

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul:

**Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Remaja PPLP Gorontalo.**

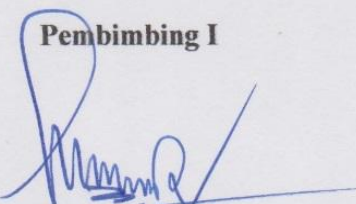
Oleh:

**SEBHIR TAHIA**

**NIM. 832 412 059**

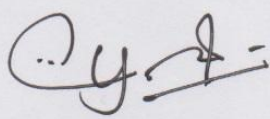
**Telah dipertahankan dan disetujui untuk diuji.**

**Pembimbing I**



**Drs. Ruskin, M.Pd**  
**Nip. 19571231 198603 1 026**

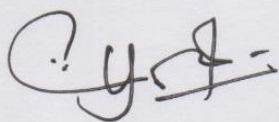
**Pembimbing II**



**Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or**  
**Nip. 19790403 200501 1 003**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kevelatihan Olahraga**



**Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or**  
**Nip. 19790403 200501 1 003**

## LEMBAR PENGESAHAN





Skripsi yang berjudul:  
**Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Remaja PPLP Gorontalo.**

Oleh:

**SEBHIR TAHIA**  
**NIM. 832 412 059**

**Telah dipertahankan di depan dewan Penguji  
Pada Hari Kamis Tanggal 27 Oktober 2016**

### Dewan penguji

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <b><u>Drs. Ruskin, M.Pd</u></b> NIP. 19571231 198603 1 026		31/10/2016
2. <b><u>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or</u></b> NIP. 19790403 200501 1 003		3/11/2016
3. <b><u>Dr. Hendro Kusworo, M.Pd</u></b> NIP. 19811230 200501 1 002		02/11/2016
4. <b><u>Edy Dharma Putra Dube, M.Pd</u></b> NIP. 19810615 200812 1 001		31/10/2016

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Negeri Gorontalo



**Dr. Lintia Rokoesoe, M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Tahia, Sebhira. 2016. Analisis Kecepatan Tendangan Pesilat Remaja PPLP Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Drs. Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Bapak Syarif Hidayat, S.Pd, M.Or

Permasalahan dalam penelitian ini yakni bagaimanakah analisis kecepatan tendangan sabit pesilat remaja PPLP Gorontalo? Tujuannya untuk menganalisis kecepatan tendangan sabit pesilat remaja PPLP Gorontalo. Desain penelitian menggunakan desain “survey” dalam bentuk tes. Tes yang digunakan berupa Test tendangan sebanyak 10 detik, *Sit and Reach test*, dan *Standing Broad Jump*.

Berdasarkan hasil penelitian, kecepatan tendangan sabit pesilat remaja PPLP Gorontalo memiliki hasil yang berbeda-beda, akan tetapi secara keseluruhan, kecepatan tendangan sabit dilakukan dalam waktu 10 detik rata-rata mampu melakukan sebanyak 24 untuk kaki kanan yang termasuk dalam kategori baik sekali dan 22 untuk kaki kiri yang termasuk dalam kategori baik. Selain mengukur kecepatan tendangan, peneliti juga mengukur kelentukan dan power pesilat yang merupakan komponen pendukung. Berdasarkan hasil penelitian, kelentukan yang dimiliki pesilat remaja PPLP Gorontalo yang di uji menggunakan *sit and reach test* adalah 39,1 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali, sedangkan power yang di uji dengan *standing broad jump test* power yang dimiliki adalah 2,171 m yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tinggi badan, panjang tungkai dan power tungkai memiliki nilai hubungan terhadap kecepatan tendangan. Hubungan antara tinggi badan terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan termasuk dalam kategori kuat, walaupun angka diatas menunjukkan koefisien korelasi yang negatif. Jika koefisien korelasi negatif, maka kedua variabel mempunyai hubungan terbalik. Artinya jika nilai variabel X tinggi, maka nilai variabel Y akan menjadi rendah dan berlaku sebaliknya. Hal ini karena kecepatan satuannya adalah waktu yang berarti semakin kecil semakin baik. Demikian pula dengan power tungkai mempunyai nilai hubungan yang kuat terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan. Artinya Power tungkai pesilat PPLP Gorontalo memiliki kemampuan yang baik diiringi dengan kemampuan rata-rata kecepatan 1 x tendangan. Akan tetapi panjang tungkai memiliki hubungan yang sedang terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan. Artinya panjang tungkai memiliki hubungan terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan meskipun dalam kategori sedang, karena belum semakin panjang tungkai pesilat maka semakin cepat pula tendangannya.

**Kata Kunci :** *Kecepatan Tendangan, Pencak Silat, Sit And Reach Test, Standing Broad Jump Test.*



## ABSTRACT

Tahia, Sebhira. 2016. Analysis of Fighter Free Kick PPLP Gorontalo. Skripsi, Department of Sports, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal Supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd, and Co-Supervisor is Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

This research intends to explore how the analysis of speed crescent kicks PPLP Gorontalo. The objective is to analyze the speed of Fighter crescent kick PPLP Gorontalo. Research design uses "survey" design in form of test. The tests are 10 seconds kick test, Sit and Reach test, and Standing Broad Jump. Based on research result, the speed of young fighter crescent kick PPLP Gorontalo has different results, however overall, the speed of crescent kick is done within 10 seconds average able to do 24 for right leg included in excellent category and 22 for left leg included in good category. In addition to measuring the speed of a kick, researcher also measure flexibility and power of fighter which is the supporting components. Based on research result, the flexibility of young fighter PPLP Gorontalo tested by using sit and reach test is 39,1 cm included in excellent category, meanwhile the power tested with standing broad jump test is 2,171 m included in excellent category.

Research result reveals that height, leg length and leg power has the value of the relationship to the speed of the kick. The relationship between heights to the average speed of 1x kick included in strong category, although the number above shows the negative correlation coefficient. If the correlation coefficient is negative, then both variables have an inverse correlation. Means that if the value of the variable X is high, then the value of the variable Y will be low and vice-versa. This is because the unit of speed is time which means that the smaller the better. As well as power leg of fighter PPLP Gorontalo has good skill coupled with the ability of the average speed of 1 x kick. However leg length medium relationship to the average speed of 1x kick. Means that leg length has a relationship to the average of 1x speed kick nevertheless in medium category, because the longer leg length then the faster the kick.

**Keywords:** *Kick speed, Martial Art, Sit and Reach Test, Standing Broad Jump Test.*

