

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MADRASAH ALIYAH NEGERI OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Dwi Prasetya

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924031

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET
BAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PENCAK SILAT SISWA
EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH
NEGERI 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Dwi Prasetya

NIM 06061281924031

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MADRASAH
ALYAH NEGERI 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Dwi Prasetya

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924031


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Jum'at
Tanggal : 23 Juni 2023**

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin M.Kes
2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd





Indrakaya, Juni 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK
SILAT MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Dwi Prasetya

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924031

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP. 195909051987031004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dwi Prasetya

NIM : 06061281924031

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir “ . Ini benar merupakan karya saya sendiri saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai menurut etika sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Dan Plagiat Di Perguruan Tinggi . Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/ada pengaduan dari keaslian karya ini saya bersedia menerima sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun.



KATA PENGHANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT , Karena berkat rahmat karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa juga sholat serta beriring salam kita hantarkan kepada junjungan kita nabi besar nabi Muhammad SAW karena beliau lah merupakan sebaik baiknya suri tauladan, beserta keluarga, sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia.

Alhamdulillah atas izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsinya yang berjudul “ Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir ”. Penulisan skripsi ini bertujuan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna baik isi maupun penulisannya. Maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun akan diterima dengan hati yang terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi orang banyak kusus nya dalam bidang pencak silat.

Indralaya, Mei 2023



Dwi Prasetya

© UIN Ar-Raniry, 2023

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Dengan mengucapkan banyak rasa bersyukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- Tuhan yang maha esa karena berkat rahmatnya lah skripsi ini dapat selesai saya selesaikan
- Kedua Orang tua ku ayah saya Alm.Syarbini dan ibu saya tersayang Siti Maimunah yang selalu mendoakan, menasehati, mengingatkan dan memberikan saya semangat dalam menyelesaikan skripsi ini dan telah banyak berkorban jiwa dan raga demi anakmu ini
- Saudara-saudara saya Eka, edi, guna, dan berliansyah terimakasih telah memberi semangat
- Bibik dan om saya Almh. Farida Hasana , Rasyid Ridho, Yahyah, Asmia hanum, el, Syartibi yang sudah mendukung saya mulai dari sikap dan materi bagi saya
- Sepupu-sepupu saya Arif, Kiki, Beben, Putri dll yang telah memberi saya semangat
- Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas sriwijaya ibu Destriani, Mpd yang telah memberikan waktu dan pembelajaran berharga selama proses perkuliahan
- Dosen Pembimbing akademik bapak Dr. Syafaruddin M.kes yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan , nasehat serta membimbing saya selama perkuliahan hingga skripsi ini selesai
- Dosen Penguji Silvi Aryanti M.pd yang telah memberikan waktu, arahan, semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi saya
- Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga semoga ilmun yang diajarkan bermanfaat bagi saya odan orang banyak
- Teman teman geng koboi Juan, Meiladi, Jerri, Zeri, Jumai, Danis, Bagas dll yang telah membantu dan menyemangati.

- Teman-teman cewek Agnes, Guli, Yunda, Maryani, Jeni, Dwik.s, Syariah, Ariendia, Vahriza dll yang telah membantu dan menyemangati
- Teman teman geng ikatan tanpa tali Abdi, Bayhaki, Akbar, Aldi.S, Jimmy, Marte, Kamila, Popi, Sirli, Liyen, Deka
- Teman Seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019 semoga kita berjumpa kembali dengan keadaan sukses
- Teman teman organisasiku BEM UNSRI, HIMSSI, HMPJ Keluarga Besar Pencak Silat PSHT Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan ilir yang telah bersedia meluangkan waktu dan tempat saya melakukan penelitian dan Muhammad Romadhon selaku pelatih saya ucapkan terimakasih sebesar besarnya
- Kampusku tercinta Universitas Sriwijaya

MOTTO :

- Sebaik baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain (HR. Ahmad)
- Satu Untuk Semua Semua untuk Satu (Penjaskes UNSRI)
- Jadilah besar di kolam yang besar dan jadilah kecil di kolam yang kecil (Dwi Prasetiya)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN TELAH DI UJIKAN DAN LULUS.....	iii
HALAMAN DISETUJUKAN SIDANG AKHIR.....	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGHANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK/ ABSTRACK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2. Batasan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II Tinjauan Pustaka.....	5
2.1. Hakikat Pencak Silat.....	5
2.1.1 Pengertian Pencak Silat.....	5
2.1.2 Teknik Dasar Pencak Silat	6
2.1.3 Peraturan Dasar Pencak Silat	7
2.1.4 Penggolongan Pertandingan Sesuai Usia, Berat Badan, dan jenis kelamin	7

2.1.5 Teknik Tendangan C atau Sabit	9
2.2. Hakikat Latihan	10
2.2.1 Pengertian Latihan	10
2.2.2 Tujuan Latihan	11
2.2.3 Prinsip prinsip Latihan	11
2.2.4 Latihan Karet Ban Dalam.....	13
2.3. Hakikat Kecepatan	14
2.3.1 Pengertian Kecepatan.....	14
2.3.2 Jenis Kecepatan.....	15
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	15
2.4. Kerangka Berfikir.....	16
2.5. Hipotesis Penelitian	17
BAB III Metodologi Penelitian	18
3.1. Jenis Penelitian	18
3.2. Rancangan Penelitian	18
3.3. Variabel Penelitian	18
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.5. Populasi	19
3.6. Sampel.....	19
3.7. Teknik Sampling	19
3.8. Instrumen Penelitian	20
3.8.1 Instrumen Penelitian Tes Hasil Tendangan Sabit	20
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.10. Teknik Analisis Data	22
BAB IV Hasil dan Pembahasan	23
4.1. Hasil Penelitian	23
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	23

4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kecepatan Tendangan Sabit	24
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kecepatan Tendangan Sabit.....	26
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Menggunakan Karet Ban.....	28
4.1.6 Deskripsi Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir.....	29
4.1.7 Uji Normalitas	30
4.1.8 Uji Hipotesis	31
4.1.9 Uji Homogenitas	31
4.2. Pembahasan.....	32
4.2.1 Hasil Data Pretest dan Posttest Tendangan Sabit Pecak Silat.....	32
4.2.2 Hasil Data Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	33
BAB V Kesimpulan dan Saran	35
5.1. Kesimpulan	35
5.2. Saran.....	35
Daftar Pustaka	36
Lampiran	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Standar Nilai Banyaknya Tendangan.....	21
Tabel 4.1. Distribusi Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit(<i>Pretest</i>).....	24
Tabel 4.2. Daftar Distribusi Hasil Kecepatan Tendangan Sabit (<i>Pretest</i>)	25
Tabel 4.3. Daftar Distribusi Hasil Kecepatan Tendangan Sabit (<i>Posttest</i>)	27
Tabel 4.4. Daftar Distribusi Data Kecepatan Tendangan Sabit (<i>Posttest</i>).....	27
Tabel 4.5. Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	29
Tabel 4.6. Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	30
Tabel 4.7. Uji Normalitas Data	30
Tabel 4.8. Uji Hipotesis	31
Tabel 4.9. Uji Homogenitas	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat.....	9
Gambar 2.2. Tendangan Sabit.....	10
Gambar 2.3. Bentuk Latihan Beban Karet	14
Gambar 2.4. Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 3.1. Design Penelitian.....	18
Gambar 4.1. Daftar Distribusi Tes Tendangan Sabit (<i>Pretest</i>)	26
Gambar 4.2. Distribusi Hasil Tes Tendangan Sabit Pencak Silat (<i>Posttest</i>).....	28

LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup	39
Lampiran 2 Usul Judul Skripsi.....	40
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal	41
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal	42
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Proposal	43
Lampiran 6 SK Pembimbing.....	44
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 8 Surat Penghantar Kementerian Agama.....	47
Lampiran 9 SK Telah Melakukan Penelitian	48
Lampiran 10 Program Latihan	49
Lampiran 11 Daftar Hasil Pretest.....	54
Lampiran 12 Daftar Hasil Posttest	55
Lampiran 13 Uji Normalitas Data	56
Lampiran 14 Uji Hipotesis	57
Lampiran 15 Uji Homogenitas.....	58
Lampiran 16 Bukti Publish Jurnal.....	59
Lampiran 17 Dokumentasi	60
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian	65
Lampiran 19 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	66
Lampiran 20 Bukti Perbaikan Seminar Hasil	67
Lampiran 21 Undangan Ujian Akhir	68
Lampiran 22 Bukti Perbaikan Skripsi	69

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat

Dwi Prasetya¹, Syafaruddin², Silvi Aryanti³

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 orang dengan metode quasi-experiment berupa one-group pretest-posttest design. Dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh 20 tendangan sebagai data terbesar, sedangkan data terkecil diperoleh 10 tendangan. Disisi lain, pada posttest diperoleh 22 tendangan sebagai data terbesar dan data terkecil diperoleh 12. Setelah siswa melakukan latihan menggunakan karet ban selama 6 minggu, hasil uji hipotesis informasi dari perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil 6.375. Tercatat dari tabel distribusi t dengan dk (30-2) menunjukkan bahwa Tingkat kepastian 95% (0,05). Standar pengujian spekulasi mengakui H_1 jika terhitung (6.357) t-tabel (1,70) terdapat perbedaan besar antara pretest dan posttest. uji dengan teori H_0 ditolak dan spekulasi H_1 diakui, artikulasi H_1 adalah “ Terdapat pengaruh latihan menggunakan ban karet terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat siswa putra Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. Implikasi dari penelitian ini adalah latihan menggunakan ban karet dapat digunakan untuk salah satu program latihan meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

Kata Kunci : Pencak silat, tendangan Sabit, Kecepatan

ABSTRACT

The Effect of Training Using Rubber Tires on the Speed of Crescent Kicks in Pencak Silat Extracurricular Students

Dwi Prasetya¹, Syafaruddin², Silvi Aryanti³

This study aims to determine the effect of training using rubber tires on sickle kick speed in extracurricular students of Pencak Silat at Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. This study used a sample of 30 students with a quasi-experimental method in the form of a one-group pretest-posttest design. The results of data processing showed that in the pretest, 20 kicks were obtained as the largest data, while the smallest data was obtained as 10 kicks. On the other hand, the posttest obtained 22 kicks as the largest data and the smallest data obtained 12. After students did exercises using rubber tires for 6 weeks, the results of the information hypothesis test from measured calculations "t-test" obtained results of 6,375. It is noted from the distribution table t with dk (30-2) shows that the level of certainty is 95% (0.05). Standard speculation testing recognizes H_1 is calculated (6,357) t-table (1.70) there is a large difference between the pretest and posttest. the test with theory H_0 was rejected and speculation H_1 was acknowledged, the articulation of H_1 was "There is an effect of training using rubber tires on the speed of the pencak silat sickle kick for male students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir. This study implies that training using rubber tires can be used for one of the training programs to increase sickle kick speed

Keywords: Pencak Silat, Crescent Kicks, Rubber Tires, Speed.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang teratur demi menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dan kebugaran untuk meraih keberhasilan. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sistematis dan dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga terus berkembang dengan pesat seiring dengan perkembangan modernisasi dan teknologi yang makin canggih dengan adanya berbagai karakteristik dalam bentuk kebutuhan, kesibukan, dan gaya hidup (Nabila et al., 2021, p. 78)

Ada banyak cabang olahraga yang dapat meningkatkan jasmani rohani dan sosial bahkan dapat menambah prestasi baik nasional dan internasional salah satunya adalah Pencak Silat. Cabang olahraga beladiri asli Indonesia yaitu pencak silat, dimana pencak silat dalam bentuk yang masih sangat sederhana digunakan sebagai alat untuk mempertahankan diri dari ancaman binatang buas maupun serangan dari kelompok lain (Syafei & Rohman, 2021, p. 54). Secara umum Pencak silat menggunakan seluruh bagian tubuh untuk menyerang dan menangkis serangan lawan. Sedangkan secara khusus Pencak silat merupakan budaya lingkungan yang gerakannya di iringi musik dan bertujuan untuk mengantisipasi dari serangan lawan.

Ada beberapa teknik dalam Pencak Silat salah satunya adalah Tendangan Sabit. Dalam pertandingan pencak silat, Tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya (Marlianto et al., 2018, p. 181). Maka dari itu teknik tendangan ini sangat penting ketika seorang siswa atau atlet untuk mendapatkan point yang jelas dan menggapai sebuah prestasi yang di inginkan.

Dalam pelaksanaan teknik tendangan sabit terdapat beberapa aspek yaitu power, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Dari beberapa aspek diatas Kecepatan adalah salah satu aspek penting dalam tendangan sabit .Untuk menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat diperlukan kecepatan gerak kaki

sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan (Harliawan & Darminto, 2020).

Kecepatan adalah kemampuan gerak dengan kemungkinan kecepatan gerak (Syafaruddin et al., 2019). Di sisi lain Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat karena semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka akan semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai (Guntur Sutopo & Misno, 2021, p. 28).

Karet ban adalah alat bantu untuk melatih kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat, karena karet ban mempunyai sifat elatisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis dapat membantu proses latihan kecepatan. Latihan tahanan atau latihan beban menggunakan karet ban dapat membantu melatih kecepatan tendangan atlet baik atlet pencak silat ataupun atlet beladiri lainnya karena karet ban memiliki gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri (Ananzar & Mistar, 2022, p. 11). Hasil penelitian relevan (Maulana & Wijaya, 2018) menunjukkan bahwa latihan menggunakan karet ban lebih memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan latihan menggunakan pemberat kaki 0,5kg. Yaitu dengan persentase peningkatan pada K1 45,92% untuk kaki kanan dan 53,60% untuk kaki kiri. Sedangkan K2 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit 22,35% untuk kaki kanan dan 27,27% untuk kaki kiri Selain itu ban karet juga ramah lingkungan bisa menggunakan ban karet bekas yang sangat mudah di dapati di lingkungan sekitar.

Berdasarkan kegiatan latihan ekstrakurikuler pencak silat di Madrasa Aliyah Negeri Ogan Ilir. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan tersebut pada saat latihan dilaksanakan dalam melakukan teknik tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir belum menguasai teknik tendangan sabit dengan baik dan kurangnya variasi latihan yang diterapkan pelatih sehingga kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri Ogan Ilir pada saat bertanding belum maksimal. Ketika pertandingan

berlangsung sering sekali lambat membalas serangan, tendangan mudah dihindari oleh lawan, tidak memperoleh poin saat melakukan serangan, dan lambat menghindari serangan, akibatnya mengalami kekalahan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir ”

1.1 Permasalahan Penelitian

1.1.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir belum bisa menguasai teknik tendangan sabit dengan baik dan benar
2. Kurangnya kecepatan tendangan sabit pada Siswa Eksktrakurikuler Pencak Silat Madrasa Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir saat kegiatan latihan ekstrakurikuler
3. Kurangnya latihan kecepatan pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir
4. Kurangnya Variasi latihan yang di berikan Pelatih pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah 1 Negeri Ogan Ilir

1.1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini lebih difokuskan agar tidak ada pembahasan yang menyimpang dari penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu kurangnya kecepatan saat melakukan tendangan Sabit pada siswa putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri Ogan Ilir.

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan karet ban terhadap kecepatan tendangan Sabit pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri Ogan Ilir.

1.3 Manfaat Penelitian

2. Bagi Atlet Dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan tendangan Sabit
3. Bagi Pelatih Dapat Meningkatkan Kualitas latihan tendangan Sabit.
4. Bagi Club dan Sekolah dapat mengembangkan kemampuan latihan dan bertanding serta meningkatkan prestasi siswa dalam pertandingan Pencak Silat.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya Menjadi wawasan maupun sumber informasi berdasarkan metode penelitian dan metode latihan tendangan sabit olahraga beladiri dalam Pencak Silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, U. W. S. (2015). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Motivasi, Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Kjkbs Bmt Tamzis Bandung. *Jurnal Ekonomi, Bisnis & Entrepreneurship*, 9(2), 136–157.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (Jors) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 9–19.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat* (A. Rasyadany (Ed.)). Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Elfarabi, A. (2016). Pengembangan Buku Ajar Teori Dan Praktek Pencak Silat Untuk Mahasiswa Ikip Budi Utomo Malang. *Jossae (Journal Of Sport Science And Education)*, 1(1), 24–26.
- Erwin, S. K. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2019). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 160–167. <https://doi.org/10.36706/Altius.V6i2.8096>
- Giartama. (2018). No Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 128–136.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/Mor.V1i01.131>
- Harliawan, M., & Darminto, A. O. (2020). Kontribusi Kecepatan Bergerak, Reaksi Kaki, Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Smk Negeri 2 Makassar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 145–156.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52–60. <https://doi.org/10.36706/Altius.V8i1.8486>

- Ihsan, N., & Suwirman. (2018). Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>
- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168–172. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Lubis, J., & Hendro, W. (2014). *Pencak Silat*. Raja Grafindo Persada.
- Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmanai*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 142–147.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., Panggraita, N., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(I), 77–88.
- Nasufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatantendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaandispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Pranata, Lingga Dwi, Yarmani, & Sugiharto, T. (2017). Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 106–110.
- Sampurna, I., & Mahmud, A. (2020). Nilai–Nilai Seni Pencak Silat Pusaka Karuhun Dalam Kehidupan Masyarakat Di Desa Sarageni Kecamatan Cimarga Kabupaten Lebak. *Jurnal Kala Manca*, 8(1), 1–9.
- Sari, O. N. K., Hartati, & Aryanti, S. (2017). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 148–155. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8077>

- Sudarso, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah Spirit*, 11(1), 31–43.
- Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Unsri Press.
- Susanto, N., & Lismadiana. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) Gama Yogyakarta. *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp)*, 4(1), 98–110.
- Syafei, P. M., & Rohman, O. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Bekas Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Peserta Didik Smkn 1 Pandeglang. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 53–63.
- Yudiana, Y., Subarja, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan Fisik. *Fok-Upi*.