

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN ANAEROBIK DAN
KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA PESILAT TAPAK SUCI DI SMP
MUHAMMADIYAH 6 SAMARINDA**

SKRIPSI



Disusun dan Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai
Derajat Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:
Indiana Nawang Yuli Safitri
NIM: 1911102422034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Daya Tahan Anaerobik Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda**” karya,

Nama : Indiana Nawang Yuli Safitri

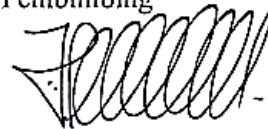
NIM : 1911102422034

Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Hasil Skripsi.

Samarinda, 24 Juni 2023

Pembimbing



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1117089101

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indiana Nawang Yuli Safitri

NIM : 1911102422034

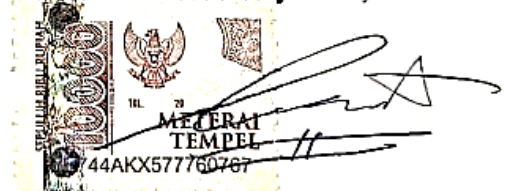
Alamat : Jl. Danau Aji RT. 29

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 23 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp is rectangular and contains the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' at the top, the Garuda Pancasila emblem in the center, and 'METERAI TEMPEL' below it. At the bottom of the stamp, the alphanumeric code '744AKX577760767' is printed. The signature is written across the stamp and extends to the right.

Indiana Nawang Yuli Safitri

NIM. 1911102422034



HALAMAN PENGESAHAN


HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN ANAEROBIK DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT TAPAK SUCI DI SMP MUHAMMADIYAH 6 SAMARINDA

INDIANA NAWANG YULI SAFITRI
1911102422034

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---------------------------------------|-----------|--|-----------|
| Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd | Penguji 1 |  | 15-7-2023 |
| Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd | Penguji 2 |  | 11-7-2023 |

Samarinda, 15 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D
NIDK. 8912620021

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

PERSEMBAHAN

Hasil dari skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Program Studi S1 Pendidikan Olahraga
3. SMP Muhammadiyah 6 Samarinda

ABSTRAK

Indiana Nawang Yuli Safitri: “Hubungan Antara Daya Tahan Anaerobik dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda”. Skripsi. Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2023.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 6 Kalimantan Timur. Kuantitatif korelasi adalah metode yang digunakan pada penelitian ini dengan total populasi sebanyak 186 yang terdiri dari 3 angkatan pada sekolah tingkat SMP. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yaitu pesilat laki-laki kelas VIII di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda dengan jumlah 32 orang. Teknik pengambilan data pada penelitian ini ada 3, yaitu tes, wawancara, dan observasi. Analisis yang digunakan ialah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan regresi sederhana dan regresi ganda. Dari penelitian ini dihasilkan sebuah hubungan antara (1) daya tahan anaerobik terhadap kecepatan tendangan sabit dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$, (2) kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda yang dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$.

Kata Kunci: Hubungan, Daya Tahan Anaerobik, Kelincahan, Kecepatan Tendangan Sabit, Pesilat Tapak Suci

ABSTRACT

Indiana Nawang Yuli Safitri: *"The Correlation Between Anaerobic Endurance and Agility Against Sickle Kick Speed in Tapak Suci Fighters at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda". Thesis. Samarinda: Sports Education Study Program. Muhammadiyah University of East Kalimantan, 2023.*

The purpose of this study was to see the relationship between anaerobic endurance and agility on sickle kick speed in Tapak Suci fighters at Muhammadiyah 6 Middle School, East Kalimantan. Quantitative correlation is the method used in this study with a total population of 186 consisting of 3 batches at the junior high school level. Sampling used a purposive sampling method, namely class VIII male fighters at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda with a total of 32 people. There are 3 data collection techniques in this study, namely tests, interviews, and observations. The analysis used is the normality test and hypothesis testing using simple regression and multiple regression. This research resulted in a relationship between (1) anaerobic endurance to sickle kick speed with a significant value of $0.000 < \alpha 0.05$, (2) agility to sickle kick speed with a significant value of $0.000 < \alpha 0.05$. It can be concluded that there is a significant relationship between anaerobic endurance and agility on sickle kick speed in Tapak Suci fighters at Muhammadiyah 6 Samarinda Middle School as evidenced by a significant value of $0.000 < \alpha 0.05$.

Keywords: *Relationship, Anaerobic Endurance, Agility, Sickle Kick Speed, Tapak Suci Pesilat*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat serta Ridho-Nya hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang berjudul “Hubungan Antara Daya Tahan Anaerobik dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Tapak Suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda”.

Tujuan penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis ucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof. Bambang Setiaji yang telah memeberikan kesempatan untuk dapat melakukan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof. Ali Saukah, MA., Ph.D., yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd.
4. Ibu Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd., selaku dosen Pendamping Akademik yang telah memberikan bimbingan dan saran selama proses perkuliahan.
5. Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah membantu, membimbing dan dengan Ikhlas memberikan waktu, ilmu, dan tenaga selama proses pengerjaan hingga terselesainya Skripsi ini.
6. Orang tua saya yang sangat saya sayangi, Bapak Trisno dan Almh. Ibu saya Kasmini yang selalu mendukung saya untuk terus menempuh pendidikan.

7. Kakak saya yang selalu memberi semangat serta dukungan, saudari Nurhayati, saudari Nikwati, saudari Waginem dan saudari Siswati.
8. Teman-teman saya, saudari Anis, saudari Suri, saudara Taufik, saudara Andre, saudara Sendy, dan saudara Agung yang telah membantu selama proses mengerjakan Skripsi.
9. Seluruh staf program studi Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan memberikan informasi yang bermanfaat.
10. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2019, terima kasih atas kenangan dan kebersamaannya selama ini.
11. Untuk almamaterku FKIP UMKT.
12. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyelesaian Skripsi dengan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis berharap segala bantuan yang telah diberikan mendapatkan imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk memperbaiki penulisan lain di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Samarinda, 23 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| SKRIPSI | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 10 |
| A. Kajian Pustaka..... | 10 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 24 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 25 |
| D. Hipotesis..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Desain Penelitian..... | 29 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 30 |
| C. Variabel Penelitian | 32 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 33 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 39 |

| | |
|--|-----------|
| F. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 42 |
| A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Data Penelitian..... | 42 |
| B. Hasil Uji Analisis | 46 |
| C. Pembahasan..... | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Implikasi Penelitian..... | 53 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 53 |
| D. Saran..... | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN..... | 57 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian | 31 |
| Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian | 31 |
| Tabel 3. Kategori Penilaian Lari 300 Meter..... | 35 |
| Tabel 4. Kategori Penilaian Kelincahan..... | 36 |
| Tabel 5. Lembar Penilaian Tes..... | 38 |
| Tabel 6. Kategori Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit..... | 38 |
| Tabel 7. Frekuensi Daya Tahan Anaerobik..... | 43 |
| Tabel 8. Frekuensi Kelincahan..... | 44 |
| Tabel 9. Frekuensi Kecepatan Tendangan | 45 |
| Tabel 10. Uji Normalitas..... | 46 |
| Tabel 11. Uji Hipotesis X1 dan Y | 48 |
| Tabel 12. Uji Hipotesis X2 dan Y | 48 |
| Tabel 13. Uji Hipotesis X1, X2, dan Y | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Lambang Tapak Suci..... | 13 |
| Gambar 2. Kerangka Berpikir | 27 |
| Gambar 3. Desain Penelitian..... | 29 |
| Gambar 4. Histogram Daya Tahan..... | 43 |
| Gambar 5. Histogram Kelincahan..... | 44 |
| Gambar 6. Histogram Kecepatan Tendangan Sabit | 45 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Lembar Permohonan Melaksanakan Observasi | 57 |
| Lampiran 2. Lembar Permohonan Melaksanakan Penelitian | 58 |
| Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian | 59 |
| Lampiran 4. Lembar Persetujuan Sempro..... | 60 |
| Lampiran 5. Lembar Konsultasi Skripsi | 61 |
| Lampiran 6. Tabel Hasil Tes Daya Tahan Anaerobik | 63 |
| Lampiran 7. Tabel Hasil Tes Kelincahan..... | 64 |
| Lampiran 8. Tabel Hasil Tes Kecepatan Tendangan | 65 |
| Lampiran 9. Tabel Uji Normalitas X1, X2 Terhadap Y | 66 |
| Lampiran 10. Tabel Uji Pearson Product Moment X1 dan Y | 67 |
| Lampiran 11. Tabel Uji Pearson Product Moment X2 dan Y | 68 |
| Lampiran 12. Tabel Uji Regresi Ganda X1, X2 Terhadap Y..... | 69 |
| Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian | 70 |