

**PENGARUH LATIHAN *POWER* TERHADAP HASIL TENDANGAN
SABIT PADA ATLET EKSTRAKURIKULER PENCAK
SILAT SMP ISLAM AL-AZHAR 44 GRAND WISATA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**PRADIKA FIRMANSYAH
41182191190063**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengaruh Latihan *Power* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata

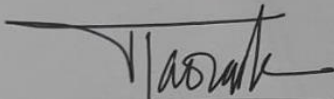
Oleh

Pradika Firmansyah
41182191190063

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

sh.



Dr. Giri Prayogo, S.Pd., M.Pd.

Tanggal 28 November 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



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



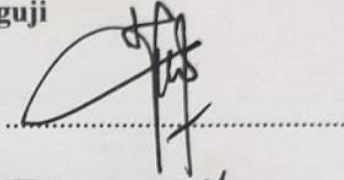
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

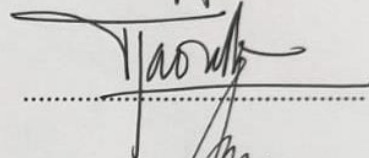
Pengaruh Latihan *Power* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 28 November 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji


Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



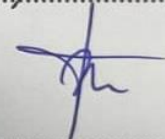
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



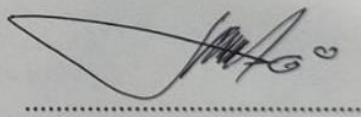
Anggota : Dr. Dindin Abidin, M.Si.



Anggota : Karisdha Pradityana, M.Pd.



Anggota : Asep Setiawan, M.Pd.



Bekasi, 28 November 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : PRADIKA FIRMANSYAH

NPM : 41182191190063

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *POWER* TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP ISLAM AL-AZHAR 44 GRAND WISATA”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, November 2024

Saya Yang Menyatakan


PRADIKA FIRMANSYAH

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Tidak ada jalan pintas untuk untuk mencapai impian, tetapi jika kita bertekad, tak ada yang tidak mungkin.”

“Kesalahan itu adalah guru terbaik, jangan pernah menyerah ketika menghadapinya.”

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan moril, kepercayaan maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini.

ABSTRAK

PRADIKA FIRMANSYAH, 41182191190063: PENGARUH LATIHAN *POWER* TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP ISLAM AL-AZHAR 44 GRAND WISATA.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *power* terhadap tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 15 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *total sampling* dengan demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji *paired sample t test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata hasil tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *power* terhadap tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.

Kata Kunci: latihan *power*, hasil tendangan sabit, pencak silat

ABSTRACT

PRADIKA FIRMANSYAH, 41182191190063: *THE INFLUENCE OF POWER TRAINING ON THE RESULTS OF SICKLE KICKS ON EXTRACURRICULAR ATHLETES PENCAK SILAT SMP ISLAM AL-AZHAR 44 GRAND WISATA.*

The purpose of this study was to determine whether there is a significant effect of power training on sickle kicks in extracurricular athletes of pencak silat Islamic Junior High School Al-Azhar 44 Grand Wisata. The research method used in this research is to use the experimental method. This research was conducted at Islamic Junior High School Al Azhar 44 Grand Wisata, while the population of this study were extracurricular martial arts athletes totaling 15 people. For sampling techniques and the number of samples used total sampling technique, thus the number of samples used was 15 people. Based on the results of the study, it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. So it is concluded that there is an average difference in the results of the kick. So it can be concluded that there is an average difference in the results of sickle kicks on extracurricular athletes of pencak silat Islamic Junior High School Al Azhar 44 Grand Wisata. The conclusion of this study is that there is a significant effect of power training on sickle kicks in extracurricular athletes of pencak silat Islamic Junior High School Al-Azhar 44 Grand Wisata.

Keywords: *power training, sickle kick results, pencak silat*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, 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 *POWER* TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP ISLAM AL-AZHAR 44 GRAND WISATA” 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, S.Pd., 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 Dr. Giri Prayogo, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata
7. Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

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, November 2024
Penulis

PRADIKA FIRMANSYAH

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pencak Silat.....	9
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	31
3. Hakikat Latihan	42
4. Hakikat Power	47
5. Tendangan Sabit	54
B. Penelitian Yang Relevan.....	57

C. Kerangka Berpikir	59
D. Hipotesis	60
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	62
A. Metode Penelitian	62
B. Populasi dan Sampel	63
1. Populasi	63
2. Sampel	63
C. Waktu dan Tempat Penelitian	63
1. Waktu Penelitian	63
2. Tempat Penelitian	64
D. Desain, Langkah-langkah, dan Instrumen Penelitian	64
1. Desain Penelitian	64
2. Langkah-langkah Penelitian	65
3. Instrumen Penelitian	66
E. Prosedur Analisis Data	67
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	71
A. Deskripsi Data	71
1. Deskriptif Statistik	71
2. Uji Normalitas	72
3. Uji Homogenitas	73
4. Uji Paired Sample t Test	74
5. Uji Independent Sample t Test	75
B. Pembahasan	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran-Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
RIWAYAT HIDUP	113

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan	58
Tabel 3.1. Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit	67
Tabel 4.1. Data Penelitian	71
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	74
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	74
Tabel 4.5. Uji Independent Sample Test	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kuda-kuda Belakang	12
Gambar 2.2. Kuda-kuda Depan.....	13
Gambar 2.3. Kuda-kuda Samping.....	15
Gambar 2.4. Kuda-kuda Silang Depan	16
Gambar 2.5. Kuda-kuda Silang Belakang.....	18
Gambar 2.6. Kuda-kuda Tengah	19
Gambar 2.7. Sikap Pasang Satu	21
Gambar 2.8. Sikap Pasang Dua.....	22
Gambar 2.9. Sikap Pasang Tiga	23
Gambar 2.10. Sikap Pasang Empat	24
Gambar 2.11. Pukulan Lurus	25
Gambar 2.12. Pukulan Bandul	26
Gambar 2.13. Pukulan Melingkar	27
Gambar 2.14. Pukulan Tegak	28
Gambar 2.15. Tendangan Lurus	29
Gambar 2.16. Tendangan Sabit	29
Gambar 2.17. Tendangan T	30
Gambar 2.18. Bentuk Latihan <i>Power Box Jump</i>	51
Gambar 2.19. Gambaran Otot Tungkai	53
Gambar 2.20. Kerangka Berpikir	59
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	64

Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	65
Gambar 3.3. Tes Tendangan Sabit	67
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	83
Lampiran 2 Deskriptif Statistik.....	97
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas Data	98
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas Data	99
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample Test.....	100
Lampiran 6 Hasil Uji Independent Sampel Test.....	101