

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN LURUS
DEPAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PADA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

DENNY APRISANI

Nomor Induk Mahasiswa 06081006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2014

26641
2702

S
796.807
Den
P
2014
C, 142269.

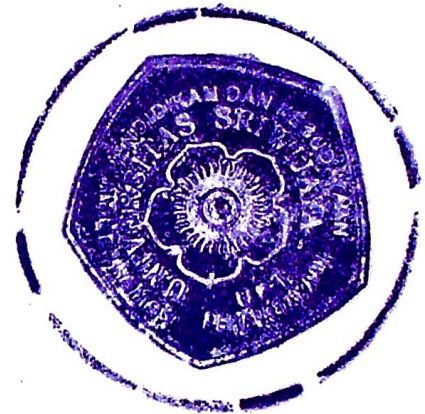
**PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN LURUS
DEPAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PADA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

DENNY APRISANI

Nomor Induk Mahasiswa 06081006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2014

**PENGARUH LATHAN LOMPAT RINTANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN LURUS
DEPAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PADA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Denny Aprisani

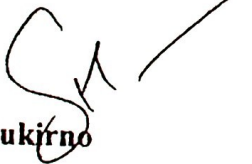
Nomor Induk Mahasiswa 06081006011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

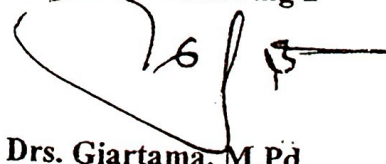
Dosen Pembimbing 1



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005

Dosen Pembimbing 2



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021985031001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Wahyu, M.Pd

NIP. 193601241984031001


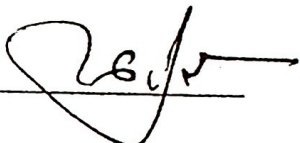

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Juni 2014

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Sukirno**
- 2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd.**
- 3. Anggota : Prof.Dr.dr. Fauziah NK,
SpKFR.M.PH.**
- 4. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.**
- 5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.**

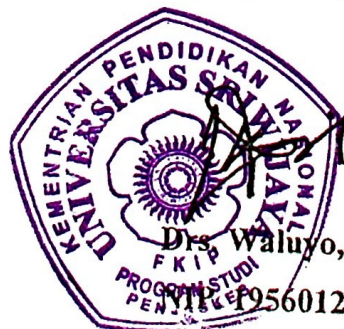


Indralaya, 7. Juli 2014

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

05601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Denny Aprisani
Nim : 06081006011
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan lompat rintangan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 52 Palembang.

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 di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juli, 2014




Denny Aprisani

Nim 06081006011

Persembahan

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- *Ayahanda Ikhsan, S.Pd, MM. dan Ibunda Herawati, S.Pd, MM. yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.*
- *Orang-orang tercinta Vince Reginawati, Amin Rahmatullah, Hanif Aidil Ikhsan dan Wewey Wita yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- *Bapak Dr. Sukirno dan Drs. Giartama, M.Pd. selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar*
- *Bapak Drs. Waluyo sebagai ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya*
- *Seluruh teman-teman di penjaskes Unsri 2008, 2009, 2010, 2011, dan 2012, 2013 terima kasih telah membantuku dan memberikan aku semangat*
- *Para pelatih Pencak Silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate, Pelatih Pencak Silat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya, Pelatih Pencak Silat Sriwijaya Cemerlang dan Teman-teman Pencak Silat, terima kasih atas bantuannya dan motivasinya serta doanya untukku*
- *Almamaterku*

Motto

“Berusaha tanpa berdoa itu bohong”

“Berdoa tanpa berusaha itu kosong”

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam, atas berkat dan kasih sayangnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh latihan lompat rintangan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 52 Palembang. dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Indralaya, Juli 2014

Penulis

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 Sofendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI.
2. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Sukirno selaku Pembimbing I.
4. Bapak Drs. Giartama M.Pd., selaku Pembimbing II.
5. Seluruh Tenaga Pengajar/ Dosen beserta Staf Pegawai di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
6. Bapak Drs. Maju P Simanjuntak M.Si., Kepala Sekolah SMP Negeri 52 Palembang.
7. Bapak Saiful selaku Guru Olahraga SMP Negeri 52 Palembang.
8. Orang Tua ku, Ayahanda Ikhsan dan Ibunda Herawati, Saudara-saudaraku Vince Reginawati, Amin Rahmatullah, Hanif Aidil Ikhsan.
9. Orang yang spesial dihatiku Wewey wita
10. Para pelatih pencak silat Sumsel yang pernah melatihku dan teman-teman seperjuangan Pencak silat Sumsel.

Akhir kata, selain ucapan terimakasih, penulis juga mohon maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan baik sengaja maupun yang tidak sengaja.

Indralaya, Juli 2014

Penulis,



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Pencak Silat	5
2.2 Pengertian Pencak Silat	5
2.3 Hakikat Tendangan Lurus Depan.....	6
2.4 Hakikat Lompat Rintangan	8
2.5 Hakikat Kecepatan	9
2.6 Hakikat Latihan	11
2.6.1 Pengertian Latihan	11
2.6.2 Aspek-aspek Latihan	11
2.6.3 Prinsip Latihan	12
2.6.4 Tujuan Latihan	13
2.6.5 Ciri-ciri Latihan	14

2.7	Hakikat Otot	16
	2.7.1 Otot-otot yang terlibat pada saat melakukan tendangan	
	Lurus depan	16
2.8	Hakikat Ekstrakurikuler	20
	2.8.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	20
	2.8.2 Visi dan Misi	20
	2.8.3 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler	21
	2.8.4 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler.....	21
	2.8.5 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	22
	2.8.6 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	22
2.9	Hakikat Pengaruh	23
2.10	Analisis Gerak	23
2.11	Kerangka Berfikir	24
2.12	Hipotesis	24
 BAB III METODE PENELITIAN		25
3.1	Jenis Penelitian	25
3.2	Variabel Penelitian	25
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
3.4	Tempat dan Waktu	26
	3.4.1 Tempat Penelitian	26
	3.4.2 Waktu Penelitian	26
3.5	Populasi dan Sample	27
	3.5.1 Populasi	27
	3.5.2 Sample Penelitian	27
3.6	Rancangan Penelitian	28
3.7	Teknik Pengumpulan Data	29
	3.7.1 Instrumen Tes	29
	3.7.2 Instrumen Latihan	30

3.8	Teknik Analisis Data	30
3.9	Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....		32
4.1	Hasil Penelitian	32
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
4.1.2	Deskripsi Sample Penelitian.....	32
4.1.3	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	33
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Kecepatan Tendangan Lurus Depan Kelompok Eksperimen	33
4.1.5	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Kecepatan Tendangan Lurus Depan Kelompok Kontrol	34
4.1.6	Peningkatan Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan urusDepan.....	34
4.1.7	Uji Hipotesis	39
4.2	Pembahasan	40
4.2.1	Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Kecepatan Tendangan Lurus Depan Kelompok Eksperimen.....	40
4.2.2	Pembahasan Uji Hipotesis	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		44
5.1	Kesimpulan	44
5.2	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		47

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Penilaian Kecepatan Tendangan Keterampilan Atlet	8
2. Tabel 2. Jumlah Populasi	27
3. Tabel 3. Pengelompokan Sample Dengan Cara Ordinal Pairing	28
4. Tabel 4. Perbedaan <i>Mean Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	34
5. Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen	35
6. Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	36
7. Tabel 7. Daftar Distribusi <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	37
8. Tabel 8. Daftar <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	38
9. Tabel 9. Data Hasil Pre-test	54
10. Tabel 10. Ordinal Pairing	55
11. Tabel 11. Hasil Uji Coba Latihan Lompat Rintangan Untuk Menentukan Intensitas Latihan	56
12. Tabel 12. Program Latihan Lompat rintangan.....	57
13. Tabel 13. Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	66
14. Tabel 14. Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	67
15. Tabel 15. Daftar Nilai Beda Data Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Tendangan Lurus Depan	6
2. Gambar 2. Cara Melakukan Tendangan Lurus Depan.....	7
3. Gambar 3 Bentuk Latihan <i>Hurdle Hops</i> (Lompat Rintangan)	8
4. Gambar 4. Bentuk Lathan <i>Hurdle Hops</i> (Lompat Rintangan)	9
5. Gambar 5 Otot-otot Yang Terlibat Pada Saat Melakukan Tendangan Lurus Depan	16
6. Gambar 6. Otot-otot Pada Gelang Panggul dan Paha.....	17
7. Gambar 7. <i>Musculus Quadriceps Femoris</i>	18
8. Gambar 8. <i>Muculus Biceps Femoris</i>	18
9. Gambar 9 <i>Musculus Gastrocnimeius</i>	19
10. Gambar 10. <i>Musculus Tibialis Anterior</i>	19
11. Gambar 11. Grafik Perbedaan Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	35
12. Gambar 12. Histogram <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	36
13. Gambar 13. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	37
14. Gambar 14. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	38
15. Gambar 15. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	47
2. Lampiran 2. SK Pembimbing	48
3. Lampiran 3. Usul Judul Penelitian.....	49
4. Lampiran 4. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	50
5. Lampiran 5. Surat Telah Diseminarkan.....	51
6. Lampiran 6. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	52
7. Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Palembang	53
8. Lampiran 8. Data Hasil <i>Pre-test</i>	54
9. Lampiran 9. Ordinal Pairing Berdasarkan Peringkat Hasil Tes	55
10. Lampiran 10. Hasil Uji Coba Latihan Lompat Rintang Untuk Menentukan Intensitas Latihan.....	56
11. Lampiran 11. Program Latihan.....	57
12. Lampiran 12. Data Hasil <i>Post-test</i>	66
13. Lampiran 13. Uji Hipotesis	68
14. Lampiran 14. Daftar Nilai Beda Data Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	70
15. Lampiran 15. Foto Peneliti di Gerbang Sekolah.....	72
16. Lampiran 16. Foto Tes Awal Kemampuan Kecepatan Tendangan Lurus Depan	73
17. Lampiran 17. Foto Berdoa dan Pemanasan.....	75
18. Lampiran 18. Kelompok Eksperimen Melakukan Latihan.....	76
19. Lampiran 19. Foto Selesai Latihan.....	77
20. Lampiran 20. Tabel Harga Distribusi t.....	78
21. Lampiran 21. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	79
22. Lampiran 22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	80

23. Lampiran 23. Kartu Bimbingan.....	81
24. Lampiran 24. Kartu Revisi	84
25. Lampiran 25. Izin Jilid Skripsi	85

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan lompat rintangan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 52 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lompat rintangan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa SMP Negeri 52 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat rintangan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 52 Palembang. . Sample penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 52 Palembang yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas instrumen dan kontrol dan data diambil melalui tes awal (*pre-tes*) dan tes akhir (*post-tes*). Kelompok instrumen diberikan perlakuan latihan lompat rintangan selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 2,3 dan kelompok kontrol 0,9. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $7,4196 > 1,68$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan lompat rintangan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat siswa putra SMP Negeri 52 Palembang .

Kata kunci : Ekstrakurikuler, Pencak Silat, Latihan Lompat Rintangan, Kemampuan Kecepatan Tendangan Lurus Depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa. 1986. *Theory and methodology of Training. The key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/publishing.
- Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometric*. United States of America: Human Kinetics.
- Emzir. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Giriwijoyo, Santoso dan Sidik, Didik Zafar. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Gunawan, Arief Gugun. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta : Insani Adani.
- Heriyadi. R.K.S. 2003. "*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*". PT Dian Rakyat.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herianto. 2004. *Hubungan antara Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Kecerdasan Emosional Terhadap Olahraga Softball Siswa SMA Negeri 7 Semarang*. Skripsi. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- <http://yosiabdiandindaon.blogspot.com/2012/11/pengertian-pengaruh.html?m=1>
- Ismiryati. 2009. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Kosasi, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademik Presindo.
- Khamdani, Ajun. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Aceh : Maraga Borneo Tarigas.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Notosoejitno. 2010. *Pencak Silat Dalam Upaya Dan Harapan*. Jakarta : Pondok Pustaka Padepokan Pencak Silat.
- Soekarman. 1986. *Dasar olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.

Sugiono. 2010. *Statistik untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabet

Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Dramata.

Tamat, Tisnowati.1991. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta : Miswar.

Wiarso, Giri. 2012. *Fisiologi Dan Olahraga*. Surakarta : Graha Ilmu.

www.building-body.com