PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PALANG BERTINGKAT TERHADAP TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD PALEMBANG

Skripsi Oleh :

M. JUANDA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2014

S
796.807
Jua
P
2014

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PALANG BERTINGKAT TERHADAP TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD PALEMBANG

Skripsi Oleh :

M. JUANDA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
UPT PERPUSTAKAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2014

PENGARUH LATIHAN MENGUNAKAN ALAT BANTU PALANG BERTINGKAT TERHADAP TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD PALEMBANG

Skripsi Oleh :

M.JUANDA

Nomor Induk Mahasiswa 06091406033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Djumadin, M.Pd	**Prof.Dr.Hj.Fauziah Nuraini kurdi,SpRM,MPH**
NIP. 195104211977101001	NIP. 194604261971102001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang

Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada,

Hari : Jum'at
Tanggal : 27 Juni 2014

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd** _____
2. **Sekretaris : Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi, SKFR.MPH** _____
3. **Anggota : Dr. Iyakrus M.Kes** _____
4. **Anggota : Dr. Syafarudin M.Kes** _____
5. **Anggota : Dr. Sukirno** _____

Palembang, Juli 2014
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

NAMA	**: M.JUANDA**
NIM	**: 06091406033**
Program Study	**: Penjaskes**
Judul	**: Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Palang Bertingkat Terhadap Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Di Perguruan Persinas Asad Palembang**

Menyatakan dengan sesungguhnya Bahwa :

Seluruh data – data informasi,interpresasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini seluruhnya yang di sertai sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan peneliti,pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan dosen pembimbing yang di tetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk melanjutkan gelar akademik,baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian penyataan ini saya buat dengan sebenarnya,apabila dikemudian hari terbukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut,maka saya bersedia menerima saksi dari akademik.

Palembang, 5 mei 2014

METERAI TEMPEL
D60D8AAF496104778
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP

M.Juanda

Kupersembahkan Kepada:

- *Ayahanda (Sudiman) dan Ibundaku tersayang (Listari) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, berkerja keras tanpa kenal lelah, bercucuran keringat demi kebahagiaan keluarga, menitihkan air mata demi kesejahteraan anak-anaknya.*
- *Ayunda(Ria Agustine) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainnya cita-citaku.*
- *Seluruh keluarga besarku yang selalu bersamaku.*
- *Seorang Yang special (Rifqah Firdausyah Imron) yang selalu mendo'akan, membantu dan memberi semangat kepada ku dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- *Untuk Guru-guru ku, seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*
- *Seluruh sahabatku dari SD ,SMP,SMA yang telah memberikanku motiVasi dalam mengerjakan skripsi ini.*
- *Teman – teman dan sobatku (Multi, Aidil,Ril,Bayu,Vani,oky, dll)*
- *Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 09.(Multi, Aidil,Ril,Bayu madon, febri, heri, okta, rilman, yunus, roy, yogi, ijal, multi, rian, urip, silo, doni, Alm robi, adi, poer, robet, ateng, baida, budi, nisa, wewen, rani, intan, nanda, aidil, fadli, medi, robi.g, uwak, aldo, rahman, agil, dani, wayan, amik,)*
- *Guru, Staf Dan Siswa Di Perguruan Persinas ASAD Palembang.*
- *Almamater ku.*

Motto:

- *Orang yang optimis tidak menunggu terjadinya perbaikan,tetapi mewujudkan kebaikan itu*
- *Tidak ada jalan pintas untuk menuju keberhasilan*
- *Kesalahan terbesar adalah menghindari situasi di mana kau mungkin akan melakukan kesalahan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul "Pengaruh Latihan Mengunakan *Palang Bertingkat* Upaya Meningkatkan *Ketinggian Tendangan "T"* Kearah Sasaran Pada Atlet Pencak Silat Di Perguruan Persinas Asad Palembang"

Terwujudnya proposal ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. *Amin Yaa Rabbal 'Alamiin*

Palembang, Juli 2014

Penulis,

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. 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 Palembang.

Selanjutnya dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing yaitu Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, dan Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SKFR.MPH. Yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, siang, malam dan dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs.Sofendi.M.A. Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI. Terima kasih juga kepada Bapak Kepala cabang perguruan Persinas Asad Palembang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Juli 2014

Penulis,

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO. DAFTAR 142634
TANGGAL

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
HALAMAN YANG TELAH DIUJIKAN iii
SURAT PERNYATAAN iv
PERSEMBAHAN v
MOTTO vi
KATA PENGANTAR vii
UCAPAN TERIMA KASIH viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
ABSTRAK xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH 1

1.2 MASALAH PENELITIAN 3

1.2.1 Identifikasi Masalah 3

1.2.2 Batasan Masalah 3

1.2.3 Rumusan Masalah 3

1.3 TUJUAN PENELITIAN 3

1.4 MANFAAT PENELITIAN 3

BAB II LANDASAN TEORI 5

2.1 HAKEKAT PENCAK SILAT 5

2.1.1 Definisi Pencak Silat 5

2.2 Kajian Teori Tentang Kemampuan Tendangan 6

2.2.1 Sasaran dan Larangan Dalam Menendang di Pencak Silat 8

2.2.2 Otot-Otot Yang Terlibat dalam Tendagan " T 9

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO. DAFTAR: 142634
TANGGAL:

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
HALAMAN YANG TELAH DIUJIKAN iii
SURAT PERNYATAAN iv
PERSEMBAHAN v
MOTTO vi
KATA PENGANTAR vii
UCAPAN TERIMA KASIH viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
ABSTRAK xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH 1

1.2 MASALAH PENELITIAN 3

1.2.1 Identifikasi Masalah 3

1.2.2 Batasan Masalah 3

1.2.3 Rumusan Masalah 3

1.3TUJUAN PENELITIAN 3

1.4 MANFAAT PENELITIAN 3

BAB II LANDASAN TEORI 5

2.1 HAKEKAT PENCAK SILAT 5

2.1.1 Definisi Pencak Silat 5

2.2 Kajian Teori Tentang Kemampuan Tendangan 6

2.2.1 Sasaran dan Larangan Dalam Menendang di Pencak Silat 8

2.2.2 Otot-Otot Yang Terlibat dalam Tendagan " T 9

2.3 Hakekat Latihan.....10
2.3.1 Pengertian Latihan.....10
2.3.2 Prinsip-prinsip Latihan.....10
2.3.3 Aspek-aspek Latihan.....10
2.3.4 Tujuan Latihan.....11
2.3.5 Frekuensi latihan.....11
2.3.6 Jadwal dan catatan latihan.....12
2.4 Kerangka Berpikir 12
2.5 Hipotesis 13

BAB III METODE PENELITIAN 14
3.1 Jenis Penelitian 14
3.2 Variabel Penelitian 14
3.3 Definisi Operasional Variabel 14
3.3.1 Latihan Palang Bertinkat 14
3.4 Populasi dan Sampel 15
3.4.1 Populasi Penelitian 15
3.4.2 Sampel Penelitian 15
3.5 Metode Penelitian 16
3.6 Teknik Pengmpulan data 17
3.7 Teknik Analisis Data 18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 22
4.1 Hasil Penelitian 22
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 22
4.1.2 Karakteristik Sampel 22
4.1.3 Deskripsi Data Pre Test Tendangan T Kelompok Eksperimen 23
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pre-Test Tendangan T Kelompok Kontrol 24
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Post-Test Tendangan T Kelompok Eksperimen 25

4.1.6 Deskripsi Data Hasil Post-Test Tendangan T Kelompok Kontrol 26

4.1.7. Diskripsi Latihan Menggunakan alat bantu berupa palang bertingkat Terhadap Hasil Tendangan T 27

4.1.8 Uji Normalitas Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 27

4.1.9 Uji Homogenitas Data 27

4.1.10 Uji Hipotesis 29

4.2 Pembahasan 30

4.2.1 Pembahasan Hasil *Pre test* & *Post test* Kelompok Eksperimen 30

4.2.2 Pembahasan Hasil *Pretest* dan *Posttest* power otot lengan Kelompok Kontrol 30

4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 31

4.2.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data 31

4.2.5 Pembahasan Uji Hipotesis 31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 33

5.1 Kesimpulan 33

5.2 Saran 33

DAFTAR PUSTAKA 34

LAMPIRAN 1- 18 ..... 35 - 92

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Pembagian Sample.....17

2. Uji Homogenitas Kelompok sampel.....28

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Histrogram Pretest Kelompok Eksperimen.....23

2. Histrogram Pretest Kelompok Kontrol.....24

3. Histrogram Posttest Kelompok Eksperimen.....25

4. Histrogam Posttest Kelompok Kontrol.....26

5. Desain Penelitian..... 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Riwayat Hidup 35
2. Surat Keputusan Pembimbing 36
3. Usul Judul 40
4. Lembar Persetujuan Ujian Proposal 61
5. Lembar Telah Diseminarkan.....42
6. Lembar SK Pembimbing.....43
7. SK Penelitian dari UNSRI.....44
8. SK Penelitian dari DIKNAS.....45
9. Foto Tempat Lokasi Penelitian.....46
10. Foto Sample Penelitian.....47
11. Foto Saat Pemanasan.....48
12. Foto Saat Melakukan Tes Menggunakan Alat Bantu Palang Bertingkat.....49
13. Foto Peralatan/Perlengkapan.....52
14. SK Telah Melakukan Penelitian dari Perguruan Persinas Asad.....53
15. Sistem Ordinal Pairing.....54
16. Data Pre-Test dan Post – Test.....55
17. Data Pre-Test Kelompok Eksperimen ...../.....59
18. Data Post-Test Kelompok Eksperimen 64
19. Data Pre-Test Kelompok Kontrol 68

20. Data Post-Test Kelompok Kontrol 72

21. Daftar Nilai Beda data Pre Tes dan Post Tes.....76

22. Tabel Kritik Chi Kuadrat.....79

23. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....80

24. Kartu Bimbingan.....92

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PALANG BERTINGKAT TERHADAP TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD PALEMBANG

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu palang bertingkat terhadap tendangan T pada atlet pencak silat di perguruan persinas asad. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang dialami dan mendeskripsikan seberapa pengaruh latihan menggunakan alat bantu palang bertingkat terhadap tendangan T pada atlet pencak silat persinas asad Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Eksperimen* . populasi yang digunakan adalah atlet pencak silat persinas asad Palembang, sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Dari analisis data hasil tes awal dan tes akhir masing – masing kelompok terdapat peningkatan kelompok eksperimen sebesar 4,44 dan kelompok control 3,86. Serta hasil uji hipotesis menunjuan t_{hitung} yaitu 3,6171 > 1,70 maka H_a dan H_o ditolak. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu palang bertingkat terhadap tendangan T pada atlet pencak silat persinas asad palembang

Kata-kata kunci: ***latihan menggunakan alat bantu palang bertingkat,hasil tendangan T dalam pencak silat.***

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA UPT PERPUSTAKAAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak Silat adalah istilah baku yang digunakan untuk menyebut sebuah seni bela diri khas Indonesia. Seni bela diri sendiri mengandung dua makna : seni dan pembelaan diri. Seni merujuk pada keindahan tata gerak, pola langkah, serang-bela, bahkan seni dalam pencak silat lebih khusus diartikan sebagai seni pertunjukan pencak silat dimana keindahan gerak dan langkah dipadu dengan iringan musik. Seni bisa juga diartikan sebagai teknik; teknik menyerang, teknik menghindar, menangkis, memukul, dan sebagainya. Di sinilah letak perbedaan seorang ahli pencak silat dengan orang awam pada saat berkelahi di mana seorang yang menguasai pencak silat akan menghadapi lawan dengan gerakan yang terpola dan terukur. Pencak silat sebagai seni budaya dan olahraga bela diri merupakan hasil cipta karsa setra produk bangsa Indonesia. Pelaksanaannya dalam gelanggang pesilat harus dituntut kesiapan baik fisik maupun mental. Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan pointdengan melakukan serangan dan belaan. Dalam mendapatkan point sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk melakukan serangan dan belaan tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan.

Dari semua teknik dasar dalam pencak silat yang piling sering atau dominan digunakan atlet adalah teknik tendangan. Tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua point. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan hanya memperoleh nilai satu. Dalam olahraga pencak silat terdapat 5 macam tendangan yang sering digunakan yaitu tendagan depan,tendangan samping,tendangan belakang,tendangan jejag dan tendangan "T" (R. Kotot Slamet Hariyadi 2003 : 71 – 80) . Tetapi didalam pertandingan atlet lebih sering mengunakan tendanagan "T" karena Tendangan ini selain untuk menyerang, dapat pula digunakan untuk menahan laju serangan lawan, yaitu dengan memblok atau dalam Pencak Silat lebih sering dikenal dengan istilah ganjelan (bahasa jawa) kepada lawan yang akan melakukan suatu serangan. Tendangan "T" merupakan teknik istimewa, karena sifatnya yang

menusuk serta posisi tubuh menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sangat sulit ditangkap lawan.Selain itu tendangan "T" memiliki banyak variasi, yang masing – masing mempunyai keistimewaan.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman saya,masalah yang terjadi dilapangan masih banyak atlit yang sering melakukan kesalahan pada saat menggunakan teknik tendangan "T". Mengapa atlit tidak dapat mengangkat lutut setinggi sasaran atau melakukan teknik tendangan "T" dengan baik?

Kesalahan umum ketika melakukan teknik ini adalah, mengangkat lutut lebih rendah dari sasaran dan terburu – buru mendorongnya atau melakukan tendangan tersebut. Akibatnya pengguna terpaksa mengayun kakinya ke atas untuk dapat mencapai sasaran. Cara tersebut salah, karena dengan demikian tendangan yang dilakukan tidak memiliki daya ledak atau power, hasil tendangan pun menjadi kurang bertenaga.

Maka dalam penelitian ini peneliti akan mencoba memberikan bentuk latihan tendangan "T" dengan alat bantu menggunakan rintangan palang bertingkat. Dengan latihan tersebut penulis berharap atlet dapat melakukan tendangan "T" dengan baik dan benar.Dengan diberikannya latihan yang mendasarkan kepada prinsip belajar dan latihan yakni proses berulang-ulang/continue, berkesinambungan serta disesuaikan dengan konsidi fisik. Dengan pelakasanaan metode yang tepat diharapkan akan meningkatakan kemampuan yang baik. Sehubung dengan pernyataan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang, **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PALANG BERTINGKATTERHADAP TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD PALEMBANG**

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Agar masalah ini tidak telalu rumit dan tidak menyimpang dari sasaran dan lebih terarah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan Atlet dalam melakukan teknik Tendangan T dengan Baik karena atlit kurang mengangkat tinggi lututnya dan terburu – buru melepaskan tendangan
2. Kurangnya power dalam melakukan teknik tendangan T
3. Kurang nya kelenturan otot paha pada atlit sehingga hasil tendangan T belum maksimal
4. Kurang nya keseimbangan pada atlit dalam melakukan teknik tendangan T

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dan gambaran penelitian ini lebih jelas maka ditetapkan batasan yaitu :

1. Untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan T dengan baik dan benar maka diberi latihan menggunakan alat bantu palang bertingkat dengan ketinggian sasaran yang disesuaikan yang berguna untuk melatih agar lutut dapat mengangkat lebih tinggi

2. Tendangan T yang dimaksud adalah tendangan yang menyerupai huruf "T" bila dilihat dari samping,ada pun tata cara atau teknik menendangnya adalah dengan pertama mengangkat kaki setinggi – tinggi nya setelah itu yang ke dua memutarkan kaki yang menjadi tumpuhan dan melepaskan tendangan dengan kaki yang satunya kearah sasaran yang di inginkan atau kearah sasaran yang dituju dengan memiringkan badan kesamping.

3. Adapun tendangan "T" yang dimaksud harus baik atau bagus tendangan nya harus cepat,kuat,lentur dansetinggi dada lawan/musuh,maka dari itu penulis membuat satu latihan tendangan "T" dengan menggunakan alat bantu palang bertingkat

1.2.3 Rumusan Masalah

Adapun masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan mengunakan Alat Bantu Palang BertingkatTerhadap Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Palembang

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan dengan menggunakan Alat Bantu Palang BertingkatTerhadap Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

Kegunaan hasil penelitian yang diperoleh adalah :

1. Dapat memberikan informasi kepada pelatih bahwa alat bantu palang bertingkat bisa bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan T,
2. Dapat memberikan informasi bahwa latihan fisik dan kelentukan sangat penting diberikan pada saat atlit pencak silat berlatih dengan tujuan meningkatkan kekutan otot dan elastisitas otot yang akan mendukung pada saat berlatih teknik dan taktik tendangan dan pukulan.
3. Sebagai bahan referensi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada penelitian yang lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa. Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training.The Key to Athletic Performance.*Dubuque, Kendal/HuntPublishing.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

Hidayanto, Deny. 2009. *Pengaruh latihan Lompat Jingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 18 Palembang.* Palembang : Universitas Sriwijaya.

Kotot Slamet Hariyadi. R. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding.* Jakarta : Dian Rakyat

Lesmana Ferry.2013. *Silat Kumango.* Pekanbaru : ZANAFA PUBLISHING

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Diretorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika.* Bandung : Tarsito

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : ALFABETA

Suharsimi, arikunto.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek.*Jakarta : Rineka Cipta

Imam Suyadi. 2012. KEMAMPUAN KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM OLAHRAGA PENCAKSILAT (Analisis korelasi panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai).

Di kutip dari :

http://imamsuyudihardi76.blogspot.com/2012/08/kemampuan-kelincahan-tendangan-sabit.html. Di akses pada tanggal 27 Juni 2013