

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN HASIL TENDANGAN T PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMA NEGERI  
TUGUMULYO KABUPATEN MUSI RAWAS**

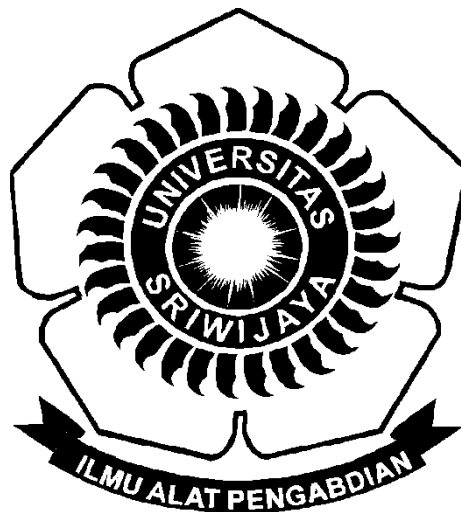
**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ANDIKA ALBIANSYAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 06121006031**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN HASIL TENDANGAN T PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMA NEGERI  
TUGUMULYO KABUPATEN MUSI RAWAS**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ANDIKA ALBIANSYAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 06121006031**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan :**

**Pembimbing I**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

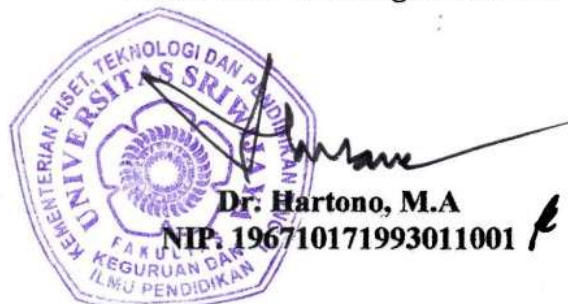
**Pembimbing II**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987021002**

**Mengetahui  
a.n Dekan**

**Wakil Dekan Bidang Akademik**



**Dr. Hartono, M.A  
NIP. 196710171993011001**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN HASIL TENDANGAN T PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMA NEGERI  
TUGUMULYO KABUPATEN MUSI RAWAS**

**ANDIKA ALBIANSYAH  
Nomor Induk Mahasiswa 06121006031**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

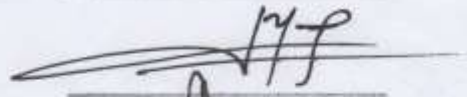
**Hari : Rabu**

**Tanggal : 22 Juni 2016**

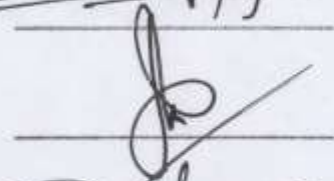
**1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes**



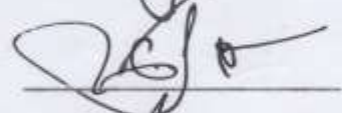
**2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes**



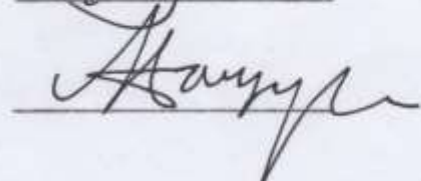
**3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes**



**4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**



**5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes**



**Indralaya, 22 Juni 2016  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Andika Albiansyah  
NIM : 06121006031  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kab. Musi Rawas.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Inderalaya,

Juni 2016

Andika Albiansyah

NIM 06121006031

*Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :*

- *Ayahanda (Suparyono (Alm), dan Marlan Jasmin) dan Ibunda (Onasih) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.*
- *Orang-orang tercinta seluruh keluargaku, Neneng sukaesih, Sulastri, dan Sri Aisyah yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- *Ibu Dr. Hartati, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah membimbingku dengan sabar.*
- *Ibu Dr. Hartati, M.Kes sebagai ketua prodi Penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah membantuku dan memberikan semangat untukku.*
- *Seluruh teman-temanku di Penjaskes Unsri 2012, 2013, 2014, dan 2015 terima kasih telah membantuku dan memberikan semangat serta doanya untukku.*
- *Teman-teman seperjuanganku di IKAMURA 2012, 2013, 2014, 2015 terima kasih telah membantuku dan memberikan semangat serta do'anya untukku .*
- *Pelatih Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Musi Rawas, Terima kasih siswa siswi SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas, dan teman-teman Pencak Silat atas bantuannya dan motivasinya, serta doanya untukku.*
- *Almamaterku*

*MOTTO :*

- ❖ *Jangan pernah menghitung kebenaran yang kita lakukan, tetapi hitunglah kesalahan yang kita lakukan.*
- ❖ *Selalu ada harapan bagi siapa yang selalu berdo'a dan selalu ada jalan bagi siapa yang selalu berusaha.*
- ❖ *Orang sukses berbuat untuk berfikir, Orang gagal berfikir untuk berbuat.*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Sholawat beserta salam penulis haturkan kepada junjungan kita, sauri teladan kita yaitu Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan perubahan bagi umat manusia di muka bumi ini.

Adapun penyusun skripsi ini merupakan salah satu bagian dari persyaratan oleh mahasiswa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan, sehingga mendapatkan gelar S-1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musirawas.

Dalam penyusunan karya ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari beberapa pihak dan pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini. Karya ini masih memerlukan perbaikan sehingga saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya bagi penulis-penulis lain dikemudian hari.

Inderalaya, Juni 2016

Penulis

Andika Albiansyah

NIM 06121006031

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Prof. Dr. Soefendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan selaku Pembimbing I.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku pembimbing II.
5. Seluruh tenaga Pengajar/Dosen serta Staf Pegawai di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
6. Bapak Drs. Romdon, M.M, Kepala Sekolah SMA Negeri Tugumulyo, Bapak Olo Gultom, S.Pd dan Bapak Subiri, S.Pd selaku guru olahraga di SMA. N Tugumulyo.
7. Orang Tua ku, Ayahandaku Marlan Jasmin dan Ibundaku Onasih, serta saudariku Neneng Sukaisih, Sulatri, serta keluarga besarku, yang telah mendukungku dalam penyelesaian studi di Universitas Sriwijaya.
8. Seluruh teman-temanku, adik-adikku di Ikatan Keluarga Mahasiswa Kabupaten Musi Rawas (IKAMURA) Universitas Sriwijaya.
9. Seluruh pelatih pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Musi Rawas

Akhir kata, selain ucapan terima kasih, penulis juga meminta maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan penulis, baik yang di sengaja atau tidak disengaja.

Inderalaya, Juni 2016  
Penulis

Andika Albiansyah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN</b>	.....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b>	.....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	.....	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b>	.....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	.....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	.....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	.....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	.....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b>	.....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	.....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	.....	4
1.3 Batasan Masalah	.....	4
1.4 Rumusan Masalah	.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	.....	5
1.6 Manfaat penelitian	.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	.....	<b>6</b>
2.1 Hakikat Pencak Silat	.....	6
2.2 Hakikat Tendangan	.....	6
2.2.1 Hasil Tendangan T	.....	7
2.3 Hakikat <i>Jump to Box</i>	.....	9
2.4 Hakikat Otot	.....	11
2.4.1 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Melakukan Tendangan T	.....	11
2.5 Hakikat Power Otot Tungki	.....	14
2.6 Hakikat Latihan	.....	15
2.5.1 Pengertian Latihan	.....	15
2.5.2 Aspek-aspek Latihan	.....	16
2.5.3 Prinsip Latihan	.....	17



2.5.4 Tujuan Latihan	18
2.5.5 Komponen Latihan	18
2.7 Hakikat Ekstrakurikuler	19
2.7.1 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler	20
2.7.2 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	20
2.7.3 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	21
2.8 Hakikat Pengaruh	21
2.8.1 Pengaruh Latihan	22
2.9 Kerangka Berfikir	24
2.11 Hipotesis	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	<b>26</b>
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
3.4 Tempat dan Waktu	27
3.4.1 Tempat Penelitian	27
3.4.2 Waktu Penelitian	28
3.5 Populasi dan Sampel	28
3.5.1 Populasi	28
3.5.2 Sampel Penelitian	29
3.6 Rancangan Penelitian	30
3.7 Instrumen Penelitian	30
3.7.1 Instrumen Tes Tendangan T	30
3.7.2 Instrumen Latihan <i>Jump to box</i>	31
3.8 Teknik Pengumpulan Data	32
3.9 Teknik Analisis Data	32
3.10 Uji Normalitas Data	33
3.11 Uji Homogenitas Data	34
3.12 Uji Hipotesis	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	<b>36</b>

4.1	Hasil Penelitian .....	36
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Peneliti .....	36
4.1.2	Karakteristik Umum Sampel Penelitian .....	36
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Hasil Tendangan T Kelompok Eksperimen .....	37
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Hasil Tendangan T Kelompok Kontrol .....	37
4.1.5	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Jump to box</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Hasil Tendangan T .....	38
4.1.6	Uji Normalitas Data .....	39
4.1.6.1	Uji Normalitas Sample <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	39
4.1.6.2	Uji Normalitas Sample <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol .....	42
4.1.6.3	Uji Normalitas Sample <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	45
4.1.6.4	Uji Normalitas Sample <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	47
4.1.7	Uji Homogenitas Data .....	50
4.1.9	Uji Hipotesis .....	51
4.2	Pembahasan .....	52
4.2.1	Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Hasil Tendangan T Kelompok Eksperimen .....	52
4.2.2	Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Hasil Tendangan T Kelompok Kontrol .....	54
4.2.3	Pembahasan Pengaruh Latihan <i>Jump to box</i> Terhadap Peningkatan kemampuan Hasil Tendangan T .....	55
<b>BABA V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>60</b>
5.1	Kesimpulan .....	60
5.2	Saran .....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 2.1 Penilaian Hasil Kemampuan Tendangan T Pencak Silat .....	9
2. Tabel 3.1 Jumlah Populasi .....	28
3. Tabel 3.2 Pengelompokan Sampel Dengan Cara <i>Ordinal Pairing</i> .....	29
4. Tabel 3.3 Penilaian Hasil Kemampuan Tendangan T .....	31
5. Tabel 4.1 Perbedaan Mean <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Ekspeimen .....	38
6. Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	39
7. Tabel 4.3 Daftar Distrbusi hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	40
8. Tabel 4.4 Daftar Distrbusi hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	43
9. Tabel 4.5 Daftar Distrbusi hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	45
10. Tabel 4.6 Daftar Distrbusi hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	48
11. Tabel 4.7 Harga-harga Yang Dipelukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel .....	50
12. Tabel 12 Data Hasil <i>Pret-test</i> .....	65
13. Tabel 13 <i>Ordinal Pairing</i> .....	66
14. Tabel 14 Hasil Uji Coba Latihan <i>Jump to box</i> Untuk Menentukan Intensitas Latihan.....	67
15. Tabel 15 Program Latihan <i>Jump to box</i> .....	68
16. Tabel 16 Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	75
17. Tabel 17 Data Hasil <i>Post-test</i> kelompok Kontrol.....	76
18. Tabel 18 Daftar Nilai Beda Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	86

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Tendangan T .....	8
2. Gambar 2.2 Latihan <i>Jump to box</i> .....	10
3. Gambar 2.3 Otot-otot Yang Terlibat Dalam Tendangan T .....	12
4. Gambar 2.4 Otot-otot Gelang Panggul .....	13
5. Gambar 2.5 Otot-otot Tungkai .....	14
6. Gambar 2.6 Kerangka Berfikir .....	24
7. Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	30
8. Gambar 4.1 Grafi Batang Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	38
9. Gambar 4.2 Histogram <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	41
10. Gambar 4.3 Histogram <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol .....	43
11. Gambar 4.4 Histogram <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	46
12. Gambar 4.5 Histogram <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 . Daftar Riwayat Hidup .....	65
2. Lampiran 2. SK Pembimbing .....	66
3. Lampiran 3. Usul Judul Penelitian .....	67
4. Lampiran 4. Lembar Persetujuan Proposal Untuk Diujikan.....	68
5. Lampiran 5. Lembar Telah Diseminarkan .....	69
6. Lampiran 6. Surat Pemohonan Bantuan Penelitian .....	70
7. Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kabupaten Musirawas .....	71
8. Lampiran 8. Data Hasil Pre-test.....	72
9. Lampiran 9. <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Test.....	73
10. Lampiran 10. Hasil Uji Coba Latihan <i>Jump to box</i> Untuk Menentukan Intensitas Latihan .....	74
11. Lampiran 11. Program Latihan .....	75
12. Lampiran 12. Data Hasil <i>Post-test</i> .....	82
13. Lampiran 13. Uji Homogenitas Data .....	84
14. Lampiran 14. Daftar Nilai Beda Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	85
15. Lampiran 15. Foto Peneliti di Gerbang Sekolah .....	87
16. Lampiran 16. Foto pelaksanaan Pemanasan .....	88
17. Lampiran 17. Foto Pelaksanaan <i>Pre-test</i> Keterampilan Tendanga T .....	89
18. Lampiran 18. Foto Pelaksanaan Latihan <i>Jump to bo</i> .....	90
19. Lampiran 19. Foto Pelaksanaan <i>Post-test</i> Keterampilan Tendangan T .....	91
20. Lampiran 20. Tabel Harga Distribusi t .....	92
21. Lampiran 21. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	93
22. Lampiran 22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	95
23. Lampiran 23. Kartu Bimbingan .....	96
24. Lampiran 24. Suat keterangan Perbaikan Ujian Akhir Strata 1 .....	99
25. Lampiran 22. Surat Keterangan Izin Jilid Skripsi .....	100

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN HASIL TENDANGAN T PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMA N TUGUMULYO  
KABUPATEN MUSI RAWAS**

Oleh:

ANDIKA ALBIANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 06121006031

Pembimbing : 1. Dr. Hartati, M.Kes

2. Drs. Syamsuramel, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 08 Februari sampai dengan 18 Maret 2016. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy* eksperimen. Sampel berjumlah 60 orang dibagi 2 kelompok yaitu 30 orang untuk kelompok eksperimen dan 30 orang untuk kelompok kontrol. Pembagian kelompok ini dengan menggunakan teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes awal dan tes akhir. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan *jump to box* selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali pertemuan. Setelah melakukan latihan selama 6 minggu dan dilakukan tes akhir, didapat adanya peningkatan mean dari kelompok eksperimen sebesar 3,77 dan kelompok kontrol sebesar 0,23. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $5,890 > 1,67$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh, dengan demikian  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *jump to box* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

**Kata kunci :** *Ekstrakurikuler, Pencak Silat, Latihan Jump to Box, Kemampuan tendangan T*

Pembimbing I



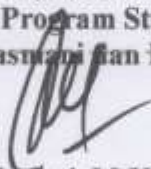
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Pembimbing II



Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987021002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Menurut Rusli Lutan (1986:72) ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Menurut Uttoro (2007:9) kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan kegiatan di luar jam mata pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa, bakat siswa, dan minat siswa serta prestasi yang dimiliki oleh siswa atau siswi dibidang pencak silat melalui kegiatan khusus yang diselenggarakan oleh sekolah atau madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler ini bisa menambah pengetahuan serta ilmu siswa atau siswi sesuai dengan bidang dan minat dari siswa atau siswa tersebut. Sekarang ini ekstrakurikuler beladiri banyak di gemari oleh siswa maupun siswi di tingkat sekolah maupun madrasah. Adapun menurut Uttoro (2007:9) persyaratan yang harus dipenuhi dalam ekstrakurikuler pencak silat adalah sebagai berikut: 1) adanya pembimbing 2) adanya sarana dan prasarana 3) adanya siswa atau peserta 4) sekolah yang menyelenggarakan.

Pencak silat adalah seni bela diri Indonesia asli, yang telah berumur berabad-abad dan diturunkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya (Tisnowati 1991:12). Menurut Notosoejitmo (2014:1) pada awal kelahirannya, pencak silat berfungsi pada upaya untuk mempertahankan diri sesama manusia, dengan demikian tekanan utamanya adalah unsur pembelaan diri. Sesuai dengan keadaan sekarang yang zaman sudah modern serta banyak diciptakan teknologi canggih, fungsi dari pencak silat semakin meluas. Pencak silat sekarang ini sebagai sarana pendidikan yang membentuk karakter juga mental spiritual seseorang. Pencak silat juga sebagai wadah atau sarana seseorang



untuk bisa berprestasi. Pencak silat memiliki induk organisasi di Indonesia yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), sedangkan untuk organisasi di dunia adalah PERSILAT. Olahraga pencak silat sekarang ini telah di pertandingkan didalam negeri maupun diluar negeri. Untuk pertandingan pencak silat di dalam negeri untuk kalangan umum seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON), pencak silat juga dipertandingkan di kalangan pelajar adalah Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL) dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Sedangkan pertandingan pencak silat di luar negeri seperti Sea Games, ASEAN University Games, dan Kejuaraan Dunia.

Pencak silat memiliki gerakan-gerakan yang unik dan mengedepankan keindahan atau seni dalam gerakannya. Gerakan-gerakan tersebut tersusun dalam suatu sistematis gerak yang disebut dengan jurus. Jurus merupakan rangkaian suatu gerakan dasar dalam pencak silat yang berfungsi untuk menyerang maupun bertahan dalam suatu kondisi tertentu, gerakan tersebut seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan, serta tangkapan maupun bantingan. Kategori tanding atau laga pencak silat banyak menggunakan serangan tendangan, karena dengan tendangan bisa menjangkau lawan dengan mudah dan cepat dibandingkan dengan serangan pukulan dengan tangan. Tendangan dalam pencak silat yang sering di gunakan adalah tendangan T, tendangan depan atau A, dan tendangan samping atau sering istilah dalam pencak silat adalah tendangan sabit. Maka dari itu dalam olahraga pencak silat haruslah memiliki tendangan yang kuat dan cepat. Bagi seorang pesilat kurangnya kecepatan serta kekuatan *power* tendangan menjadi kendala yang sering terjadi dalam olahraga pencak silat.

SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas, memiliki kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Banyak siswa atau siswi SMA ini yang sudah mengikuti pertandingan pencak silat baik itu tingkat kabupaten maupun tingkat provinsi. Ekstrakurikuler pencak silat di SMA ini banyak diminati oleh banyak peserta didik. Dari hasil pengamatan saya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas,

pada saat melakukan tendangan T di target *box*, kebanyakan tendangan masih kurang memiliki *power* tendangan dan kategorinya masih kurang baik, sehingga hasil tendangan masih sedikit. Menurut Bompa (1986:317) *power* merupakan perpaduan antara komponen kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum. Gerakan dasar untuk menghasilkan *power* yaitu seseorang yang telah memiliki kekuatan yang tinggi dan kecepatan yang tinggi pula. Sedangkan menurut Agus Mukholid (2007:23) tendangan T adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus kearah samping badan.

Berdasarkan data yang diperoleh di SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 60 siswa. Dari seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat hanya ada 10% saja yang cukup cepat dan berkategori cukup dalam melakukan tendangan T, 90% siswa masih kurang cepat dan berkategori kurang dalam melakukan tendangan T. Menurut Lubis (2014:3) didalam penilaian kemampuan kecepatan tendangan kategori sangat baik putra >24, kategori baik >20-24, kategori cukup 17-19, kategori kurang -16 dan kategori kurang sekali <14. Seorang siswa dalam melakukan tendangan lambat karena ada beberapa faktor yaitu : kurangnya latihan pada otot tungkai, kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, dan kurangnya minat siswa dalam melatih kekuatan dan kecepatan tendangan T. Bagi pemula yang belum terbentuk kekuatan dan kecepatan kontraksi otot tungkainya secara optimal, serta kemampuan teknik untuk melakukan tendangan dalam pencak silat, seperti teknik mengangkat tungkai secara tepat, cepat, dan kuat belum dikuasai dengan tepat, maka perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pada otot-otot yang terlibat dalam melakukan tendangan T.

Otot yang harus dilatih dalam melakukan tendangan T adalah otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan atau *power* otot tungkai adalah latihan *jump to box*. Menurut Donald A Chu (1992:48), *jump to box* adalah latihan pliometrik yang pelaksanaannya dilakukan dengan loncat naik dan turun bangku dengan tumpuan

dua kaki dan ketinggian bangku antara 6-12 inchi dan tidak lebih dari 24 inchi. Latihan *plyometric* merupakan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan anggota tubuh bagian bawah. Latihan ini dilakukan dengan intensitas dan program latihan yang terencana agar kekuatan, ketahanan dan kecepatan dapat ditingkatkan sehingga menciptakan peningkatan kemampuan hasil tendangan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengambil judul “pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Mus Rawas”.

### **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya power siswa dalam melakukan tendangan T.
- 2) Kurangnya minat siswa dalam melakukan tendangan pada pencak silat.
- 3) Kurangnya latihan pada otot-otot tungkai.
- 4) Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai untuk latihan tendangan.
- 5) Kurang kuatnya tumpuan kaki atau kuda-kuda pada saat melakukan tendangan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Penulis penelitian ini, membatasi ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan-permasalahan yang diangkat, karena keterbatasan dari penulis serta penulis lebih fokus terhadap permasalahan-permasalahan yang telah diangkat. Penelitian ini hanya dibatasi pada “pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Mus Rawas”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap

peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penulisan penelitian ini, memiliki tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui “apakah ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan T pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMA Negeri Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi siswa, menambah wawasan dan memotivasi siswa dalam meningkatkan kemampuan tendangan untuk meningkatkan prestasi pada olahraga pencak silat.
- 2) Bagi guru, sebagai pedoman untuk melatih kemampuan tendangan pada ekstrakurikuler pencak silat yang ada di sekolah, untuk meningkatkan prestasi siswa
- 3) Bagi sekolah, penelitian ini sebagai referensi untuk kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan kemampuan hasil tendangan T.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Surakarta: UNS Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa. 1986. *Theory and methodology of training . The key athletic performance. Dubuqe, Kendal/publishing.*
- Donald, A Chu. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Laisure Press
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herianto. 2004. *Hubungan antara Keiatan Ekstrakurikuler Dengan kecerdasan Emosional Terhadap Olahraga Softball Siswa SMA N 7 Semarang*. Skripsi. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- IPSI. 1990. *Peraturan pertandingan olahraga pencak silat dan perwasitan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Khamdani. Ajun. 2010. *Olahraga tradisional Indonesia*. Aceh: Maraga Borneo Tarigas.
- Januarno. 1989. *Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat*, Jakarta: Yayasan Setia Hati Terate.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Grafindo Prasada.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT. Ghalia Indonesia Printing.
- Nasrudin, Roni. 2010. *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK 2 Garut*. Bandung: Skripsi

- Neteer, Frank H. 2011. *Atlas Of Human Anatomy*. United States of America: Saunders Elsevier.
- Notoesojitno. 2010. *Pencak Silat Dalam Upaya Dan Harapan*. Jakarta: Pondok Pustaka Padepokan Pencak Silat.
- Uttoro, 2007. *Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah*. Bandung: CV. Anugerah Terang.
- Poerwadarminta, W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Puspowarsito, Herianto, 2008. *Metode Penelitian Organisasi*. Bandung: Humaniora
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Subana. Dkk. 2000. *Statistik Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia
- Subroto, Joko dan Rohadi, Muchammad. 1996. *Kaidah-kaidah pencak silat, seni bela diri*. Solo: CV. Aneka
- Sudjana. 1996. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiono. 2012. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabet.
- Suharyadi dan S, Purwanto, 2008. *Statistika*. Jakarta: Salemba Empat.
- Supratiknya, A. 2012. *Penialian Hasil Belajar dengan Teknik Nontes*. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma.
- Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*, Jakarta: Inti Indayu Press
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Unsri Press

- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Panduan Praktis Untuk Pelatih Profesional Menciptakan Atlet untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sarwono dkk. 1994. *Laporan Penelitian Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrik Loncat Jongkok dan Loncat Mengangkat Lutut terhadap Kemampuan Daya Ledak Anggota Gerak Bawah*. Surakarta: FKIP UNS
- Tamat. Tisnowati. 1991. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Miswar
- Tim Penyusun. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.