

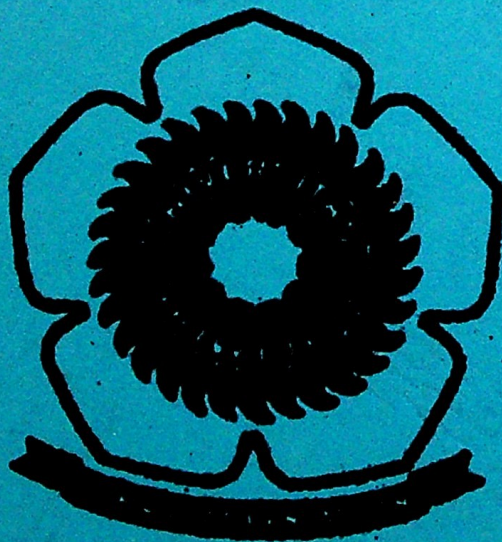
**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER *PENCAK  
SILAT* SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh:**

**Rendy Martian**

**06081006012**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

**2013**



S  
196.807  
Ren  
P  
2013

e. 130130



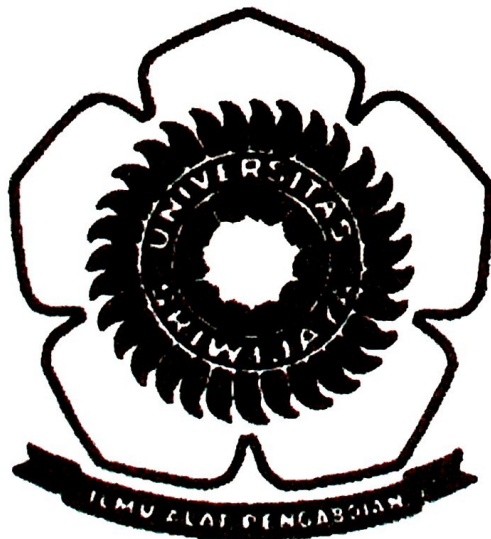
**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh:**

**Rendy Martian**

**06081006012**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2013**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Rendy Martian  
Nim : 06081006012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan tendangan lurus pada sisiwa *ekstrakurikuler* pencak silat SMP Negeri 52 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 buat 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 ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik

Inderalaya, Januari 2013



Rendy Martian  
06081006012

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**Rendy Martian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006012**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Dosen Pembimbing I,**



**Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si.**  
**NIP. 196908141993022001**

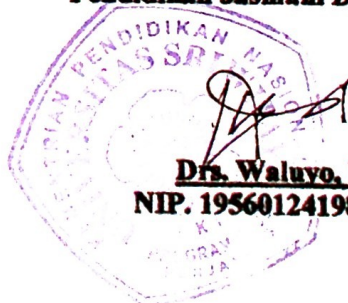
**Dosen Pembimbing II,**



**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.**  
**NIP. 195806121986031002**

**Disahkan,**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan,**



**Dr. Waluyo, M.Pd.**  
**NIP. 195601241984031001**



**Telah Diujikan Dan Lulus Pada :**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 14 Desember 2012**

**TIM PENGUJI :**

**1. Ketua : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si**

**2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**

**3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes**

**4. Anggota : Dr. Sukirno**

**5. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**

*(Handwritten signatures and initials on horizontal lines)*

**Inderalaya, 14 Desember 2012**

**Diketahui Oleh**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan,**



**Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP. 195601241984031001**

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT Skripsi ini ku persembahkan kepada.

- ◆ Untuk Ke Dua Orang Tua ku yang selalu memberikan do'a, semangat, motivasi dan kepercayaan kepada ku untuk selalu bisa melewati kesulitan dalam hidup.
- ◆ Kakak, Adik dan Keluarga ku tersayang yang selalu memotivasi keberhasilan ku, semoga aku bisa menjadi lebih baik dan menjadi panutan yang baik.
- ◆ Untuk Pembimbingku Ibu, Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si dan Bpk. Drs. Maskur Ahmad M.Kes yang berperan besar dalam menyelesaikan skripsi ku dan ku ucapkan terima kasih.
- ◆ Teman Spesial ku yang selalu memotivasi dan dengan sabar menemani ku baik susah maupun senang, ku ucapkan terima kasih untuk semuanya.
- ◆ Sahabat dan Team Pencak Silat gufron, Dery, raka, harfan, fadil, Bayu, Tanti, Ratu, Mitra, Rja, Didin, saya ucapkan terima kasih atas do'a dan dorongan moral dan semangat yang sangat bermanfaat dalam proses pembuatan skripsi ini.
- ◆ Sahabat seperjuangan Taqin, Rizki, Herina, Destriana, Eed, dan seluruh Sahabat Penjaskes Unsri Indralaya 2008 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu ku ucapkan terima kasih banyak atas dorongan semangat dan moral yang sangat bermanfaat dalam proses pembuatan skripsi ini.
- ◆ Seluruh dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.
- ◆ Almamaterku FKIP Penjaskes "One For All, All For One"

Motto :

1. "Hal mudah akan terasa sulit jika yang pertama dipikirkan adalah kata Sulit, yakinlah bahwa kita memiliki kemampuan dan kekuatan".
2. "Jangan pernah menunggu hidup membuatmu berarti, namun dirimu lah yang harus membuat hidup itu berarti".



## UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

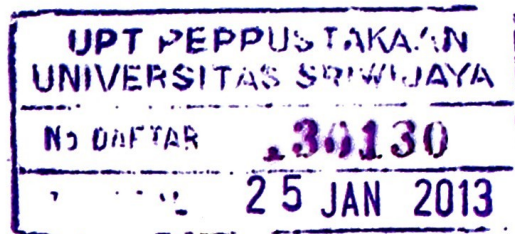
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr.Ratu Ilma Indra Putri , M.Si dan Bpk Drs, Maskur Ahmad, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Maju Partogi Simanjuntak, M.Si selaku Kepala SMP Negeri 52 Palembang serta para guru, staf TU dan Siswa/i yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Desember 2012

Penulis,

RM



## DAFTAR ISI

	Halaman
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
ABSTRAK .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Kerangka Teori .....	5
2.1.1 Sejarah Pencak Silat .....	5
2.1.2 Pengertian Pencak Silat .....	6
2.1.3 Pengertian Teknik Tendangan Lurus .....	6
2.2 Pengertian <i>Split Squat Jumpt</i> .....	8
2.3 Sarana Dan Prasarana.....	10
2.4 Pengertian Latihan.....	11
2.5 Aspek-Aspek Latihan.....	13
2.6 Fungsi Otot Dalam Tendangan Lurus.....	14
2.6.1 Otot.....	15
2.7 Kerangka Berfikir .....	19
2.8 Hipotesis .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
3.1 Jenis Penelitian .....	21
3.2 Rancangan Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel .....	22
3.3.1 Populasi .....	22
3.3.2 Sampel.....	23
3.4 Variabel Penelitian .....	25



3.4.1	Variabel Bebas .....	25
3.4.2	Variabel Terikat.....	25
3.4.3	Variabel Kendali.....	25
3.5	Definisi Operasional Variabel .....	25
3.5.1	Latihan <i>Split Squat Jumpt</i> .....	25
3.5.2	Kemampuan Tendangan Lurus.....	25
3.5.3	Gerakan <i>Split Squat Jumpt</i> .....	25
3.6	Teknik PengumpulanData .....	26
3.7	Instrument Tes Tendangan Lurus.....	26
3.8	Teknik Analisis Data .....	27
3.8.1	Uji Normalitas Data .....	28
3.8.2	Uji Homogenitas Data .....	30
3.8.3	Uji Hipotesis Data .....	31
3.9	Program Latihan.....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	33
4.1.1	Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> kelompok Eksperimen.....	34
4.1.2	Uji Normalitas Sampel <i>Pretest</i> kelompok Kontrol .....	35
4.1.3	Uji Normalitas Sampel <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	36
4.1.4	Uji Normalitas Sampel <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	38
4.2	Analisa Data Test .....	39
4.2.1	Uji Normalitas Data Test .....	39
4.2.2	Uji Homogenitas Data Test.....	39
4.2.3	Uji Hipotesis Data Test.....	40
4.3	Pembahasan.....	41
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>43</b>
5.1	Simpulan .....	43
5.2	Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jumlah Populasi .....	23
Tabel 2 Kelompok Sampel .....	24
Tabel 3 Norma Penilaian Tendangan Lurus .....	27
Tabel 4 Harga – Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Bartlett .....	31
Tabel 5 Program Latihan .....	32
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	34
Tabel 7 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	35
Tabel 8 Hasil Mean, Median, Modus Dan Standar Deviasi Pada <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....	36
Tabel 9 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	36
Tabel 10 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	38
Tabel 11 Hasil Mean, Median, Modus Dan Standar Deviasi Pada <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	39



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Tendangan Lurus .....	8
Gambar 2 Gerakan <i>Split Squat Jump</i> .....	9
Gambar 3 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat.....	10
Gambar 4 Otot Tungkai Bawah .....	14
Gambar 5 Otot Pada Gelang Panggul Dan Paha .....	16
Gambar 6 Musculus Quadriceps Femoris .....	17
Gambar 7 Musculus Biceps Femoris .....	18
Gambar 8 Musculus Gastrocnemius , Soleus .....	18
Gambar 9 Musculus Tibialis Anterior.....	19

## DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Grafik Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	34
2. Grafik Histogram <i>Pretest</i> Kelompok kontrol .....	35
3. Grafik Histogram <i>Posstest</i> Kelompok Eksperimen.....	37
4. Grafik Histogram <i>Posstest</i> Kelompok Kontrol.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup .....	46
2. Daftar Nama Dosen Pembimbing 1 dan 2.....	47
3. Usul Judul Skripsi .....	48
4. Persetujuan Seminar Proposal.....	49
5. Persetujuan Telah di Seminarkan.....	50
6. SK Dekan FKIP UNSRI.....	51
7. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian dari FKIP .....	52
8. Surat Izin Penelitian Dinas Kota Palembang .....	53
9. Foto di Gerbang SMP N 52 Palembang .....	54
10. Foto Bersama Siswa SMP N 52 Palembang .....	54
11. Foto Saat Melakukan <i>Pretest</i> .....	55
12. Foto Saat Latihan .....	56
13. Foto Saat Melakukan <i>Posttest</i> .....	58
14. Program Latihan.....	59
15. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian dari Sekolah .....	61
16. Analisis Uji Normalitas Data Test .....	62
17. Analisis Uji Homogenitas Data Test.....	76
18. Analisis Uji Hipotesis Data Test.....	80
19. Tabel Distribusi t.....	84
20. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	85
21. Kartu Bimbingan.....	87
22. Lembar Pengesahan Ujian Strata 1 .....	88
23. Jadwal Kerja.....	89



## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 52 Palembang". Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah ada pengaruh latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 52 Palembang? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 52 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel secara acak sederhana (*simple random sampling*), yaitu memperoleh sampel sebesar 30 dari sebuah populasi yang terdiri dari 30 siswa putra. Penelitian ini disebut juga penelitian populasi karena seluruh populasi dijadikan sampel. Seluruh sampel kemudian melakukan tes awal dan hasilnya dirangking dari jumlah yang terbesar hingga terkecil. Setelah itu, sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing, yaitu 15 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan *Split Squat Jump* dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberi latihan *Split Squat Jump* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 70% beban maksimal ternyata dapat kenaikan rata-rata sebesar 5,43. Dilihat dari selisih posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan yaitu 5,37. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah test. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik Uji t dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,5$ ). Berdasarkan analisis data yang digunakan didapat  $t_{hitung} = 15,738$  dan  $t_{tabel} = 1,704$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 52 Palembang.

**Kata Kunci :** latihan, split squat jump, tendangan lurus depan.



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga beladiri pencak silat merupakan beladiri yang berasal dari Indonesia. Beladiri ini telah berkembang keseluruh penjuru dunia. Di Indonesia perkembangan pencak silat sudah berkembang pesat diseluruh daerah yang ada di Indonesia yang ditandai dengan masuknya pencak silat di sekolah-sekolah. 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.

Organisasi nasional yang mempengaruhi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), IPSI berperan dalam menyusun pembukuan istilah dan aturan pertandingan pencak silat secara resmi di Indonesia. Pencak silat sudah diakui menjadi milik dunia, terbukti dengan banyaknya perguruan pencak silat di dalam dan di luar negeri. Organisasi pencak silat Internasional adalah Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa (PERSILAT)

Uaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT, penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke *multi even* di tingkat Asia Tenggara, yaitu *Sea Games*, dengan membentuk organisasi pencak silat Asia Pasifik pada bulan Oktober 1999 Lubis (2004:2). Pencak silat juga telah menjadi cabang olahraga "primadona" pada sebagian besar provinsi di Indonesia, untuk meraih medali manakala kejuaraan tingkat nasional diadakan. Tidak sebatas itu saja, di tingkat dunia pencak silat semakin digemari dan diminati baik sebagai cabang

olahraga maupun seni-budaya.Kejuaraan dunia secara rutin diselenggarakan dua tahun sekali.

Pada pencak silat teknik serangan meliputi pukulan, sikuan, tendangan. Tendangan dalam pencak silat terdiri dari tendangan lurus ke depan, tendangan sabit, tendangan belakang. Dalam pencak silat mempunyai banyak variasi untuk mendapatkan hasil maksimal, hampir semua tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah tenaga tendangan. Teknik tendangan dalam pencak silat adalah teknik atau senjata yang paling ampuh dalam pertandingan terutama tendangan lurus selain mudah teknik ini juga merupakan senjata yang ampuh dalam pertandingan.

Tendangan lurus merupakan tendangan termudah pelaksanaannya. Banyak perguruan pencak silat bahkan aliran-aliran beladiri lain menempatkan tendangan lurus, teknik yang diperkenalkan kepada siswa-siswa baru. Meskipun sederhana, tendangan lurus sangat efektif untuk melumpuhkan lawan karena sifatnya menusuk laksana ujung tombak maka tendangan ini menjadi sangat keras daya benturnya. Efektifitasan tersebut tercipta karena gerakan yang diciptakan oleh tubuh sewaktu melakukan teknik ini sangat sedikit, dengan demikian efisiensi gerak menjadi maksimal. Oleh karena itu dalam pertandingan pencak silat, pesilat-pesilat atau atlet pencak silat dalam pertandingan tarung banyak menggunakan tendangan lurus sebagai senjata andalannya, selain tendangan mendapatkan 2 (dua) poin dalam pertandingan tendangan juga adalah salah satu senjata untuk melumpuhkan atau menjatuhkan lawan untuk meraih kemenangan.

Untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus peneliti mencoba memberikan salah satu bentuk latihan *split squat jump*. *Split Squat Jump* adalah salah satu gerakan *Plyometrics*. *Plyometrics* merupakan latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplosif*, Menurut Chu(1998:1), Sebagai latihan yang memungkinkan sebuah otot mencapai kekuatan yang maksimum dalam waktu yang



secepat mungkin, kemampuan kecepatan kekuatan ini disebut dengan tenaga. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan *plyometrics* adalah latihan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan. Latihan *split squat jump* adalah : "latihan yang di lakukan dengan lompatan secara vertikal dan posisi kaki di tekuk 90 derajat baik saat melompat maupun mendarat dengan waktu yang di tentukan"(Chu, 1998:82).

Menurut Chu (1940:82), Start melakukan latihan *split squat jump* seperti :

- 1) Berdiri tegak bebas dengan bukaan kaki selebar pinggul.
- 2) Satu kaki di depan dan di tekuk hingga membentuk sudut  $90^0$  dan kaki yang di belakang sejauh semampu kita sambil di jinjit.
- 3) Turunkan badan dengan menekuk di paha kanan dan lutut, sampai paha sejajar dengan lantai dan kemudian langsung meledak secara vertikal.
- 4) Switch kaki di udara sehingga posisi kaki belakang kedepan dan begitu sebaliknya, saat pendaratan usahakan posisi kaki serentak menginjak lantai.

Fenomena di lapangan SMP Negeri 52 Palembang. Olahraga beladiri pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi bagi siswa/i di SMP Negeri 52 Palembang yang dilaksanakan diluar jam kelas (ekstrakurikuler) Waktu/jam latihannya sore dari pukul 16.00- 17.30 WIB.yang dilakukan 3 kali dalam seminggu yang dilaksanakan pada hari selasa,kamis,sabtu. Pada tanggal 11 april 2012 saya melakukan observasi di SMP Negeri 52 Palembang. Pada saat saya melakukan observasi saya melihat masih ada siswa/i yang kurang terampil dan kesulitan dalam melatih kecepatan dan kekuatan tendangan lurus.pada saat siswa melakukan serangan sering kali tendangan tersebut mudah ditangkap lawan. Menurut pengamat kesulitan ini muncul dikarenakan kaki siswa yang belum terbiasa melakukan teknik tendangan lurus dengan benar. Dari 30 siswa hanya 10 orang yang mampu melakukan gerakan tendangan lurus dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kekurangan siswa melakukan gerakan disebabkan siswa tidak memiliki kecepatan, kekuatan, dan daya tahan otot tungkai dalam melakukan tendangan lurus depan. Berdasarkan uraian

diatas, peneliti ingin menerapkan model latihan *Split Squat Jump* untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan lurus, dan judul penelitian ini adalah “**Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 52 Palembang**”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 52 Palembang”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 52 Palembang.

## **1.4 Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna :

- Bagi siswa, sebagai bahan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga pencak Silat di SMP N 52 Palembang..
- Bagi sekolah, sebagai masukan agar dapat melengkapi sarana dan prasarana olahraga.
- Bagi pelatih pencak silat, sebagai sumber pengetahuan dalam penyusunan program latihan dan Bagi penulis, dapat menambah pengalaman dan wawasan yang akan menjadi bekal di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Chu, Donal A. (Donal Allen), 1998. *Jumping into plyometrics*. Leasure press champaign,. Llinois.
- Faruq. M.M. 2009. “*Meningkatkan Kebugaraan Jasmai Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*”. PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Haryadi, R katot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak SilatTanding*. Jakarta: PT DianRakyat
- Harsono. 2004. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Lubis, Johansyah.2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafin persada.
- Lutan, Rusli. 1995. *Manusia dan Olahraga*,Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1 SMA*.Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Dramata
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT RajaGrafindo.