

**PENGARUH LATIHAN *STADIUM HOPS* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS KE DEPAN PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMP KARTIKA II-1  
PALEMBANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Skripsi Oleh :**

**Abdul Rahmat Wijaya**

**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

R. 25531 / 26092

**PENGARUH LATIHAN STADIUM HOPS TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS KE DEPAN PADA KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMP KARTIKA II-1  
PALEMBANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Skripsi Oleh :**

**Abdul Rahmat Wijaya**

**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



S  
371.307  
Abd  
P  
2013

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

**PENGARUH LATIHAN *STADIUM HOPS* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS KE DEPAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMP KARTIKA II-1 PALEMBANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Skripsi Oleh:**

**Abdul Rahmat Wijaya  
Nomor Induk Mahasiswa 56081006030  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing I**



**Dr. Yosef Barus, M.A**

**NIP. 196203231988031005**

**Pembimbing II**



**Drs. Afrizal, M.Kes**

**NIP.196106211987031002**

**Disahkan,**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

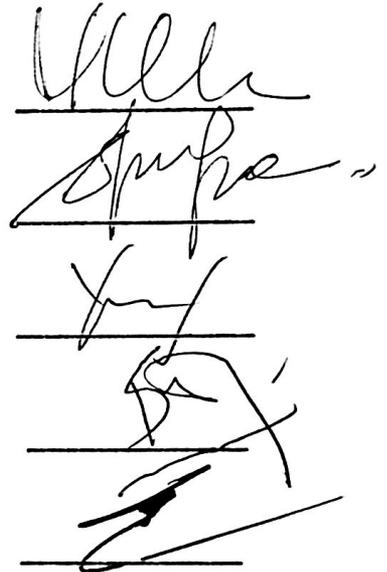
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 29 Juli 2013

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Yosef Barus, M.A.
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes.
3. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah N.K, Sp.RM.MPH.
4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.



Palembang, 31 Juli 2013

Mengetahui :  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP 196105281987021001

**Kupersembahkan Untuk:**

- Ayahanda (Drs. Almuta'Alky) dan Ibunda (Masita Sutri, S.Pd.) Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan kepadaku, Serta Senantiasa Mendo'akanku.
- Kakanda Tercinta (Thomas Alberto, AMd dan M. Ivan Aprizal, AMd) dan Ayunda Tercayang (Lilya Oktarina, Akbid), Yang Selalu Mendukung Secara Materiil dan Moral Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.
- Kakainisku Tercinta (Supu Linda) yang Senantiasa Mendo'akanku Untuk Meraih Cita-cita yang Kuinginkan.
- Seluruh Keluarga Besar yang Mengharapkan Keberhasilanku.
- Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmu-nya kepadaku.
- Sahabatku Ocky Augustus Rahmat, S.Pd. Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka.
- Mulia Agung, Firdaus, Sigit, dan Ririn Berhanti yang Telah Membantu pada saat Melakukan Penelitian.
- Adriansyah, Regina, Yang Telah Berjuang Bersama-sama Dalam Menyelesaikan Skripsi.
- Seluruh Teman-temanku Seperjuangan Penjaskes kampus Palembang Angkatan 2008.
- Almamaterku

**Motto :**

- *Jangan Putus Asa untuk Merai Cita-Cita Setinggi Mungkin .*
- *Jangan Pernah Puas dengan Ibadah, Jangan Pernah Puas dengan Sedekah, dan Jangan Pernah Puas dengan Ilmu dan Karya itulah Yang Membawa Kita Nanti.*
- *Motto Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Abdul Rahmat Wijaya  
Nim : 56081006030  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Stadium Hops* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus ke depan pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Kartika II-1 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data 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 dan belum pernah diajukan 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.

Palembang, Juli 2013



Abdul Rahmat Wijaya

Nim: 56081006030

## KATA PENGANTAR

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.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsri, Bapak Sofendi, M.A. P.hd.
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd
4. Dosen Pembimbing 1 Bapak Dr. Yosef Barus, MA dan Pembimbing 2 Bapak Drs. Afrizal, M.Kes
5. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Unsri dan staf administrasi FKIP Unsri Palembang.
6. Kepala sekolah SMP II-1 Kartika Palembang, Hj. Rohimah, S.Pd. dan Pelatih Pencak Silat Saudara Bani, Serta guru-guru SMP II-1 Kartika Palembang.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan yang ada di SMP II-1 Kartika Palembang khususnya dan umumnya sekolah-sekolah di provinsi Sumatera Selatan.

Palembang, Juni 2013

Penulis,

ARW

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

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.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Yosef Barus, MA. dan Drs. Afrizal, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A., Rektor Unsri, Bapak Sofendi, M.A, Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Saudara Bani sebagai Pamong saat penelitian, Ibu Hj. Rohimah, S.Pd., sebagai kepala sekolah SMP Kartika II-1 Palembang, dan siswa SMP II-1 Kartika Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga besar dan teman-teman yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juni 2013  
Penulis,

ARW

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Masalah Penelitian .....	4
1.2.1 Batasan Masalah .....	4
1.2.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pencak Silat.....	6
2.1.1 Sejarah Pencak Silat .....	6
2.1.2 Hakikat Pencak Silat.....	6
2.1.3 Teknik Dasar Pencak Silat .....	7
2.1.4 Hakikat Tendangan Lurus ke Depan .....	8
2.2. Pengertian Kondisi Fisik .....	9
2.3. Pengertian Latihan .....	11

2.3.1. Pengertian <i>Plyometrics</i> .....	11
2.3.2. Pengertian <i>Stadium Hops</i> .....	12
2.3.2.1. Latihan <i>Stadium Hops</i> .....	12
2.4 . Peranan Penjasorkes Pencak Silat Terhadap .....	13
2.5. Anggapan Dasar .....	13
2.6. Kerangka Berfikir.....	13
2.7. Hipotesis.....	14

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Variabel Penelitian .....	15
3.2 Definisi Operasional Variabel .....	15
3.2.1 Latihan <i>Stadium Hops</i> .....	15
3.2.2. Kecepatan Tendangan dalam Pencak Silat .....	15
3.3 Partisipan Peneliti.....	16
3.4. Populasi dan Sampel .....	17
3.4.1. Populasi Penelitian .....	17
3.4.2. Sampel Penelitian .....	17
3.4.3. Teknik Sampling .....	18
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
3.5. Tempat Penelitian.....	19
3.5. Waktu Penelitian .....	19
3.6. Rancangan Penelitian.....	19
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7.1. Tes.....	20
3.8. Teknik Analisis Data.....	22
3.8.1. Uji Normalitas Data .....	22
3.8.2. Uji Homogenitas Data.....	24
3.8.3. Uji Hipotesis.....	25

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
4.2	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.3	Analisis Data.....	29
4.3.1	Deskripsi Hasil <i>Pre Test</i> Tendangan Lurus ke Depan Kelompok Eksperimen.....	29
4.3.2	Deskripsi Hasil <i>Pre Test</i> Tendangan Lurus ke Depan Kelompok Kontrol.....	31
4.3.3	Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> Tendangan Lurus ke Depan Kelompok Eksperimen.....	33
4.3.4	Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> Tendangan Lurus ke Depan Kelompok Kontrol.....	35
4.3.5	Peningkatan, Latihan <i>Stadium Hops</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus ke Depan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .	37
4.3.6	Uji Normalitas Data <i>PreTest</i> Kelompok Eksperimen.....	38
4.3.7	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	39
4.3.8	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompok eksperimen .....	39
4.3.9	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompokm Kontrol .....	39
4.3.10	Uji Homogenitas.....	40
4.3.11	Uji Hipotesis.....	42
4.4	Pembahasan .....	45
4.4.1	Pembahasan Hasil <i>Pre test&amp;Post test</i> Tendangan Lurus ke Depan Kelompok Eksperimen .....	45
4.4.2	Pembahasan Hasil <i>Pre test&amp;Post test</i> Tendangan Lurus ke Depan Kelompok Kontrol .....	45
4.4.3	Pembahasan Pengaruh Latihan <i>Stadium Hops</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus ke Depan antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	46

4.4.4 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	46
4.4.5 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	46
4.4.6 Pembahasan Uji Hipotesis .....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	16
2. Partisipan Penelitian.....	17
3. Pengambilan Sampel dengan Ordinal Pairing.....	18
4. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan.....	21
5. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	29
6. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	30
7. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	31
8. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
9. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	33
10. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	34
11. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	35
12. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	36
13. Perbedaan Mean Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	37
14. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Eksperimen dan Kontrol.....	40
15. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i> Eksperimen dan Kontrol.....	41
16. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42

## DAFTAR GAMBAR

1. Tendangan Lurus ke Depan .....	9
2. Latihan <i>Stadium Hops</i> .....	12
3. Bagan Kerangka Berfikir .....	14
4. Sampel Penelitian .....	27
5. Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	31
6. Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....	33
7. Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	35
8. Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	37
9. Grafik Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup Penulis .....	51
2. Daftar Dosen Pembimbing 1 dan 2 .....	52
3. Surat Usul Judul Skripsi.....	53
4. Surat Persetujuan untuk Diseminarkan .....	54
5. Surat Pengesahan Proposal Telah Diseminarkan .....	55
6. Surat Keterangan Pembimbing dari Dekan FKIP .....	56
7. Surat Permohonan Bantuan untuk Melaksanakan Penelitian dari FKIP....	57
8. Surat Izin Penelitian dari DISPENPORA Palembang .....	58
9. Foto di Gerbang Sekolah Lokasi Penelitian.....	59
10. Foto Peneliti Bersama Sampel .....	60
11. Foto <i>Pre Test</i> Tendangan Lurus ke Depan .....	61
12. Foto Pengambilan Data <i>Pre Test</i> .....	62
13. Pengambilan Data <i>Pre Test</i> .....	63
14. Program Latihan .....	64
15. Foto Latihan <i>Stadium Hops</i> .....	78
16. Foto <i>Pos Test</i> Tendangan Lurus ke Depan .....	79
17. Data <i>Post Test</i> Tendangan Lurus ke Depan .....	80
18. Analias Data .....	81
19. Harga Chi-Kuadrat .....	100
20. Nilai Distribusi Tabel t.....	101
21. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian dari SMP Kartika II -1 Palembang .....	102
22. Kartu Bimbingan Skripsi .....	103
23. Surat Persetujuan untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata1 105	
24. Surat Revisi Skripsi .....	106
25. Surat Izin Jilid Skripsi .....	107

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *stadium hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMP Kartika II-1 Palembang Tahun Pelajaran 2012/2013?”. Permasalahan yang diangkat Apakah terdapat “Pengaruh latihan *stadium hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMP Kartika II-1 Palembang Tahun Pelajaran 2012/2013?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah “Pengaruh latihan *stadium hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMP Kartika II-1 Palembang Tahun Pelajaran 2012/2013?”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Kartika II-1 Palembang, jumlah sampel penelitian ini 30 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing*. Dibagi menjadi 2 kelompok, 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan *Stadium Hops* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes terakhir. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t menunjukkan  $t_{hitung} = 5,69 > t_{tabel} = 1,70$ . Dengan demikian tolak hipotesis  $H_0$  dan terima  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh latihan *Stadium Hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMP Kartika II-1 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan bagi peneliti lain, para pendidik, dan pelatih agar menjadikan latihan *Stadium Hops* sebagai alternatif bentuk latihan untuk mengajar atau melatih kecepatan tendangan lurus ke depan.

**Kata kunci : Latihan *Stadium Hops*, Tendangan Lurus ke Depan, Pencak Silat.**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa atau universitas, diluar jam belajar kurikulum setandar, kegiatan kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler agar sisiwa dapat mengembangkan ke pribadian , bakat, dan kemampuan di berbagai bidang diluar akademik, kegiatan ini dilakukan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan diluar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan keperibadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positip untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri (Soeprpto 1979: 84).

Ekstrakurikuler pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah ataupun di luar sekolah. Adapun tujuan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan siswa, mengembangkan minat, bakat, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat. Dari defenisi diatas, ekstrakurikuler pendidikan jasmani bukan hanya untuk pengembangan ke pribadi siswa dalam hal olahraga namun juga sebagai wahana untuk mengenal dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar (Soeprpto, 1979: 89).

Proses untuk mencapai prestasi yang tinggi di perlukan langkah-langkah pembinaan, yaitu pemilihan dan pembibitan olahragawan atau atlet yang dimulai dari anak usia sekolah. Tujuan dari pembinaan olahraga ini untuk mengindentifikasikan calon atlet yang berpotensi, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan potensi dan minatnya yang bisa memperkirakan peluang untuk berhasil dalam program



pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan salah satunya Pencak Silat. Di Indonesia sendiri istilah Pencak Silat baru mulai dipakai setelah berdirinya top organisasi Pencak Silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak saja. Pada periode kepemimpinan Bpk. Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri hasrat untuk mengembangkan Pencak Silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi Internasional Pencak Silat tersebut (Lubis, 2004: 1).

Pencak Silat merupakan hasil budaya manusia yang bertujuan untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama. Seiring perkembangan peradaban masyarakat rumpun melayu, fungsi Pencak Silat pun semakin meluas. Pencak Silat bukan hanya lagi berfungsi sebagai alat bela diri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga (atletika), sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Aksentuasi pada fungsi praktis yakni beladiri, kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraganya (Haryadi, 2003: 2). Dengan munculnya suatu organisasi yang merangkul segala sesuatu yang berkaitan dengan Pencak Silat, yakni Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dapat mengangkat kembali olahraga Pencak Silat menjadi dikenal masyarakat Indonesia. Begitu IPSI dibentuk maka yang harus dioptimalkan adalah bagaimana IPSI menjadi motor penggerak untuk menggiatkan berbagai macam kegiatan yang berhubungan dengan Pencak Silat. Pada Pencak Silat teknik serangan meliputi, pukulan, sikuan, tendangan. Tendangan dalam Pencak Silat terdiri dari tendangan lurus ke depan, tendangan sabit, tendangan samping, dan tendangan belakang. Tendangan dalam Pencak Silat mempunyai banyak variasi, namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti

oleh dorongan pinggul untuk menambah tenaga pada saat melakukan tendangan. Tendangan lurus ke depan merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Tendangan lurus ini sangat efektif untuk melumpuhkan lawan. Untuk mendapatkan hasil tendangan yang akurat dan maksimal perlu mendapatkan latihan yang teratur, terprogram, dan berkesinambungan. Dalam melatih kecepatan tendangan lurus ke depan sangat sulit dilakukan dengan benar. Kecepatan tendangan lurus ke depan yang sempurna akan menghasilkan efisiensi gerak serta efektivitas dalam melakukannya.

Para Pesilat pemula seiring mengalami kesulitan dalam melatih kecepatan tendangan lurus ke depan maka pada saat melakukan tendangan lurus ke depan sering kali tendangan tersebut mudah ditangkap lawan. Agar kecepatan tendangan lurus ke depan bisa semakin meningkat diperlukan latihan-latihan yang sesuai sehingga mampu meningkatkan kecepatan tendangan lurus ke depan. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus ke depan diperlukan latihan untuk power tungkai yaitu dengan latihan *stadium hops*. Latihan *stadium hops* adalah latihan yang dilakukan pada anak tangga dengan cara menaiki anak tangga secara terus menerus.

SMP Kartika II-1 Palembang merupakan salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler Pencak Silat dan beberapa pesilat dari komisariat SMP Kartika II-1 Palembang telah menunjukkan prestasi yang membanggakan dalam olahraga Pencak Silat. Namun, terkadang para Pesilat masih mengalami kegagalan. Berdasarkan observasi peneliti pada saat pertandingan, ternyata hal ini salah satunya disebabkan oleh kurangnya kecepatan tendangan lurus ke depan, sehingga mudah di tangkap oleh lawan dan akhirnya terjadi bantingan dan nilai untuk lawan, kemudian peneliti melakukan observasi terhadap salah satu pesilat di SMP tersebut untuk melakukan *pretest* tendangan lurus ke depan selama 30 detik, sehingga pesilat tersebut mendapatkan tendangan lurus ke depan sebanyak 14 kali.

Menurut Cayoto (2007: 24) “ latihan *pliometrik* merupakan salah satu usaha yang ditunjukkan untuk meningkatkan daya ledak *explosive* dan kecepatan reaksi”. Stadium hops merupakan salah satu latihan dari pliometrik. Jadi latihan stadium hops sangat efektif dilakukan untuk melatih kecepatan tendangan lurus ke depan. Berdasarkan hal tersebut dan sesuai dengan keterampilan yang dimiliki peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Stadium Hops Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus ke depan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa Putra SMP Kartika II-1 Palembang tahun pelajaran 2012/2013”**.

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak menyimpang terlalu luas dari sasaran sebenarnya, jadi masalah dibatasi pada latihan *stadium hops* untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus ke depan.

### **1.2.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan *stadium hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMP Kartika II-1 Palembang Tahun Pelajaran 2012/2013?”

## **1.3 Tujuan penelitian**

Dari masalah di atas, tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *stadium hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat siswa putra SMP Kartika II-1 Palembang Tahun Pelajaran 2012/2013?”

## 1.4 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat berguna :

### 1. Bagi Guru

Sebagai bahan masukan bagi para Guru, Pembina, pelatih olahraga dalam pedoman pembelajaran dan melatih.

### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai proses program pembelajaran. Selain itu, untuk mengetahui sejauh mana latihan *stadium hops* terhadap kecepatan tendangan lurus ke depan.

### 3. Bagi Siswa/ Siswi SMP Kartika II-1 Palembang

Bagi siswa, diharapkan sebagai acuan dalam latihan untuk memperoleh kecepatan tendangan lurus ke depan.

### 4. Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan latihan *stadium hops*

### 5. Bagi akademisi

Hasil penelitian ini dapat berguna untuk penelitian sejenis selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Cayoto. 2007. *Skripsi Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2006/2007*. Semarang: Universitas Negeri Semarang (Tidak Diterbitkan).
- Chu. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Amerika
- Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Haryadi, R. 1997. *Tenik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT Rian Rakyat.
- Ismariyati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Press.
- Kosasih. 2009. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Lubis. 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Soeharno. 1993. *Rencana Program Latihan*. Jakarta: Direktorat Keolahragaan Ditjen Diklusepora Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pembinaan Olahraga Untuk Masyarakat Jakarta.
- Soekarman, 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Soeprapto. 1979. *Asas-Asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

- Sucipto. 2001. Pendekatan Keterrampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.