



**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN
PENCAK SILAT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT TAPAK SUCI SD MUHAMMADIYAH IMAM SYUHODO
SUKOHARJO TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

**MUHAMAD ADKHAN HERMAWAN
D0417026**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo Tahun 2021”, Karya :

Nama : Muhamad Adkhan Hermawan

NIM : D0417026

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

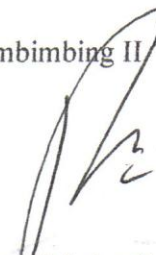
Surakarta, Oktober 2021

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or.
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo Tahun 2021”, Karya :

Nama : Muhamad Adkhan Hermawan

Nim : D0417026

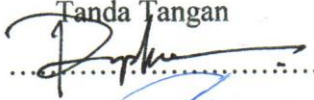


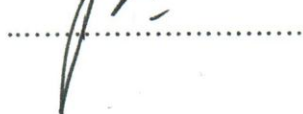
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 4 November 2021

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd	
Anggota I	: Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or.	
Anggota II	: Rima Febrianti, M.Pd	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 4 Oktober 2021

Yang membuat Pernyataan



Muhamad Adkhan Hermawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Al-Insyirah : 6-8)

Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat.

(Wiston Churchill)

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Kakak dan Adik Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Teman Seperjuangan

Almamaterku Progam Studi Pendidikan Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai bantuan, motivasi, masukan dan pengarahan dari pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd. K.Or. M.Or. sebagai pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Rima Febrianti, S.Pd. M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayang dan yang senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, 4 Oktober 2021

Peneliti

Muhamad Adkhan Hermawan

ABSTRAK

Muhamad Adkhan Hermawan. 2021. Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan depan pencak silat pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo tahun 2021.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo tahun 2021 berjumlah 30 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan total sampling Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan depan. Dari hasil penghitungan korelasi antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan depan pencak silat diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.4367 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan. Dari hasil penghitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.5708 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan depan. Dari hasil penghitungan korelasi antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan depan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.3835 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan depan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0.625 > r_{tabel\ 5\%} = 0.361$. Besarnya nilai R^2 antara panjang tungkai (X_1), kekuatan otot tungkai (X_2) dan koordinasi mata-kaki (X_3) dengan kemampuan tendangan depan pencak silat (Y) sebesar 0.391. Sedangkan dari hasil analisis regresi tiga prediktor diperoleh nilai $F_{hitung} 5.56 > F_{tabel\ 5\%} = 2.89$.

Kata Kunci : Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-kaki, Tendangan Depan Pencak Silat

ABSTRACT

Muhammad Adkhan Hermawan. 2021. *The Relationship Between Leg Length, Limb Muscle Strength and Eye-Leg Coordination on Pencak Silat Front Kick Ability in Male Students Extracurricular Pencak Silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo* 2021. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas University Surakarta Development. Supervisor: Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd

The purpose of this study was to determine the relationship between leg length, leg muscle strength and eye-foot coordination with pencak silat front kick ability in male students of extracurricular pencak silat Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo in 2021.

This study uses a descriptive method with a correlational study. The population of this research is the extracurricular pencak silat students of Tapak Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Sukoharjo in 2021 totaling 30 people. The sample selection technique in this research is using total sampling. Data collection techniques used are tests and measurements.

Based on the results of the study, the following conclusions were obtained: (1) There was a significant relationship between leg length and front kick ability. From the results of calculating the correlation between the length of the legs and the ability of the pencak silat front kick, the value of $r_{count} = 0.4367 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between leg muscle strength and front kick ability. From the results of calculating the correlation between leg muscle strength and front kick ability, the value of $r_{count} = 0.5708 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between eye-foot coordination and front kick ability. From the results of calculating the correlation between eye-foot coordination and front kick ability, the value of $r_{count} = 0.3835 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between leg length, leg muscle strength and eye-foot coordination with front kick ability. From the results of calculating the correlation between leg length, leg muscle strength and eye-foot coordination with front kick ability, the value of $r_{count} = 0.625 > r_{table 5\%} = 0.361$. The value of R^2 between leg length (X1), leg muscle strength (X2) and eye-foot coordination (X3) with pencak silat front kick ability (Y) is 0.391. Meanwhile, from the results of the regression analysis of the three predictors, $F_{count} 5.56 > F_{table 5\%} = 2.89$.

Keywords: Leg Length, Leg Muscle Strength, Eye-foot Coordination, Pencak Silat

Front Kicks

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PERUMUSAN HIPOTESIS.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Pencak silat.....	9
a. Aspek-Aspek dalam Pencak silat.....	9
b. Sifat-Sifat Pencak silat.....	11
c. Teknik dalam Pencak silat.....	12
2. Serangan Pencak silat.....	13
a. Hakikat Serangan dalam Pencak silat.....	13

b. Serangan dengan Tungkai.....	14
c. Tendangan Depan Pencak silat.....	14
3. Panjang Tungkai.....	16
a. Pengertian Panjang Tungkai.....	16
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Panjang Tungkai.....	17
c. Peranan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	18
4. Kekuatan Otot.....	19
a. Kekuatan Otot Tungkai.....	19
b. Manfaat dan Macam-Macam Kekuatan Otot.....	20
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot.....	22
d. Otot-Otot Tungkai Manusia.....	23
e. Peranan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	25
5. Koordinasi.....	25
a. Koordinasi Mata-Kaki.....	25
b. Kegunaan Koordinasi.....	26
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi.....	27
d. Latihan untuk Meningkatkan Koordinasi.....	28
e. Peranan Koordinasi Mata - Kaki dengan Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	29
B. Penilitia Relevan	30
C. Kerangka Pemikiran	32
D. Perumusan Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Mencari Reliabilitas.....	41
C. Uji Prasyarat Analisis.....	43
1. Uji Normalitas.....	43
2. Uji Linieritas.....	43
D. Hasil Analisis Data.....	44
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor.....	44
2. Analisis Regresi.....	46
E. Pengujian Hipotesis.....	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi	52
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Tendangan Depan Pencak silat.....	15
2.2. Otot-Otot Tungkai Atas dan Bawah.....	24
4.1. Hasil Uji Koefisien Korelasi antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata- Kaki dengan Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	45
4.2. Hasil Analisis Regresi antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata - Kaki dengan Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	47
5.1. Tes Panjang Tungkai.....	84
5.2. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	85
5.3. Lapangan Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	86
5.4. Tes Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Deskripsi Data Hasil Tes Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak silat Tapa Suci SD Muhammadiyah Imam Syuhodo Tahun Pelajaran 2021.....	41
4.2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data.....	42
4.3. Range Kategori Reliabilitas.....	42
4.4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	43
4.5. Rangkuman Analisis Varians untuk Uji Linieritas Hubungan antara Prediktor dengan Kriteriaum.....	44
4.6. Ringkasan Hasil Analisis Regresi.....	46
4.7. Tabel Chi Kuadrat.....	80
4.8. Tabel r Product Moment	81
4.9. Tabel F	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Data Tes X1, X2, X3 dan Y.....	57
2. Uji Reliabilitas Data Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	58
3. Uji Reliabilitas Data Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	60
4. Uji Reliabilitas Data Tes Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	62
5. Uji Normalitas Data Tes Panjang Tungkai.....	64
6. Uji Normalitas Data Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	65
7. Uji Normalitas Data Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	66
8. Uji Normalitas Data Tes Kemampuan Tendangan Depan Pencak silat.....	67
9. Uji Linieritas Data Tes X1Y.....	68
10. Uji Linieritas Data Tes X2Y.....	70
11. Uji Linieritas Data Tes X3Y.....	72
12. Analisis Korelasi X1, X2, X3 dengan Y.....	74
13. Menghitung Koefisien Korelasi Masing-Masing Prediktor.....	75
14. Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi.....	76
15. Petunjuk Tes dan Pengukuran Variabel Penelitian.....	84
16. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	90
17. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.....	92
18. Surat Keterangan Penelitian SD Muhammadiyah Imai Syuhodo.....	93