

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 11 TANAH
GROGOT KABUPATEN PASER**



**Oleh:
RAMADANI
NIM. 1810122210026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2023

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 11 TANAH
GROGOT KABUPATEN PASER**



**Oleh:
RAMADANI
NIM. 1810122210026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

Ramadani. 2023. NIM. 1810122210026. *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 11 Tanah Grogot Kabupaten Paser.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing Utama: Ramadhan Arifin, S.Pd. M.Pd. Pembimbing Pendamping Dr. Tri Irianto, M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 11 Tanah Grogot Kabupaten Paser. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test design*.

Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang terdiri dari 15 laki-laki 5 perempuan dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 dengan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas yaitu latihan *knee tuck jump* dan satu variabel terikat tendangan sabit. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan sabit.

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa latihan *Knee Tuck Jump* yang diberikan kepada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 11 Tanah Grogot Kabupaten Paser dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan meningkatnya kecepatan tendangan sabit dikarenakan dalam meningkatnya *power* otot tungkai ada unsur kecepatan dan kekuatan sehingga latihan *knee tuck jump* mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 11 Tanah Grogot Kabupaten Paser.

Kata Kunci : Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

ABSTRACT

Ramadani. 2023. NIM. 1810122210026. *The Effect of Knee Tuck Jump Training on the Speed of Sickle Kicks in Pencak Silat Extracurricular Students at SMP Negeri 11 Tanah Grogot, Paser Regency . Thesis, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main Advisor: Ramadhan Arifin, S.Pd. M.Pd. Companion Advisor Dr. Tri Irianto, M.Kes.*

This study aims to determine the effect of the Knee Tuck Jump exercise on sickle kick speed for students of the pencak silat extracurricular at SMP Negeri 11 Tanah Grogot, Paser Regency. The method used in this research is an experimental method with the One Group Pre-test Post-test design .

The sample in this study were 20 people consisting of 15 men and 5 women and the samples in this study amounted to 15 with a purposive sampling technique . The variables in this study consisted of one independent variable, namely knee tuck jump training and one dependent variable sickle kick. The research instrument used was the sickle kick speed test.

The conclusion in this study is that the Knee Tuck Jump exercise given to pencak silat extracurricular students at SMP Negeri 11 Tanah Grogot Paser Regency can increase leg muscle power and increase sickle kick speed because in increasing leg muscle power there is an element of speed and strength so that knee tuck jump exercises able to give a significant effect on increasing sickle kick speed on martial arts extracurricular students at SMP Negeri 11 Tanah Grogot, Paser Regency.

Keywords : *Knee Tuck Jump Exercise Against Kick Speed*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

*“ Menjadi Manusia Yang Berbudi Pekerti Luhur Tahu Benar Dan Salah “
PSHT 1922*

PERSEMBAHAN:

Secara umum, Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang menanyakan kapan Wisuda. Secara khusus, saya persembahkan juga untuk kedua orang tua dan kaka-kaka yang selama ini memberikan motivasi, semangat, dan Doa sampai terselesaikannya pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin, Banjarbaru.

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA SISA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 11
TANAH GROGOT KABUPATEN PASER**

Oleh :

Ramadani
NIM 1810122210026

Pembimbing Utama



Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
NIPK 19910409201702101001

Pembimbing Pendamping



Dr. Tri Irianto, M. Kes.
NIP 196206251986031003

Mengetahui
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Tri Irianto, M. Kes.
NIP 196206251986031003

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 11 Januari 2023

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
2. Dr. Tri Irianto M. Kes
3. Dr. H. Syamsul Arifin, M. Pd.

(Ketua).....

(Sekertaris).....

(Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Marufal Kahri, M. Pd.
NIP 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramadani
NIM : 1810122210026
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas: Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 9 Januari 2023



Ramadani
NIM. 1810122210026

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah Peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'alla yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah dan Hidayah-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 11 Tanah Grogot Kabupaten Paser*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkura (ULM) Banjarbaru.

Peneliti memohon masukan dan saran ke arah perbaikan kepada Penguji, Pembimbing utama dan Pembimbing pendamping dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini: terutama ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E.,M,Si., Rektor ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M,Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin.
6. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Ramadhan Arifin, S.Pd. M.Pd. Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
10. Dr. Tri Irianto, M.Kes. Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru, dan sekaligus Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
11. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Penguji yang memberikan masukan - masukan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Seluruh Dosen PSPJ JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
13. Ibu Supuami dan Bapak Kurhani selaku orang tua yang telah memberikan semangat, dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Budi Hartono selaku kakak yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Solid Dirgantara Gultom, S.Pd. selaku guru olahraga SMP Negeri 11 Tanah Grogot Kabupaten Paser.
16. Rekan – rekan PSHT yang selalu membantu dan memberikan dukungan dan motivasinya.
17. Anak – anak SMP Negeri 11 Tanah Grogot yang telah bersedia menjadi sampel pada penelitian ini

18. Rekan – rekan mahasiswa JPOK FKIP ULM angkatan 2018 yang selalu membantu dan memberikan semangat.
19. Semua pihak yang telah membantu saya hingga terselesainya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Banjarbaru, 9 Januari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ramadan', written in a cursive style.

Ramadani
NIM. 1810122210026

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis	6
1. Pencak Silat	6
2. Latihan	10
3. <i>Knee tuck jump</i>	14
4. Pengertian kecepatan	15
5. Tendangan	17
6. Tendangan Sabit	19
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	21
D. Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	24
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Metode Penelitian	25
E. Populasi dan Sampel	24

1. Populasi	27
2. Sampel.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Pengumpulan Data	32
H. Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan sabit.....	22
Gambar 3.1 Metode <i>one group pre test post test</i>	26
Gambar 3.2 Tes kecepatan tendangan sabit	29
Gambar 3.2 <i>Knee tuck jump</i>	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Kecepatan Tendangan Sabit	29
Tabel 3.2 Program latihan <i>knee tuck jump</i>	31
Tabel 4.1 Data Pre-test dan Post-test kecepatan tendangan sabit	35
Tabel 4.2 Data Pre-test dan Post-test Vertical Jump.....	36
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif	37
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	38
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data.....	39
Tabel 4.6 Uji Paired Samples T-Test	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data <i>pre test</i> – <i>post tes</i> kecepatan tendangan sabit	48
Lampiran 2. Pengambilan data tes awal <i>Vertical jump</i>	49
Lampiran 3. Pengambilan data tes akhir <i>Vertical jump</i>	50
Lampiran 4. Statistik Deskriptif	51
Lampiran 5. Uji Normalitas Data	51
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	52
Lampiran 7. Uji Hipotesis Data Paired Samples Test	52
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 9. Surat Balasan Dari Dinas	56
Lampiran 10. Surat Balasan Dari SMP 11 Tanah Grogot.....	57
Gambar 1. Pengarahan Terhadap Siswa.....	58
Gambar 2. Sampel Melakukan Pemanasan	58
Gambar 3. Pengambilan Data Tes Awal <i>Vertical Jump</i>	59
Gambar 4. Pengambilan Data Tes Awal Tendangan Sabit	59
Gambar 6. Sampel Melakukan Pemanasan	60
Gambar 7. Sampel Melakukan <i>Treatment</i>	60
Gambar 8. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	61
Gambar 9. Tes Akhir <i>Vertical Jump</i>	62
Gambar 10. Tes Akhir Tendangan Sabit.....	62