

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KOTAK (*Jump To Box*) TERHADAP PENINGKATAN HASIL  
TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT  
PADA SISWA SMP NEGERI 37  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MEGAWATI**

**Nim : 06061181621011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KOTAK (*Jump To Box*)  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN  
LURUS PENCAK SILAT PADA SISWA  
SMP NEGERI 37 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Megawati**

**NIM : 06061181621011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1**



**Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Pembimbing 2**



**Drs, Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



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

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KOTAK (*Jump To Box*)  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN  
LURUS PENCAK SILAT PADA SISWA  
SMP NEGERI 37 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

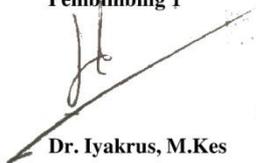
**Nama : Megawati**

**NIM : 06061181621011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

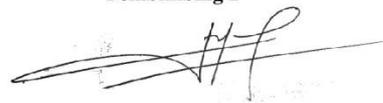
**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1**



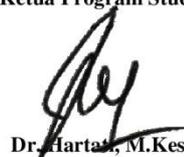
**Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Pembimbing 2**



**Drs, Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



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

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KOTAK (*Jump To Box*)  
TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN  
LURUS PENCAK SILAT PADA SISWA  
SMP NEGERI 37 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Nama : Megawati**

**NIM : 06061181621011**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

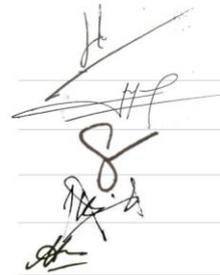
**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Sabtu

Tanggal : 25 Juli 2020

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes**
- 2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes**
- 3. Anggota : Dr. Sukirno**
- 4. Anggota : Dr. Waluyo, M.Pd**
- 5. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes**



Indralaya, Juli 2020  
Mengetahui  
Ketua Program Studi,



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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Megawati

NIM : 06061181621011

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Loncat Kotak (*Jump To Box*) Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pencak Silat Siswa SMP Negeri 37 Palembang" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagian di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Megawati

## PRAKATA

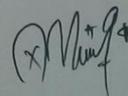
Allhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah subhanallah ta'alla atas semua nikmat dan karunia nya yang tak terhitung, serta berkat ridhonya skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Loncat Kotak (*Jump To Box*) Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pencak Silat Siswa SMP Negeri 37 Palembang" ini bisa rampung di susun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan penulisan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes, dan Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing 1 dan pembimbing 2 atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE selaku rektor unsri, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP negeri 37 Palembang yang telah mendukung dan membantu penulis selama melakukan penelitian dalam rangka untuk menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni

Indralaya, Juli 2020

Penulis



Megawati

## KATA PENGANTAR

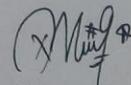
### **Bismillahirrahmaanirrahiim,**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisah menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Bersar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawah perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Loncat Kotak (*Jump To Box*) Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pencak Silat Siswa SMP Negeri 37 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga pencak silat pada umumnya.

Wassalam



Megawati

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya dan karunia nya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku, bapak A.Mansyur, HD dan ibu Suherni yang selalu mendukung, mendo'akan, menasihati dan membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semua usaha yang yang aku lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat mereka bangga.
- ❖ Kakakku Suryadi, Feriansyah, Achmad Nungcik, Fadeli, Ayukku Suryani, Adikku Meizar Mahendra, Andri Rahma Putri dan seluruh keluarga besar yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kasih sayang, serta ikut mendo'akan keberhasilan ini.
- ❖ Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku pembimbing II dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kekasihku M. Ari Santoso yang telah memberikanku dukungan, semangat, selalu mendo'akan dan memotivasi selama mengerjakan skripsi ini.
- ❖ Sahabat Seperjuangan (Mutiara Trisna Sepyanti, Resti Maulia Putri dan Sri Retno Wulandari)
- ❖ Lega Putri Melati, S.Pd yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi selama kuliah di PENJASKES UNSRI.
- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2016 Indralaya (Mutiara Trisna Sepyanti, Sri Retno Wulandari, Resti Maulia Putri, Raud Latus Sa'adah, Rahma Melati, Tessy Agustin Rama Putri, Novi Pratiwi, Gama Puspa Dewi, Tri Widya Astuti, Putri Indah Sari, Weny Jayanti, Dina Lorenza, Elsa Aprilianti, Vivit Arianti, Puput Wijayanti, Citra Kumala Sari, Daeng

Nada Kartini, IGK Agus Sulistiawan, Deni Dwi Candra, Ahmad Pajusi, Arianto, Kris Jayanto, Agung Irawan, Muhammad Hadist, Wendy Irwan Saputra, Vicky Wiranto Putra, Elwan Hilali Putra, M. Adjie Bayu Poetra, Prasetyo, M. Pandu Yulianto, M. Raka Ramadhan, Nur Iswahyudi, Adistya Wicaksana, Samsuden, Cahyono Putro, Muhammad Novriansyah, Niko Satriansyah, Febrianto, Joko Purnomo, Mukhlis Kurniawan, Adhe Kabiran, Pasrah Lumban Gaol, Hendi Does)

- ❖ Bapak dan ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu hartati, bapak sukirno, bapak iyakrus, bapak ramel, bapak yusfi, bapak waluyo, bapak Giartama, ibu silvi, ibu ani, ibu ana, bapak meirizal, bapak reza, bapak richard, bapak soleh, ibu marsiyem, ibu fauziah, bapak syafaruddin, bapak wahyu, bapak risky, dan admin penjaskes (Kak angga setiawan)
- ❖ Pelatih Pencak Silat Himssi GP Adi Apriansyah, S.Sos dan Guru Olahraga SMP Negeri 37 Palembang Pujo Suroso yang telah ikut serta membantu penelitian ini.
- ❖ Adik-adik SMP Negeri 37 Palembang terkhusus siswa ekstrakurikuler pencak silat yang telah membantu pelaksanaan penelitian dan skripsi ini.
- ❖ Guru-guru SMP Negeri 37 Palembang yang ikut serta memudahkan dan mengizinkan penelitian ini dilaksanakan di sana.
- ❖ Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

## **MOTTO :**

“Memulai dengan penuh keyakinan, usaha, dan keikhlasan. Maka kabar baik akan menghampirimu”

(penulis)

“Lebih baik terlambat, dari pada tidak sama sekali”

(anonym)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Man Jadda, Wa Jadda”

(pepatah arab)

“kesempatan hanya datang satu kali maka gunakanlah dengan sebaik-baiknya”

(penulis)

“Kuun Fayakuun”

(pepatah arab)

“jangan menyerah, hal-hal besar membutuhkan waktu. Bersabarlah”

(anonym)

## **DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	i
<b>PRAKATA</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 1.2 Permasalahan Penelitian .....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.1 1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.2 1.2.3 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Pencak Silat .....	
2.2 Teknik Dasar Pencak Silat .....	
2.2.1 Kuda-Kuda.....	
2.2.2 Sikap Pasang.....	
2.2.3 Pola langkah.....	
2.2.3 Belaan .....	
2.2.5 Tendangan .....	
2.2.6 Tangkapan.....	
2.3 Peraturan Pencak Silat.....	
2.4 Hakikat Latihan .....	
2.4.1 Pengertian Latihan.....	
2.4.2 Tujuan Latihan.....	
2.4.3 Prinsip Latihan.....	
2.4.4 Aspek-Aspek Latihan.....	
2.4.5 Lama Latihan.....	
2.5 Kondisi Fisik.....	

2.5.1 Daya Ledak.....	.....
2.6.1 Hakekat Latihan <i>Plyometric</i> .....	.....
2.7 Tendangan Lurus.....	.....
2.8 Penelitian yang relevan .....	.....
2.9 Kerangka Berfikir.....	.....
2.10 Hipotesis Penelitian.....	.....

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	.....
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	.....
3.3 Rancangan penelitian .....	.....
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	.....
3.4.1 Populasi Penelitian.....	.....
3.4.2 Sampel Penelitian .....	.....
3.4.3 Teknik Sampling.....	.....
3.5 Variabel Penelitian .....	.....
3.5.1 Defenisi Operasional Variabel.....	.....
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	.....
3.7 Instrumen Penelitian.....	.....
3.8 Teknik Analisis Data.....	.....
3.9 Uji Normalitas Data .....	.....
3.10 Uji Hipotesis .....	.....

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

4.1 Hasil Penelitian .....	.....
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	.....
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian .....	.....
4.1.3 Deskripsi data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> frekuensi Tendangan Lurus siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 37 Palembang Kelompok Eksperimen.....	.....
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Kelompok Eksperimen.....	.....
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Loncat Kotak ( <i>jump to box</i> ).....	.....
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Loncat Kotak ( <i>jump to box</i> ) Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Siswa SMP Negeri 37 Palembang.....	.....
4.1.7 Uji Normalitas .....	.....

4.1.8 Uji Hipotesis .....	
4.2 Pembahasan.....	
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Pencak Silat.....	
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Loncat Kotak ( <i>Jump To Box</i> ) Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pencak Silat pada siswa SMP Negeri 37 Palembang.....	
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	
5.2 Saran.....	
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan Lurus ( <i>Pretest</i> ).....	32
Tabel 4.2	Daftar Distribusi Hasil Tendangan Lurus ( <i>Pretest</i> ).....	32
Tabel 4.3	Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan Lurus ( <i>Posttest</i> ).....	36
Tabel 4.4	Daftar Distribusi Hasil Tendangan Lurus ( <i>Posttest</i> ).....	36
Tabel 4.5	Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan Lurus.....	39
Tabel 4.6	Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan Lurus.....	40
Tabel 4.7	Daftar Uji Hipotesis.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap pasang terbuka dan tertutup.....	7
Gambar 2.2 Tendangan depan atau lurus.....	8
Gambar 2.3 Gelanggang pertandingan pencak silat.....	10
Gambar 2.4 Gerakan <i>Jump To Box</i> .....	19
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	23
Gambar 3.2 Tes Kecepatan Tendangan Depan.....	26
Gambar 4.1 Histogram Tendangan Lurus ( <i>Pretest</i> ).....	33
Gambar 4.2 Histogram Tendangan Lurus ( <i>Posttest</i> ).....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	50
Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....	51
Lampiran 3 Tabel Distribusi t.....	57
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	58
Lampiran 5 Usul Judul Skripsi.....	59
Lampiran 6 Kartu Pembimbingan Proposal.....	60
Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal.....	61
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal.....	62
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	63
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan.....	66
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 13 Kartu Pembimbingan Hasil.....	68
Lampiran 14 Surat Persetujuan Seminar Hasil.....	70
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	71
Lampiran 16 Persetujuan Ujian Skripsi.....	72
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi.....	73
Lampiran 18 Program Latihan.....	74
Lampiran 19 Dokumentasi.....	86

## ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan loncat kotak (*jump to box*) terhadap peningkatan hasil tendangan lurus pencak silat siswa SMP Negeri 37 Palembang. Metode penelitian ini adalah metode *eksperimen* dengan rancangan *pretest* dan *posttest one group design* populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil tes tendangan lurus. Perlakuan pada penelitian ini yaitu latihan loncat kotak (*jump to box*) yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil latihan perhitungan uji hipotesis, maka di peroleh nilai  $T_{hitung}$  (13,3) sedangkan  $T_{tabel}$  (1,76) maka  $T_{hitung} > T_{tabel}$   $H_a$  dapat di terima sedangkan  $H_o$  di tolak dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan loncat kotak (*jump to box*) memiliki pengaruh terhadap hasil tendangan lurus pencak silat. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan loncat kotak (*jump to box*) dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan terhadap hasil tendangan lurus pencak silat.

**Kata kunci :** loncat kotak (*jump to box*), tendangan lurus

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai menjadi olahraga yang mendunia seperti sekarang ini. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak yang berarti permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, menendang, memukul dan sebagainya. Sedangkan silat berarti bersilat/bertengkar. Pengertian tersebut secara singkat dapat dirangkum sebagai pencak silat sebagai suatu keahlian beladiri yang menggunakan kepandaian menangkis, mengelak, menyerang dan sebagainya yang digunakan dalam bersilat/bertengkar (Fitri Haryani Nasution & Febridani Santosa Pasaribu 2017:1).

Gerak dasar pencak silat adalah gerakan yang terencana, terarah, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam seni bela diri pencak silat yaitu kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan, tangkapan (Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo 2016:26-51). Menurut Naharsari (2008:26-29) serangan tangan terdiri dari 16 jenis, yaitu pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tebasan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkeraman, getusan, sikuan, dobrakan. Tendangan dibagi menjadi 6 yaitu tendangan lurus, tendangan "T", tendangan sabit, tendangan belakang, tendangan jejag, tendangan gajul. Penelitian ini, peneliti hanya fokus dengan satu teknik dasar pencak silat yaitu tendangan lurus.

Tendangan lurus merupakan tendangan termudah pelaksanaannya. Banyak perguruan pencak silat bahkan aliran-aliran beladiri lain, menempatkan tendangan lurus sebagai teknik yang dikenalkan dengan siswa-siswa baru. Prinsip kerja tendangan lurus memang sederhana, yakni melemparkan tungkai kedepan, setelah terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran. Meskipun sederhana tendangan lurus ini sangat efektif untuk melumpuhkan lawan. Efektifitasan tersebut tercipta,

karena gerakan yang di perlukan oleh tubuh sewaktu melakukan teknik ini hanya sedikit, dengan demikian efisien gerak menjadi maksimal. Lubis (2014 : 26) tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan salah satu kaki tungkai, lintasannya lurus kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 37 Palembang bahwa sebagian siswa telah mengetahui tendangan lurus dalam pencak silat. Tendangan lurus dalam pencak silat pada siswa SMP Negeri 37 Palembang bervariasi. Namun, terdapat juga beberapa peserta dengan kecepatan tendangan lurus yang masih tergolong lambat. Pelaksanaan latihan juga selalu melakukan teknik dasar yaitu pukulan dan tendangan. Selain itu, latihan juga diberikan selalu menghafal jurus-jurus pencak silat dan belum pernah melakukan variasi latihan.

Daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga, salah satunya pencak silat. Melakukan tendangan lurus dibutuhkan daya ledak pada tungkai agar hasil tendangan lurus yang dilakukan bisa sempurna. Jadi, daya ledak atau *power* merupakan kemampuan seseorang dalam mengabungkan antara kekuatan dan kecepatan maksimal secara bersamaan dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa : “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. *Power* atau daya ledak adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepat mungkin (Eri Pratiknyo, 2010:2).

Tendangan lurus harus selalu dilatih agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Salah satu cara memperbaiki hasil tendangan lurus adalah dengan melatih power otot tungkai, menurut pendapat peneliti bentuk latihan yang sesuai dengan apa yang ingin dicapai adalah dengan diberikannya latihan loncat kotak (*jump to box*).

Loncat kotak (*jump to box*) adalah latihan meloncat keatas kotak balok, kemudian meloncat turun kembali kebelakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald Chu, 2013:141). *Jump to box*

merupakan latihan khusus untuk meningkatkan power otot tungkai. Otot otot yang dikembangkan pada latihan *jump to box* antara lain *flexi* paha, *ekstensi* lutut, *aduksi* dan *abduksi* yang melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus*, *adductorlongus*, *brevis*, *magnus*, *minimus* dan *halucis*, (Aisah R. Pomatahu, 2018). Ketinggian box yang digunakan sekitar 6-42 inch atau 15-107 cm. Ketinggian box tergantung pada ukuran atlet, permukaan, arahan dan tujuan program yang diberikan. Untuk penelitian ini digunakan box setinggi 50 cm.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Loncat Kotak (*Jump To Box*) Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus pada Pencak Silat Siswa SMP Negeri 37 Palembang”**

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tendangan lurus pada pencak silat siswa SMP Negeri 37 Palembang bervariasi. Namun, terdapat juga beberapa peserta dengan kecepatan tendangan depan yang masih tergolong lambat.
2. Pelaksanaan latihan belum pernah melakukan latihan loncat kotak (*jump to box*).
3. Perlunya diteliti ada tidaknya pengaruh latihan loncat kotak (*jump to box*) terhadap hasil tendangan lurus pada pencak silat siswa SMP Negeri 37 Palembang.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas dan agar permasalahan ini tidak meluas serta menyimpang dari sasaran, maka peneliti

membatasi penelitian tentang “pengaruh latihan loncat kotak (*jump to box*) terhadap peningkatan hasil tendangan lurus pada pencak silat siswa SMP Negeri 37 Palembang”.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan loncat kotak (*jump to box*) terhadap peningkatan hasil tendangan lurus pada pencak silat siswa SMP Negeri 37 Palembang.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk “mengetahui pengaruh latihan loncat kotak (*jump to box*) terhadap peningkatan hasil tendangan lurus pada pencak silat siswa SMP Negeri 37 Palembang”.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini:

1. Bagi siswa, agar siswa dapat mengetahui cara melakukan latihan loncat kotak (*jump to box*) dan meningkatkan hasil tendangan lurus.
2. Bagi guru, dapat memberikan pengetahuan dan wawasan terhadap siswa cara melakukan latihan loncat kotak (*jump to box*) dan kecepatan hasil tendangan lurus pencak silat.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan pengetahuan dan pertimbangan agar menambah sarana agar dapat bermanfaat bagi siswa dalam pembelajaran olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief Budi Raharjo, dkk. (2014). Pengembangan Alat *Scoring Counter* Untuk Pertandingan Pencak Silat Dalam Kategori Tanding Untuk Wasit/Juri Pencak Silat Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 24(1).
- Arifin, H. Syamsul dan Wahyudin Nur (2014). Pengaruh Latihan Split Squad Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Multilateral* Volume 13, No. 2. Universitas Lambung Mangkurat : Banjarbaru Kalimantan Selatan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, H.B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol.3, No.1. Universitas Negeri Semarang : Semarang.
- Chan, F. 2012. Strength Training (Latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1: 1-7.
- Chandra, Sodikin. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Chu, Donald A. (2013). *Jumping Into Plyometrics*. Illionis: Leisure Press.
- Ery Pratiknyo Dwi Kusworo. (2010). Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga. Semarang : Widya Karya
- Gumilar, Z. dkk (2018). Pengaruh Latihan *Jump To Box* terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai*. *Jurnal Biomekanika Ilmiah*. Vol.4(1) : 1-7
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.
- Hidayat, Akbar. (2018). Pengaruh Daya Ledak, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang pada Permainan Sepak Bola siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Skripsi*, Universitas Negeri Makasar: Makasar
- Iyakrus. (2014). Evaluasi Tes Fisik Atlet Pencak Silat Program “Sriwijaya Cemerlang”. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 35-41.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Lesmana, Ferry. (2012). *Panduan Pencak Silat*. Yogyakarta: Nusa Media.
- Lubis. Johansyah. (2014). *Latihan Pliometerik*. <http://lubis.blogspot/pdf.html>. Diakses tanggal 13 Agustus 2018.

- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah., dan Wardoyo Hendro. (2016). *Pencak Silat*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada
- Mardiana, Ade dkk. (2011). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). Perkembangan motorik pada masa anak-anak. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Mylsidayu, Apta., dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nasution, Fitri Haryani. Febridani Santosa Pasaribu. (2016). *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta Timur: Anugrah
- Pomatahu, Aisah R. (2018). *Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Priambodo, A. (2015). Pengaruh iklim motivasional berorientasi tugas terhadap motivasi instrinsik disiplin diri dan kemampuan motorik siswa. Disertasi. Program studi psikologi. Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang.
- Pujianti, Sri Any. (2015). Pengaruh Latihan Hurdle Hops dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Remaja. *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang: Semarang
- Rasyono. (2018). Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Junior Taekwondo. *Journal Sport Area*. 3(2): 157-167.
- Setiawan, Afif. (2017). Pengaruh Latihan Flexibility (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Lampung Selatan.*Skripsi*. Universitas Lampung : Lampung
- Sudiana, I ketut dan NiLuh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan dasar pencak silat*. Depok : Rajawali Pers
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. (2006). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan, Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

- Sukirno dan Waluyo. (2012). *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press 2015.
- Zena A.L dan Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan *Dribble* Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1(1): 90-104.