

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LEG PRESS TERHADAP TENDANGAN SABIT
DALAM PENCAK SILAT PADA PERGURUAN
SATRIA MUDA INDONESIA**

Oleh:

ALFIZAY S. HUNAWA
NIM : 831 415 096

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S
NIP. 19610316 198702 1 001

Pembimbing II



Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19870428 201903 2 014

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

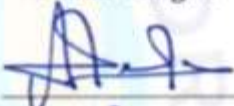



PENGARUH LATIHAN LEG PRESS TERHADAP TENDANGAN SABIT
DALAM PENCAK SILAT PADA PERGURUAN
SATRIA MUDA INDONESIA

Oleh:

ALFIZAY S. HUNAWA
NIM : 831 415 096

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :
Hari/tanggal : Jumat, 21 Agustus 2020
Pukul : 10.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
2. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	
3. <u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> NIP. 19610316 198702 1 001	
4. <u>Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Herina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS TERHADAP TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT PADA PERGURUAN SATRIA MUDA INDONESIA

Oleh

Alfizay S. Hunawa

831415096

Masalah dalam penelitian ini adalah masih terdapat pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (S.M.I) yang memiliki pengetahuan tentang teknik tendangan sabit yang belum optimal dan benar, sehingga tendangan sabit yang ditujukan kepada lawan mudah ditangkap atau dipatahkan oleh lawan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya *Pengaruh Latihan Leg Press terhadap Tendangan Sabit dalam Pencak Silat pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia*. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes *power* otot tungkai dengan *Standing Broad Jump*, dan tendangan sabit dengan menendang *Punch Box* secepatnya selama 10 detik. Sampel yang digunakan sebanyak 6 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian ini di dapat bahwa *power* otot tungkai hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan korelasi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit sebesar, dengan nilai $r_{x,y} = 0,890 > r_{(0.05)(6)} = 0.707$. Kontribusi *power* tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit yaitu sebesar 63,15%.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Tendangan Sabit.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LEG PRESS TRAINING ON CRESCENT KICKS IN PENCAK SILAT AT PERGURUAN Satria Muda INDONESIA

By

Alfizay S. Hunawa

831415096

Problem that underlie this study is that there are still many martial arts athletes of the Satria Muda Indonesia (S.M.I) whose crescent kick techniques are not optimal and correct so that their crescent kicks can be easily caught or deflected by opponents. This study aims to determine *the effect of leg press training on crescent kicks in pencak silat at Perguruan Satria Muda Indonesia*. This study employed a correlational descriptive method. Data were collected using test on samples technique. The leg muscle power test was carried out via a Standing Broad Jump and a sickle kick on the Punch Box as fast as possible for ten seconds. Samples consisted of 6 athletes. Samples were taken using a total sampling technique. Data were collected using test and measurement technique and analyzed through product moment correlation. The results showed that leg muscle power significantly correlated with crescent kick ability where the value of $r_{x,y} = 0.890 > r_{(0.05)(6)} = 0.707$. The contribution of leg power to crescent kicks ability was 63.15%.

Keywords: Leg Muscle Power, Crescent Kicks

