xi           |
| DAFTAR TABEL.....                            | xii          |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                         | xiii         |
| <br><b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>         | <br><b>1</b> |
| A. Latar Belakang Masalah .....              | 1            |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah .....         | 5            |
| C. Tujuan Penelitian .....                   | 6            |
| D. Manfaat Penelitian .....                  | 7            |
| E. Definisi Operasional .....                | 7            |
| <br><b>BAB II    TINJAUAN TEORITIS .....</b> | <br><b>9</b> |
| A. <b>Hakikat Pencak Silat</b> .....         | 9            |
| 1. Pengertian Pencak Silat.....              | 9            |
| 2. Teknik Dasar Pencak Silat .....           | 15           |
| 3. Tendangan.....                            | 25           |
| 4. Tendangan Sabit dalam Pencak Silat .....  | 28           |
| B. <b>Hakikat Kondisi Fisik</b> .....        | 33           |
| 1. Pengertian Kondisi Fisik.....             | 33           |
| 2. Manfaat Kondisi Fisik.....                | 34           |
| 3. Kecepatan.....                            | 35           |
| 4. Keseimbangan.....                         | 38           |
| C. <b>Penelitian Relevan</b> .....           | 43           |
| D. <b>Kerangka Berpikir</b> .....            | 45           |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| E. Hipotesis.....                                     | 47        |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>               | <b>49</b> |
| A. Metode Penelitian .....                            | 49        |
| B. Populasi dan Sampel.....                           | 50        |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian.....                   | 50        |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian .....              | 51        |
| E. Prosedur Analisa Data.....                         | 57        |
| <b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b> | <b>61</b> |
| A. Deskripsi Data.....                                | 61        |
| B. Persyaratan Uji Analisis Korelasi Ganda.....       | 62        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                          | 64        |
| D. Diskusi dan Pembahasan.....                        | 67        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                | <b>69</b> |
| A. Simpulan .....                                     | 69        |
| B. Saran-saran.....                                   | 70        |

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

|                                                        | halaman |
|--------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Sikap Pasang Tendangam Sabit .....          | 31      |
| Gambar 2.2 Mengangkat Lutut Setinggi Sasaran .....     | 31      |
| Gambar 2.3 Memutar Pinggul Kearah samping .....        | 31      |
| Gambar 2.4 Lecutan kaki.....                           | 32      |
| Gambar 2.5 Menarik tungkai .....                       | 32      |
| Gambar 2.6 Kembali ke Sikap Pasang.....                | 32      |
| Gambar 2.7 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....  | 35      |
| Gambar 2.8 Struktur Telinga .....                      | 41      |
| Gambar 2.9 Pusat Pengaturan Keseimbangan Manusia ..... | 41      |
| Gambar 2.10 Kerangka Pemikiran.....                    | 47      |
| Gambar 3.1 Desain penelitian.....                      | 52      |
| Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian.....             | 52      |
| Gambar 3.3 Lari 30 meter.....                          | 53      |
| Gambar 3.4 <i>Standing Stork Test</i> .....            | 54      |
| Gambar 3.5 Sansak .....                                | 56      |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                      | halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....                                                    | 54      |
| Tabel 3.2 Norma <i>Stork Balance Test</i> .....                                                      | 55      |
| Tabel 3.3 Blangko Penilaian Tendangan Sabit .....                                                    | 56      |
| Tabel 3.4 Penilaian Tendangan Sabit.....                                                             | 57      |
| Tabel 4.1 Kecepatan.....                                                                             | 61      |
| Tabel 4.2 Keseimbangan.....                                                                          | 62      |
| Tabel 4.3 Kecepatan Tendangan Sabit.....                                                             | 62      |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes.....                                          | 63      |
| Tabel 4.5 Uji Homogenitas “Uji Homogenitas Varians .....                                             | 64      |
| Tabel 4.6 Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel Independen<br>Terhadap Variabel Dependennya..... | 64      |
| Tabel 4.7 Nilai Koefisien Determinasi Variabel Independen Terhadap<br>Variabel Dependennya.....      | 66      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                    | halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....                       | 73      |
| Lampiran 2 Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian..... | 74      |
| Lampiran 3 Proses Pencarian Uji Normalitas .....                   | 77      |
| Lampiran 4 Uji Homogenitas.....                                    | 80      |
| Lampiran 5 Proses Pencarian Korelasi .....                         | 81      |
| Lampiran 6 Uji Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....             | 87      |
| Lampiran 7 Surat Keputusan Bimbingan.....                          | 89      |
| Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian .....                       | 90      |
| Lampiran 9 Frekwensi Bimbingan.....                                | 91      |
| Lampiran 11 Dokumen Penelitian .....                               | 92      |
| Lampiran 12 Biodata.....                                           | 94      |