

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL
TENDANGAN LURUS DEPAN PENCAK SILAT PADA ATLET
PUTRA HIMSSI GP OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Al Ikhsan

NIM: 06061181722006

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020/2021**

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL
TENDANGAN LURUS DEPAN PENCAK SILAT PADA ATLET
PUTRA HIMSSI GP OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

AL IKHSAN


NIM: 06061181722006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,


Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006



Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021958031001

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL
TENDANGAN LURUS DEPAN PENCAK SILAT PADA ATLET
PUTRA HIMSSI GP OGAN ILIR
SKRIPSI**

Oleh

AL IKHSAN

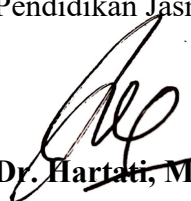
NIM: 06061181722006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

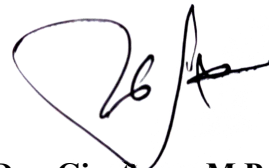
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021958031001

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL
TENDANGAN LURUS DEPAN PENCAK SILAT PADA ATLET
PUTRA HIMSSI GP OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

AL IKHSAN

NIM: 06061181722006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

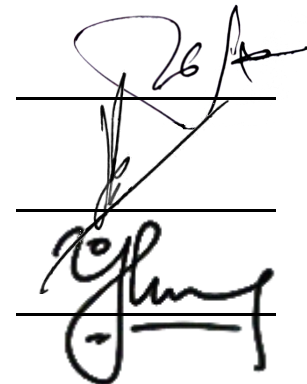
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Juli 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.
2. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.



Three handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The first signature is at the top, the second in the middle, and the third at the bottom.

Indralaya, 23 Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Al Ikhsan
NIM : 06061181722006
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Atlet Putra HIMSSI GP Ogan Ilir” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan 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 Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Indralaya, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Al Ikhsan

NIM. 06061181722006

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Atlet Putra HIMSSSI GP Ogan Ilir” ini bisa diselesaikan 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 skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada perguruan pencak silat HIMSSSI GP Ogan Ilir yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatandan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya. 23 Juli 2021

Penulis,



Al Ikhsan

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang utukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapakku A. Kasa dan Ibukku Hirawati, yang telah sabar membesarkan dan mendidik dan selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan utukmu Bak dan Mak ku.
- Ketiga saudaraku Okta Apriyanti, Winda Pratiwi, dan M. Rhaihan atau Kakak iparku Supran dan Jasim, Ponakanku M. Okan Kazali, Muhammad Daffa Arrafi, Okthiya Yhusherawani, Muhammad Abizard Fahreza Aysel Faisah Almahyra yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita, semoga impianku membanggakan kalian.
- Keluarga besarku, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Drs. Giartama, M.Pd, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberi nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan keehatan (Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Syamsulramel, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi

Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.

- Pelatih perguruan pencak silat HIMSSI GP Ogan Ilir (Bpk Ardiansyah, S.Pd) dan teman-teman seperjuangan latihan yang telah membantuh melakukan penelitian ini
- Terkhusus: Asep Saputra, Apriyansyah, Ahmad Aji Waskito, Risiko Saputra, Juniarsi, Ullya Ulfa Sholeha dan Wenny Kurniati Putri semoga kita bisa mengikat drajat kedua orang tua kita, Aminnn.
- Teman-teman kost squad: Panggi Meidiansyah, Tarmono, Indra, Eva Safitri, Agnes Sopiya Meliza, Septia Nurdiyanti Pratama, Vidya Dian Rizky, Erma Damayanti, Nilam Dyah Ary Widyastuti, Anisa Rizki Yolanda,
- Teman-teman sepembimbingan dan seperjuangan Nadia Simanungkalit, M. Dwi Parlindungan, Bagas Prasetyo, Yuka Firdaus, David H.S, Muhklis Triharyanto, Nandia
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2017 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya Selatan, terkhusus angkatan 2017.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, terkhusus angkatan 2014.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SD Negeri 07 Indralaya Selatan, terkhusus angkatan 2011.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO:

“Hai orang-orang beriman, jadikanlah sabar dan sholat menjadi penolongmu”
(Q.S Al-Baqarah : 153)

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar penolongmu” (Q.S Al-Baqarah : 155)

“(Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpah musibah, mereka berkata : Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (Q.S Al-Baqarah : 156)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Usaha, bersyukur, sabar, ikhlas, do’a, dan ikhtiar Insya Allah kebaikan dan kesuksesan akan datang, karna yakinlah Allah selalu bersama kita” (Penulis)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	1
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Pencak Silat.....	6
2.1.1 Pengertian Pencak Silat.....	6
2.1.2 Tehnik Dasar Pencak Silat.....	7
2.2 Hasil dan Tendangan Lurus Depan.....	11

2.2.1 Hakikat Hasil.....	11
2.2.2 Hakikat Tendangan Lurus Depan.....	12
2.3 Hakikat Latihan.....	14
2.3.1 Pengertian Latihan.....	14
2.3.2 Tujuan Latihan.....	14
2.3.3 Aspek-Aspek Latihan.....	15
2.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	16
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi dan Penghambat Latihan.....	18
2.4 Latihan <i>Barrier Hops</i>	19
2.5 Tujuan Latihan <i>Barrier Hops</i>	20
2.6 Komponen-Komponen Latihan <i>Barrier Hops</i>	21
2.7 Tinjauan Latihan <i>Barrier Hops</i> Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan.....	22
2.8 Karangka Berfikir.....	25
2.9 Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Rancangan Penelitian.....	26
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.4.1 Tempat Penelitian.....	27
3.4.2 Waktu Penelitian.....	27
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Metode Analisis Data.....	28
3.8 Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	32
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Depan Pencak Silat	

Pada Siswa Putra HIMSSI GP Ogan Ilir.....	33
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Siswa Putra HIMSSI GP Ogan Ilir.....	34
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Siswa Putra HIMSSI GP Ogan Ilir.....	36
4.1.6 Uji Normalitas.....	38
4.1.7 Uji Homogenitas.....	38
4.1.8 Uji Hipotesis.....	39
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Latihan <i>Barrier Hops</i> Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Atlet Putra HIMSSI GP Ogan Ilir.....	40
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penilaian Hasil Kemampuan Tendangan Pencak Silat.....	13
Tabel 3.1	Penilaian Hasil Kemampuan Tendangan Pencak Silat.....	28
Tabel 4.1	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Depan.....	33
Tabel 4.2	Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Depan.....	33
Tabel 4.3	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Depa.....	34
Tabel 4.4	Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Depan.....	35
Tabel 4.5	Penilaian Latihan Terhadap <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Ogan Ili.....	36
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.7	Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.8	Hasil <i>Paired T-Test</i>	39

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Pasang dan Tertutup.....	9
Gambar 2.2 Tendangan Lurus Depan.....	12
Gambar 2.3 Latihan <i>Barrier Hops</i>	20
Gambar 2.4 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	26
Gambar 4.1 Histogram Distribusi <i>Pretest</i>	34
Gambar 4.2 Histogram Distribusi <i>Posttest</i>	35
Gambar 4.3 Diagram Nilai <i>Pretest</i> HIMSSI GP Ogan Ilir.....	37
Gambar 4.4 Diagram Nilai <i>Posttest</i> HIMSSI GP Ogan Ilir.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	49
Lampiran 2 Data Hasil <i>Pretest</i>	50
Lampiran 3 Data Hasil <i>Posttest</i>	52
Lampiran 4 Data Hasil Uji Normalitas.....	54
Lampiran 5 Data Statistik Deskriptif.....	56
Lampiran 6 Data Hasil Homogenitas.....	58
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis.....	59
Lampiran 8 Tabel Distribusi T.....	60
Lampiran 9 Usulan Judul Skripsi.....	61
Lampiran 10 Kartu Pembimbing Proposal.....	62
Lampiran 11 Persetujuan Seminar Proposal.....	63
Lampiran 12 Perbaikan Proposal Penelitian.....	64
Lampiran 13 SK Pembimbing.....	65
Lampiran 14 Izin Penelitian.....	67
Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 16 Kartu Pembimbing Hasil Penelitian.....	69
Lampiran 17 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	70
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Perbaikan Skripsi.....	71
Lampiran 19 Daftar Dosen yang Hadir.....	72
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 21 Program Latihan.....	73

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil tendangan lurus depan pencak silat pada atlet putra HIMSSI GP Ogan Ilir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu yang artinya hanya sampel yang diberi perlakuan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 40 orang. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes tendangan lurus depan. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *barrier hops* berpengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan lurus depan pencak silat. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ($5.515 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 40$). Latihan *barrier hops* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan lurus depan pencak silat pada atlet putra HIMSSI GP Ogan Ilir.

Kata Kunci: *Barrier Hops*, Tendangan Lurus Depan, Pencak Silat

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya (2021)

Nama: Al Ikhsan
NIM: 06061181722006

Dosen Pembimbing : Drs. Giartama, M.Pd

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

***The Effect Of Barrier Hops Training On The Results Of Pencak Silat Front
Straight Kicks In Male Athletes Of Himssi Gp Ogan Ilir***

By

Al Ikhsan

Supervisor: Drs. Giartama, M.Pd

Physical Education and Health Study Program

ikhsanalfatih@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of barrier hops training on the results of pencak silat front straight kicks in male athletes of HIMSSI GP Ogan Ilir. The method used in this study is a quasi-experimental method, which means that only the sample is treated. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 40 people. The research instrument is that all samples perform a straight forward kick test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that barrier hops exercise has an effect on increasing the results of pencak silat front straight kicks. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t-test formula with the t-count criteria greater than t-table (5.515 1.70) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 40$). Barrier hops exercise has an effect on increasing the results of the pencak silat front straight kick in the male athlete of HIMSSI GP Ogan Ilir.

Keywords: Barrier Hops, Front Straight Kick, Pencak Silat

Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021984031001

Mengetahui
Koordinator Prodi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga beladiri budaya tradisional nenek moyang bangsa Indonesia dan perlu dilestarikan dan disebarakan. Pencak silat merupakan metode melawan berbagai bentuk ancaman (termasuk hewan dan manusia itu sendiri), serta dapat beradaptasi dengan kondisi dan kondisi alam sekitar. Menurut (Anse, 2017) pencak silat merupakan olahraga budaya asli Indonesia yang sangat diminati dan digemari oleh masyarakat. Sedangkan menurut (Daulay, 2016) pencak silat atau silat menggunakan seluruh anggota tubuh sebagai alat pertahanan terhadap serangan.

Menurut Johansah Lubis dan Wardoyo (2014), pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dan pejuang serta ahli pencak silatnya sangat percaya yakni masyarakat melayu telah menggunakan pencak silat ini sejak pada zaman prasejarah. Saat itu, manusia menghadapi lingkungan alam yang keras untuk bertahan hidup dengan bertarung dan berburu hewan buas, akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri. Pencak silat bukan lagi alat bela diri, tetapi sebagai olahraga, alat ekspresi keindahan dan sarana pendidikan psikis dan spiritual, kini telah dikembangkan lebih lanjut, meliputi aspek beladiri, spiritual, seni, dan olahraga.

Dalam pertandingan pencak silat katagori tarung serangan yang paling sering digunakan adalah tendangan, karena selain nilainya lebih tinggi jangkauan tendangan lebih cepat mengenai sasaran dibandingkan pukulan. Dikatagori tarung tendangan yang banyak digunakan para pesilat adalah tendangan lurus depan, tendangan sabit, tendangan “T”, dan tendangan belakang. Lemah tendangan dan kurang cepatnya tendangan adalah salah satu kendala yang sering terlihat pada pemula dan junior.

Himpunan Seni Silat Generasi Penerus (HIMSSI GP) merupakan perguruan pencak silat aktif dan terdaftar resmi di IPSI Kabupaten Ogan Ilir.

Perguruan ini juga pernah mengikuti pertandingan pencak silat baik tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional. Perguruan pencak silat Himpunan Seni Silat Generasi Penerus (HIMSSI GP) cukup banyak peminatnya. Berdasarkan pengamatan peneliti, atlet yang mengikuti Latihan di perguruan silat Himpunan Generasi Penerus (HIMSSI GP) pada saat melakukan Latihan tendangan lurus depan ditarget *box* kebanyakan tendangan terlalu lemah, karena terdengar dari bunyi tendangan yang mengenai sasaran atau target dan postur kaki saat melakukan tendangan belum baik. Tendangan lurus depan adalah serangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasanya ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, berkenaan dengan pangkal jari-jari bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu (Lubis & Wardoyo, 2016)

Sebagaimana ditunjukkan oleh Tohar (2002:4), upaya untuk lebih mengembangkan prestasi, persiapan harus diarahkan dengan benar dan semua termasuk spekulasi dan standar persiapan. Tanpa diarahkan oleh hipotesis dan standar persiapan, latihan persiapan tidak akan mencapai hasil yang ideal. Ada banyak teknik latihan untuk membangun kekuatan otot kaki. Misalnya: menggunakan katrol, kursi, *skiping*, *dumbbell*, *barbel*, dan juga bola pemberat (bola *medicine*). Meskipun demikian, dalam penelitian ini, kita perlu mencoba penggunaan strategi yang lebih membumi dan produktif, khususnya *plyometric*. Latihan *plyometric* sangat sederhana untuk dilakukan oleh pesaing saat mempersiapkan di lapangan. Bagaimanapun, latihan *plyometric* terorganisir kadang-kadang dipoles melalui pelatih. Karena *power* merupakan hasil dari kekompakan dan kecepatan, maka persiapan *plyometric* diharapkan dapat meningkatkan kekuatan para atlet pencak silat, mengingat perkembangan persiapan *plyometric* yang *solid* dan cepat. Strategi *plyometric* yang akan diterapkan dalam ujian ini adalah sebagai latihan lompat rintangan. Latihan lompat batas adalah latihan yang diselesaikan pada rintangan atau sasaran setinggi 50 cm yang ditempatkan pada jarak yang telah ditentukan sebelumnya dengan kapasitas. Latihan ini akan dilakukan dengan intensitas dan program latihan yang terencana agar kekuatan, ketahanan, dan kecepatan dapat ditingkatkan sehingga menciptakan peningkatan kemampuan kecepatan tendangan. Otot-otot yang

dikembangkan dalam latihan *barrierhops* adalah otot *fleksi* paha, *extension* lutut, otot *adduktor* dan *abduktor*, antara lain otot *gluteus* minimus, otot *adduktor*, *brevis*, *magnus*, *minimus*, dan *halucis*. (Aisah R. Pomatahu, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari perguruan pencak silat Himpunan Seni Silat Generasi Penerus (HIMSSI GP) atlet putra yang mengikuti latihan pencak silat sebanyak 40 atlet putra rata-rata usia 14-16 tahun. Menurut Lubis dan Wardoyo (2014) penilaian hasil kemampuan tendangan katagori baik sekali >25, katagori baik 20-24, katagori cukup 17-19, katagori kurang 15-16, katagori kurang sekali <14. Dari seluruh atlet putra hanya 4 (10%) atlet yang memiliki kecepatan baik sekali saat melakukan tendangan lurus depan, 6 (15%) atlet katagori baik, 8 (20%) atlet katagori cukup, 9 (22.5%) atlet katagori kurang, dan 13 (32.5%) atlet katagori kurang sekali. Kecepatan dan kekuatan tendangan disebabkan oleh kurangnya latihan otot tungkai, kurangnya sarana dan prasarana untuk latihan tendangan, kurangnya ketepatan jarak tembak saat melakukan tendangan, lemahnya saat melakukan tendangan sehingga mudah di tangkap, dan kurangnya minat siswa dalam latihan kecepatan sangatlah mempengaruhi.

Dalam penelitian Hasan Ansori Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* Terhadap Jarak Tendangan Umpan Jauh Pada Pemain SSB Forza Junior Kaliwungu-Kendal Ku Usia 14-15 Tahun. Dari hasil uji t terlihat sangat baik bahwa t hitung adalah $7,899 > 2,11$ (t-tabel) dan kemungkinan pentingnya harga diri adalah $0,000 < 0,05$, maka pada saat itu H_0 ditolak dan H_a diakui, menyiratkan bahwa ada dampak besar pada *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap tendangan umpan panjang pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU usia 14-15 tahun. Jika dilihat dari angka Mean Distinction sebesar 4,30 dan normal *pretest* sebesar 26,49 hal ini menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan dapat memberikan perubahan 16,82% lebih baik pada tendangan umpan jauh dibandingkan sebelum diberikan persiapan. Berdasarkan data dan masalah diatas, peneliti berkeinginan menyusun proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Atlet Putra HIMSSI GP Ogan Ilir”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dalam melakukan tendangan lurus depan.
2. Kurangnya ketepatan jarak tembak dalam melakukan tendangan lurus depan
3. Lemahnya saat melakukan tendangan lurus depan sehingga mudah ditangkap.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Atlet Putra HIMSSI GP Ogan Ilir”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari penguraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah seperti berikut: Adakah pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil tendangan lurus depan pencak silat pada atlet putra HIMSSI GP Ogan Ilir?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Atlet Putra HIMSSI GP Ogan Ilir”.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil dari penelitian ini memiliki kegunaan dan manfaat yang berkaitan apa yang ada dipermasalahan peneltian. Hasil penelitian mungkin bisa memberikan kontribusi untuk peneliti selanjutnya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi para ilmuwan khususnya memiliki pilihan untuk memperluas informasi dalam penyusunan program kegiatan yang pas.
2. Bagi pelatih, eksplorasi ini membantu dalam mempercepat (*power*).

3. Bagi para kompetitor, sebagai inspirasi untuk lebih mengembangkan prestasi dalam permainan pencak silat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah pencak silat adalah peningkatan sifat persiapan dan persiapan yang membawa peningkatan pesaing dan mentor, sehingga pada akhirnya mereka akan benar-benar ingin bekerja pada sifat perguruan pencak silat pada umumnya
2. Keuntungan bagi analisis tambahan adalah bahwa pemeriksaan ini dapat digunakan sebagai semacam perspektif untuk memimpin penelitian dengan pengulangan yang sangat besar dan memenuhi pedoman penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkar, RZ., Saichudin., Hariyanto, E. 2015. *Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra SMKN 12 Malang. Jurnal Sport Scine*, 4(3) : 179-183.
- Anam, AK dan Taufik, H. 2014. *Analisis Gerak Tendangan Depan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3) : 19-24.
- Anse, L. 2017. *Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1) : 47-56.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aufar, RF., Soegiyanto., Rustiadi, T. 2020. *Plyometric Exercises and Concentration Levels on the Swim-Start Jump of Female Athletes in Metro Lampung. Journal of Physical Education and Sports* 9 (1): 8-14.
- Chan, F. 2012. *Strength Training (Latihan kekuatan)*. Jurnal Cerdas Syifa. 1: 1-7.
- Cook, Malcomn. (2013). *101 Drills Football for Youth Player*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daulay, RA dan Albadi, S. 2016. *Pengaruh Latihan Saq terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat. Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(2) : 78-97.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Fitri, Febridani .2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.
- Hanafi, S. 2010. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. Jurnal ILARA. 1(2): 1-9.
- Hardiansyah, S. 2016. *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. Jurnal Manssana*, 1(2): 61-70.

- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Lestari, H. 2017. *Pengaruh Latihan Huardle Jump (Lompat Rintangan) terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat pada Siswa Puta SMPN 19 Palembang*. Jurnal Pendidikan Rokania, 2(1) : 57-65.
- Lubis, J dan Wardoyo, H. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J dan Wardoyo, H. 2016. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Rja Grafindo Persada.
- Manullang, JG. 2018. *Hubungan antara Power Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri pada Kohai Dojo Wadokai Iilir Barat 1 Kota Palembang*. Jurnal Penjaskesrek, 5(1) : 77-86.
- Martiana. 2014. *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara*. Bengkulu.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pomatahu, Aisah R. (2018). *Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Purba, P.H. 2016. *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ektrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016*. Wahana Didaktika. 14(3): 1-13.
- Ramdani Amrulaah. 2015. *Pengaruh Latihan Training Resistensi Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Jurnal Pendidikan Olahraga. 4(1): 88-99.
- Langga, Z.A dan Supriyadi. 2016. *Pengaruh Model Latihan Menggunakan MetodePraktik Distribusi Terhadap Keteramoilan Dribble*

- Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 18 Malang. Jurnal Kepeleatihan Olahraga. 1(1): 90-104.*
- Sajoto, M. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsuramel., Hartati., & Rahmadani, T. 2019. *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Jurnal Altius.8(1).
- Tim Anatomi FIK UNY, 2009. *Diktat Anatomi Manusia*. YWJS. Porwadearinta, 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Tohar, 2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang: FIK UNNES.
- Wahyu dan Setiyo. 2013. *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 01(03): 584-587.
- Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.