

**PENGARUH LATIHAN BEBAN PADA KAKI TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN DEPAN ORGANISASI PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE CABANG BANJARBARU KALIMANTAN SELATAN**



**OLEH:**

**TICO PRASETIAWAN**

**NIM. 1910122310007**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian 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**

**2024**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN PADA KAKI TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN DEPAN ORGANISASI PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE CABANG BANJARBARU KALIMANTAN SELATAN**



**OLEH:**

**TICO PRASETIAWAN**

**NIM. 1910122310007**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian 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**

**2024**

## ABSTRAK

Tico Prasetiawan NIM. 1910122310007. 2023. Pengaruh Latihan Beban Pada Kaki Untuk Meningkatkan kecepatan Terhadap Tendangan Depan Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru Kalimantan Selatan, Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan universitas Lambung Mangkurat, pembimbing utama: Drs. Perdianto, M.Pd, pembimbing pendamping: Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah Ingin mengetahui pengaruh latihan menggunakan beban pada kaki terhadap kecepatan tendangan depan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru dengan jumlah berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 15 orang dengan kriteria atlet yang aktif menghadiri kegiatan latihan pencak silat Persaudaraan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan tendangan depan Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru, diperoleh nilai yang mana  $T_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $T_{tabel}$  yaitu  $6,082 > 1,67$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan power otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan depan Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru..

**Kata Kunci:** *Latihan beban, kecepatan, tendangan depan*

## ABSTRACT

Tico Prasetiawan NIM. 1910122310007. 2023. The Effect of Weight Training on the Legs to Increase speed Brotherhood Organization Setia Hati Terate Banjarbaru Branch South Kalimantan, Department of Sports and Health Education Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University, Main Supervisor: Drs. Perdianto, M.Pd, Co-supervisor: Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to find out the effect of training using weights on the legs on speed, front kicks, fighters of the Banjarbaru Branch of the Loyal Heart Terate Brotherhood.

The population in this study is the Banjarbaru Branch of the Brotherhood of Loyal Heart Terate with a total of 20 people. The sampling technique in this study used purposive sampling techniques totaling 15 people with the criteria of athletes who actively attended Brotherhood pencak silat training activities.

The results showed that there was an effect speed training on the front kick ability of the Banjarbaru Branch of the Terate Loyal Heart Fraternity Organization, obtained a value where  $T_{\text{calculate}}$  was greater than the  $T_{\text{table}}$  value, which was  $6.082 > 1.67$ . So it can be concluded that leg muscle power training has a significant influence on the results of the front kick of the Banjarbaru Branch of the Terate Loyal Heart Fraternity Organization.

**Keywords:** *weight training, speed, front kick*

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Mikul dhuwur, mendem jero”

“Ojo gawe susah ing liyan, opo alane gawe seneng ing liyan”

### **KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA:**

Orang tua tercinta bapak Alm. Pelda.(Purn). Marwan dan ibu Mariyanti S,Pd yang tanpa lelah dengan penuh kasih sayang memanjatkan doa yang luar biasa untuk anaknya, serta memberikan dukungan baik moril maupun materil.

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BEBAN PADA KAKI UNTUK MENINGKATKAN POWER  
OTOT TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN DEPAN ORGANISASI  
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE CABANG  
BANJARBARU KALIMANTAN SELATAN

Oleh :  
Tico Prasetiawan  
NIM 1910122310007

Pembimbing Utama :

Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP 196309251988031002



Pembimbing Pendamping :

Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.  
NIP 198305272006042001  
Penguji :



Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.  
NIP 199106032022031009



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



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197807312002121001

**PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS**

vii

**PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tico Prasetiawan  
NIM : 1910122310007  
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, 10 September 2023



TICO PRASETIAWAN

NIM. 1910122310007

**HALAMAN PENGESAHAN**

**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 : 10 September 2023

**Dewan Penguji**

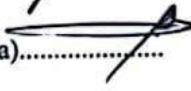
Drs. Perdinanto, M.Pd.

(Ketua).....

Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.

(Sekretaris).....

Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.

(Anggota).....

**Mengetahui:**

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



  
Perdinanto, M.Pd.  
NIP. 196309251988031002

**SURAT PERNYATAAN**

ix

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tico Prasetiawan

NIM : 1910122310007

Tempat Tanggal Lahir : Banjarbaru, 14 Mei 2001

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Alamat : RD.Kodim 1006 No.02 RT.13 RW.06 Jln. Kebun Karet  
Loktabat Utara Banjarbaru Kalimantan Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan saya menggunakan aplikasi Mandelay. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan mandeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 10 September 2023



TICO PRASETIAWAN

NIM. 1910122310007

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat taufik, Inayah dan hidayah Nya jualah. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Yang berjudul, "Pengaruh Latihan Beban Pada Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru Kalimantan Selatan" Sebagai persyaratan untuk mendapat gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmnai (PSPJ), dan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Penguji, Pembimbing Utama, dan Pembimbing Pendamping dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E.,M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO Dekan FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Ibu Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc. Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Dr. Dharmono, M.Si. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa, memfasilitasi teori dan praktek Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

5. Bapak Dr. Ali Rachman S.Pd., M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III yang telah melayani mahasiswa di bidang kemahasiswaan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP JPOK ULM Banjarbaru.
6. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd Sekertaris Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd.,M.Pd. Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK ULM Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian
11. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd.,M.Pd sebagai dosen Pembimbing Pendamping
13. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji
14. Kedua orang tua tercinta bapak Alm. Pelda.(Purn). Marwan dan ibu Mariyanti S,Pd yang telah memberikan semangat, do'a, materiil dan mendidik penulis

sampai selesainya Pendidikan Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru ini.

15. Kepada Nur Hafifah yang memberikan semangat, dorongan moral, Motivasi, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
16. Kepada teman-teman yang membantu saya dalam penelitian dan pembuatan skripsi ini.
17. Teruntuk semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya terimakasih telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu selesainya Pendidikan Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru ini.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu wa ta'alla. Aamiin ya robbal'alamiin.

Banjarbaru, 10 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS.....</b>	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	4
C. Rumusan masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Deskripsi Latihan .....	6
a. Pengertian Latihan .....	6
b. Prinsip-prinsip latihan .....	7
2. Deskripsi Tendangan Depan.....	8
a. Pengertian Tendangan Depan .....	8
b. Teknik Dasar Tendangan Depan.....	10

B.	Penelitian Yang Relevan .....	10
C.	Kerangka Berpikir .....	13
D.	Hipotesis Penelitian.....	14
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>15</b>
A.	Variabel.....	15
B.	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	16
C.	Tempat dan Waktu Latihan.....	17
D.	Metode Penelitian.....	17
E.	Populasi dan Sampel .....	18
1.	Populasi.....	18
2.	Sampel .....	18
F.	Instrumen .....	18
G.	Teknik pengumpulan data.....	19
F.	Teknik Analisis Data.....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>26</b>
A.	Deskripsi Data.....	26
1.	Data <i>Pre Test</i> ( Tes Awal ) Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	26
2.	Data <i>Post Test</i> ( Tes Akhir ) Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	28
3.	Pengujian Syarat Analisis .....	31
1.	Uji normalitas.....	31
2.	Uji Homogenitas .....	31
3.	Uji t independent Sampel Test .....	32
4.	Pengujian hipotesis .....	33
B.	Pembahasan.....	<b>34</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>37</b>
A.	Kesimpulan .....	<b>37</b>
B.	Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>40</b>

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka berfikir ..... 13

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma penilaian tes kemampuan tendangan depan keterampilan atlet (syaifuddin 2011 dalam jurnal dolhamu 2021). .....	22
Table 4.1 Data Pree Test ( Tes Awal ) Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	27
Table 4.2 Data Post Test ( Tes Akhir ) Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	29
Tabel 4.3 Uji normalitas PreeTest PostTest Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	31
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Pree Test Post Test Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	31
Tabel 4.5 Uji t independent Sampel Test PreeTest PostTest Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru. ....	32
Table 4.6 Analisis Pengujian Hipotesis Penelitian .....	34

**DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Grafik Data Pree Test ( Tes Awal ) Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	28
Grafik 4.2 Data Post Test (Tes Akhir) Tendangan Depan Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Banjarbaru.....	31

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian .....	41
Lampiran II: Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	42
Lampiran III: Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I .....	43
Lampiran IV: Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I .....	44
Lampiran V: Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	45
Lampiran VI: Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	46
Lampiran VII: Daftar Sampel Dalam Pnenelitian .....	47
Lampiran VIII: Program Latihan .....	48
Lampiran IX: Data Mentah Pree Test .....	64
Lampiran X: Data Mentah Post Test .....	65

## DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Doa bersama sebelum memulai latihan.....	67
Gambar 2. Pelepasan sebelum memulai latihan.....	67
Gambar 3. Pemanasan lari berkeliling lapangan .....	67
Gambar 4. Latihan inti bicycle crunch .....	68
Gambar 5. Latihan inti melakukan tendangan depan.....	68
Gambar 6. Pasang persiapan tendangan .....	68
Gambar 8. Latihan inti lari angkat kaki (tinggi).....	69
Gambar 9. Doa Bersama .....	69
Gambar 10. Latihan inti melakukan gerakan senam PSHT .....	70
Gambar 11. Latihan inti melakukan lompat katak .....	70
Gambar 12. Pemanasan lari berkeliling lap .....	70
Gambar 13. Latihan inti melakukan tendangan depan.....	71
Gambar 14. Latihan inti pasang persiapan tendangan.....	71
Gambar 15. Latihan inti gerakan PSHT (sper perut bawah) .....	71
Gambar 16. Latihan inti gerakan PSHT (kapalan).....	72
Gambar 17. Latihan inti tendangan melewati kun zigzag.....	72
Gambar 18. Latihan inti gerakan PSHT (sper paha) .....	72
Gambar 19. Latihan inti gerakan PSHT (sper paha) .....	73
Gambar 20. Latihan inti tendangan melewati kun zigzag.....	73