

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN
KEMAMPUAN PUKULAN LURUS PADA ATLET
BINAAN TAPAK SUCI PIMDA 334 ACEH TENGAH**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan
Memenuhi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

Sufiyandi

20040085



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
TAHUN AJARAN 2024/2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Sufiyandi

Nim : 20040085

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus
Pada atlet binaan tapak suci pimda 334 aceh Tengah.

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk di ajukan kepada ujian program Sarjana.

Banda Aceh 05 Maret 2025

Pembimbing I



Salbani, S.Pd, M.Pd.

NIDN. 1317038401

Pembimbing II

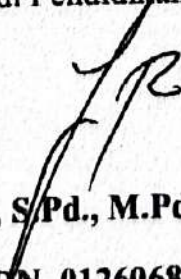


Novia Rozalini, M.Pd

NIDN. 1308119101

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S/Pd., M.Pd.AIFO.

NIDN. 0126068005

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

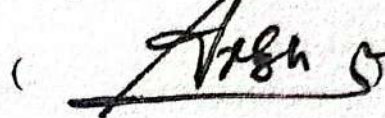
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN LURUS PADA ATLET BINAAN TAPAK SUCI PIMDA 334 ACEH TENGAH

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan masukan Banda Aceh, 20 Februari 2025

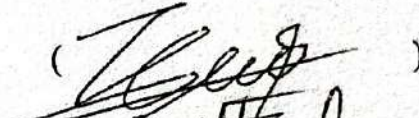
Pembimbing I : Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

()

Pembimbing II : Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

()

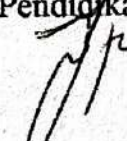
Penguji I : Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

()

Penguji II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

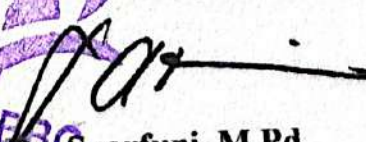
()

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UBGC


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 1028068203

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN


HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN LURUS PADA ATLET BINAAN TAPAK SUCI PIMDA 334 ACEH TENGAH

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan masukan Banda Aceh, 20 Februari 2025

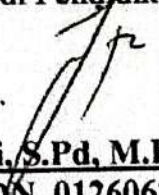
Pembimbing I

Pembimbing II


Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401


Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

ABSTRAK

Dalam pencak silat pukulan merupakan salah satu teknik serangan yang sering dilakukan pesilat, dengan menggunakan tangan dan lengan. Berdasarkan hasil observasi awal didapatkan hasil bahwa pukulan lurus yang dilakukan oleh atlet silat masih kurang bertenaga sehingga pukulan yang dilayangkan memiliki power yang lemah, untuk meningkatkan kekuatan pukulan maka diperlukan suatu pelatihan yang tepat. Salah satu pelatihan yang dapat meningkatkan pukulan lurus yaitu dengan kekuatan otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil tingkat kekuatan otot lengan pada atlet Binaan Tapak Suci PIMDA 334 Aceh Tengah X. Untuk mengetahui hasil tingkat pukulan lurus pada atlet Tapak Suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah Y. Untuk mengetahui hubungan X dengan Y kekuatan dengan kemampuan lurus pada atlet tapak suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah agar tidak mudah dihindari oleh lawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Instrumen yang digunakan terdiri dari tes kekuatan otot lengan, tes pukulan lurus, menghitung nilai rata-rata, uji kolarasional, dan uji hipotesis menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) kekuatan otot lengan (X) dan pukulan lurus (Y) pada atlet tapak suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah adalah 5,47, nilai uji beda rata-rata latihan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pada atlet binaan tapak suci pimda 334 Aceh Tengah adalah sebesar 28,92. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan pukulan lurus pada tapak suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah.

Kata Kunci: Hubungan, Kekuatan otot lengan, pukulan lurus, dan Pencak Silat

ABSTRACT

In pencak silat, punching is one of the attack techniques often used by silat fighters, using the hands and arms. Based on the results of initial observations, it was found that the straight punches made by silat athletes were still lacking in power so that the punches thrown had weak power. To increase the power of the punches, proper training was needed. One training that can improve straight punches is arm muscle strength. This study aims to determine the results of the level of arm muscle strength in athletes under the guidance of Tapak Suci 334 Aceh Tengah Tapak Suci built by PIMDA 334 Central Aceh so that it cannot be easily avoided by opponents. The method used in this research is a quantitative method. The instruments used consist of arm muscle strength tests, straight punch tests, calculating average values, correlational tests, and hypothesis testing using the T test. The results of the research show that the correlation coefficient (r) arm muscle strength (X) and straight punches (Y) in Tapak Suci athletes trained by PIMDA 334 Central Aceh is 5.47, the average difference test value of arm muscle strength training and straight punch ability in athletes trained by Tapak Suci PIMDA 334 Central Aceh is 28.92. It can be concluded that there is a significant influence between arm muscle strength and straight punching ability in the holy site built by PIMDA 334 Central Aceh.

Keywords: Relations, Arm muscle strength, straight punches, and Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah Swt. dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Atlet Binaan Tapak Suci Pimda 334 Aceh Tengah." Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Atlet Binaan Tapak Suci Pimda 334 Aceh Tengahdi masa depan.

Banda Aceh, 15 Desember 2024

Penyusun,

Sufiyandi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	IV
DAFTAR LAMPIRAN	V
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Lantar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Hipotesis penelitian.....	5
1.7 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Pencak Silat	7
2.2 Pukulan Lurus Pencak Silat	11
2.3 Kekuatan Otot Lengan	18
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	26
2.5 Kerangka Berfikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Populasi Dan Sampel	31
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian.....	34
3.4 Teknik dan Pengumpulan Data	34
3.5 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 Pengolahan Data.....	45
4.3 Analisis Data.....	46
4.4 Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

Daftar Table

Tabel 3.1 Daftar Nama Sampel Atlet.....	32
Tabel 3.2 Observasi	35
Tabel 3.3 Dokumentasi.....	36
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes Power Otot Lengan	38
Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes Pukulan Lurus.....	39
Tabel 4.1 Hasil pengukuran.....	44
Tabel 4.2 Hasil penelitian kekuatan otot lengan.....	45
Tabel 4.3 Hasil penelitian kemampuan pukulan lurus.....	46
Tabel 4.4 Hubungan X dan Y.....	47
Tabel 4.5 Melihat hubungan variabel X dan Y	49

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Pukulan Lurus.....	12
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	29
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	34

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian	59
Lampiran 2 Dokumentasi Kekuatan Otot Lengan	60
Lampiran 3 Dokumentasi kemampuan pukulan lurus.....	61
Lampiran 4 Surat izin Penelitian	62
Lampiran 5 Izin Pengumpulan Data Penelitian	63
Lampiran 6 SK Pemebimbing I	64
Lampiran 7 SK Pemebimbing II	65