

**PENGARUH LATIHAN *QUICKNESS* TERHADAP REAKSI KECEPATAN
ATLET PENCAK SILAT EKSTRAKURIKULER TAPAK SUCI
SD AL-AZIZ KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:
KHALIS AZHAR
41182191200128

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *QUICKNESS* TERHADAP REAKSI KECEPATAN
ATLET PENCAK SILAT EKSTRAKURIKULER TAPAK SUCI
SD AL-AZIZ KOTA BEKASI**

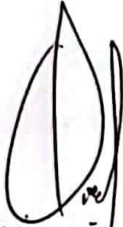
Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku agar dapat dilanjutkan kepada tahap Sidang Skripsi.

Oleh:

Khalis Azhar
41182191200128

Telah disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing




Muflikhul Fajri, M.Pd

Bekasi, 23 Oktober 2024

Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi




Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *QUICKNESS* TERHADAP REAKSI
KECEPATAN ATLET PENCAK SILAT EKSTRAKURIKULER
TAPAK SUCI SD AL-AZIZ KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Khalis Azhar
41182191200128**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal
23 Oktober 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd. (.....)

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. (.....)

Anggota : Dr. Bujang, M.Si. (.....)

Anggota : Yunita Lasma, M.Pd. (.....)

Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd. (.....)

Bekasi, 23 Oktober 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, S.Pd.,M.Pd.
NIK.45201022012015**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khalis Azhar
NPM : 41182191200128
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *QUICKNESS* TERHADAP REAKSI KECEPATAN ATLET PENCAK SILAT EKSTRAKURIKULER TAPAK SUCI SD AL-AZIZ KOTA BEKASI.

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya pribadi saya. Selama saya mengetahui, tidak ada pendapat atau karya dari orang lain yang saya tulis atau terbitkan, kecuali jika saya mencantumkanannya sebagai kutipan dengan mematuhi aturan penulisan ilmiah yang berlaku.

Bekasi, 23 Oktober 2024



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hidup adalah tentang belajar dan tumbuh, Jangan pernah menyerah pada impianmu, Lakukan yang terbaik dan biarkan Tuhan yang mengatur sisanya”.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya terutama untuk kedua orang tua saya Bapak Bakrie S.Pd.I dan Ibu Nanik Zulaicha S.H serta kedua kakak saya Muhammad Bachtiar Bahri S.E dan Assyifa Zulaicha S.Farm yang selalu mendo'akan dan mendukung saya, dan teman-teman *official* salam olahraga serta keluarga besar Yayasan Bani saleh dan Yayasan Al-Aziiz yang selalu *support* saya.

ABSTRAK

Khalis Azhar 2024. Abstrak penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *quickness* terhadap reaksi kecepatan atlet pencak silat ekstrakurikuler Tapak Suci di SD Al-Aziz, Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest* yang melibatkan 15 atlet sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui pengukuran *pretest* dan *posttest* untuk mengidentifikasi perubahan kecepatan reaksi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *quickness*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *quickness* secara signifikan meningkatkan kecepatan reaksi atlet. Hasil analisis uji-t menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti bahwa latihan *quickness* efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi. Latihan ini dapat dijadikan model pelatihan dalam program pencak silat untuk meningkatkan performa atlet.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang program pelatihan yang fokus pada peningkatan kecepatan reaksi atlet.

Kata Kunci : *Quickness*, Pencak Silat, Kecepatan

ABSTRACT

Khalis Azhar 2024. Abstract This study aims to measure the effect of quickness training on the reaction speed of extracurricular pencak silat athletes in Tapak Suci Elementary School Al-Aziz, Bekasi City. This study used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest design involving 15 athletes as samples. Data were collected through pretest and posttest measurements to identify changes in reaction speed before and after being given treatment in the form of quickness training.

The results showed that quickness training significantly increased the reaction speed of athletes. The results of the t-test analysis showed a significant difference between the pretest and posttest values with a significance value of <0.05 , which means that quickness training is effective in increasing reaction speed. This training can be used as a training model in the pencak silat program to improve athlete performance.

This study provides practical contributions for coaches in designing training programs that focus on increasing athlete reaction speed.

Keywords: Quickness, Pencak Silat, Speed

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan Hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Quickness* Terhadap Reaksi Kecepatan Atlet Pencak Silat Ekstrakurikuler Tapak Suci SD Al-Aziz Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Muflikhul Fajri, M.Pd selaku dosen Pembimbing akademik dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat dan bangga saya.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 23 Oktober 2024

Khalis azhar

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah Dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Secara Teoritis	5
2. Secara Praktis	5
E. Definisi Operasional.....	5
1. Pengaruh Latihan <i>Quickness</i>	6
2. Latihan.....	6
3. Pencak silat.....	6
4. <i>Quickness</i>	7
5. Kecepatan.....	7
6. Atlet Pemula.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori.....	8

1. Pencak Silat.....	8
2. <i>Quickness</i>	14
3. Kecepatan.....	16
B. Penelitian yang relevan.....	19
C. Kerangka berfikir	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
C. Waktu Penelitian dan Tempat.....	25
1. Waktu Penelitian	25
2. Tempat Penelitian.....	25
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	25
1. Desain.....	25
2. Langkah-Langkah	26
3. Instrumen Penelitian.....	27
E. Prosedur analisis data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
B. HASIL PENELITIAN.....	36
1. Uji Prasyarat Analisis.....	36
2. Uji Hipotesis	38
C. PEMBAHASAN	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. KESIMPULAN.....	41
B. SARAN.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 (kuda-kuda).....	12
Gambar 2. 2 (sikap pasang).....	12
Gambar 2. 3 (serangan tangan).....	13
Gambar 2. 4 (serangan kaki dan tungkai).....	14
Gambar 2. 5 Lari zig-zag.....	15
Gambar 2. 6 Bentuk Latihan <i>Quickness (run and box jumps)</i>	16
Gambar 3. 1 Tes awal dan Tes akhir Desain dengan satu kelompok.....	24
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian.....	25
Gambar 3. 3 Rancangan Penelitian.....	26
Gambar 3. 4 Rumus T test.....	26
Gambar 3.5 Rumus <i>mean</i>	28
Gambar 3.6 Rumus stnadar devasi (SD).....	29
Gambar 3.7 Rumus menguji normalitas.....	30
Gambar 3.8 Rumus uji hipotesis.....	31
Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest, Posttest</i> dan Peningkatan.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 peneltian yang relevan.....	18
Tabel 3. 1 norma kecepatan lari 30 meter.....	27
Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif Penelitian.....	35
Tabel 4.2 Uji Normalitas Menggunakan Uji <i>Liliefors</i>	36
Tabel 4.3 Uji Homogenitas <i>Levene Test</i>	37
Tabel 4.4 Uji t <i>Paired Sample T-Test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil dari SPSS versi 29	47
Lampiran 2. Daftar Hadir Siswa SD Al-Aziz.....	50
Lampiran 3. Norma Kecepatan Lari 30 Meter	51
Lampiran 4. Dokumentasi.....	52
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 6. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing.....	55
Lampiran 7. Kartu Bimbingan	56
Lampiran 8. Program Latihan Quickness.....	58
Lampiran 9. Surat Balasan Sekolah	73
Lampiran 10.Surat Data Populasi Dan Sample.....	74
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	77