

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DAN *JUMP TO BOX*
TERHADAP TENDANGAN DEPAN ATLET PERGURUANPENCAK
SILAT KUCIANG PUTIAH HARIMAU CAMPO (KPHC)
KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
AGUS SURYADI
15086158/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

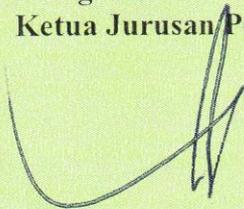
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan *Jump To Box* Terhadap Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang

Nama : Agus Suryadi
Nim : 15086158
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

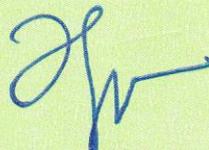
Padang, Februari 2020

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Dra. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Agus Suryadi
NIM : 15086158

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

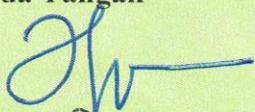
**Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan *Jump To Box* Terhadap Tendangan
Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota
Padang Panjang**

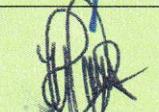
Padang, Februari 2020

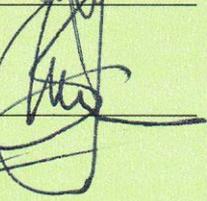
Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Dr. Zainul Johor, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan *Jump To Box* terhadap Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Agus Suryadi
NIM. 15086158/2015

ABSTRAK

Agus Suryadi. 2020.: Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan *Jump To Box* Terhadap Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang

Masalah penelitian ini adalah menurunnya kemampuan tendangan depan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh latihan naik turun tangga terhadap tendangan depan, pengaruh latihan *jump to box* terhadap tendangan depan, serta perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *jump to box* terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus di perguruan Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atlet perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 18 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan menggunakan teknik *Ordinally Matched Pairing*. Kelompok A terdiri dari 9 orang diberi perlakuan latihan naik turun tangga dan Kelompok B terdiri dari 9 orang diberi perlakuan latihan *jump to box*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh $t_{hitung} (2,61) > t_{tabel} (1,86)$, artinya peningkatan kemampuan tendangan depan dengan menggunakan naik turun tangga, 2) diperoleh $t_{hitung} (2,70) > t_{tabel} (1,86)$, artinya terjadi peningkatan kemampuan tendangan depan dengan menggunakan *jump to box*, 3) diperoleh $t_{hitung} (1,25) > t_{tabel} (1,86)$, artinya penerapan latihan naik turun tangga dan *jump to box* tidak terdapat perbedaan terhadap kemampuan tendangan depan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan *Jump To Box* Terhadap Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibuk Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Zainul Johor, M.Pd, dan bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan, motivasi dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Pelatih, dan atlet perguruan pencak silat Kuciang Putriah Harimau Campo (KPHC) kota Padang Panjang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Tekam-teman satu organisasi KSR PMI unit UNP
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan, terutama Monica dan Rhima yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN SKRIPSI	
PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Identifikasi Masalah	6
C.Pembatasan Masalah	6
D.Perumusan Masalah.....	7
E.Tujuan Penelitian	7
F.Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Pencak silat.....	9
2. Tendangan	11
a. Pengertian Tendangan Depan	11
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Depan	12
3. Proses Pelaksanaan Tendangan.....	14
4. Otot yang Dominan dalam Tendangan Depan.....	15
5. Naik Turun Tangga	16
6. Jump To Box	17
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu	21
C. Populasi dan Sampel	22
D. Desain Penelitian.....	22
E. Defenisi Operasional.....	23
F. Variabel Penelitian	24
G. Pengembangan Perlakuan	24
H. Jenis Data dan Sumber Data	26
I. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A.Deskriptif Data Penelitian	30
B.Uji Persyaratan Analisis	31
C.Pengujian Hipotesis	32
D.Pembahasan.....	35
E.Keterbatasan Penelitian	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.Kesimpulan.....	41
B.Saran	42

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

PROGRAM LATIHAN

DOKUMENTASI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. seperti dalam bidang olahraga yang pada masa ini menunjukkan kemajuan signifikan baik dari segi prestasi maupun dari segi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menunjang di dalamnya.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan undang-undang RI No.3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 21 Ayat 1, bahwa: "pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya, pembinaan dan pengembangan sebagaimana yang dimaksud meliputi pengolahragaa, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan serana, serta penghargaan olahraga"(2005:103).

Berdasarkan kutipan di atas, diharapkan nantinya dapat meningkatkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Pencak silat merupakan cabang olahraga budaya bangsa yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spiritual, sosial yang harus dikembangkan, demikian juga cabang olahraga pencak silat perlu dilakukan pembinaan dan peningkatan prestasi.

Dewasa ini pencak silat menjadi salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada setiap pesta olahraga, baik itu pada tingkat internasional, nasional, ataupun daerah. Berkaitan dengan hal tersebut, sudah

sepatutnya pengembangan keterampilan pencak silat sesuai dengan kemajuan teknologi dibidang olahraga.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi sebagai ajang prestasi. Hal ini di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga pencak silat prestasi dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat di luar Negara Indonesia. olahraga pencak silat juga semakin populer dan banyak kejuraan yang sering digelar dengan baik. di antaranya kejuraan tingkat daerah, nasional, bahkan kejuraan yang berskala internasional.

Dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4(2006:32-33) menyatakan bahwa: ”pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara bertangga dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk pengembangan olahraga prestasi salah satunya dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, salah satunya perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang. Untuk itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan secara terencana dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, melalui latihan yang terprogram, terencana, dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip latihan serta pelatih yang berkualitas.

Dalam cabang olahraga pencak silat banyak teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet pencak silat, yaitu teknik dasar kuda-kuda, teknik belaun yang terdiri dari: hindaran, elekan, tangkisan, teknik serangan yang terdiri dari: tendangan, sapuan, jatuhan. Dalam pertandingan laga untuk satu kali pertandingan seorang atlet bermain sebanyak 3 babak, dimana masing-masing babak waktunya 2 menit dan masing-masing babak diberikan istirahat 1 menit.

Untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara tidak hanya teknik saja yang dibutuhkan tetapi fisik, mental, taktik dan intelektual juga harus dimiliki oleh seorang atlet, karena saat bertanding atlet harus melakukan serangan berulang kali dengan baik pada masing-masing babak, menghindari serangan lawan, mengelak ke kiri dan ke kanan dengan gerakan yang cepat, mengangkat dan menjatuhkan lawan, semua itu membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak yang baik. Untuk menghadapi lawan yang lebih berpengalaman atlet harus didukung dengan mental yang kuat, taktik yang tepat dan intelektual yang tinggi, dalam waktu yang singkat atlet harus memikirkan cara untuk melakukan serangan agar mendapatkan nilai

dan dapat mempertahankannya. Semua itu sangat didukung oleh mental dan intelektual seorang atlet. Mental juara, semangat untuk menang yang tidak ragu-ragu dengan kemampuannya untuk menghadapi siapapun lawannya akan meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut.

Untuk mendapatkan hal yang demikian dibutuhkan pembinaan secara terprogram dan dilakukan dengan disiplin. Hasil wawancara peneliti dengan pelatih Ahmad Bram Maghfirah, SP.d perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang pada tanggal 12 Maret 2019 bahwa banyak atlet rendah kemampuan serangan tendangan depan dan mudah dibaca oleh lawan sehingga atlet tidak mendapatkan nilai saat bertanding, hasil ini dilihat dari tes uji coba sesama perguruan di kota Padang Panjang dan Bukit tinggi.

Dengan bergabungnya mereka di perguruan Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang, memberikan keuntungan, selain keterampilannya seperti menambah ilmu dan pengalaman mereka di bidang pencak silat, karena mereka bisa berlatih dengan teman-teman dan pelatih mereka yang ada disana. Program kerja dan program latihan perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang ini seharusnya dapat lebih meningkatkan kemampuan mereka, baik dari faktor fisik, mental, teknik, taktik, dan intelektual.

Diantara faktor-faktor di atas salah satu yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah kondisi fisik. Banyak unsur-unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet, diantaranya adalah kecepatan sangat penting bagi atlet saat

bertanding, karena kecepatan merupakan kemampuan otot dan sekelompok otot untuk melakukan gerakan dengan cepat pada jarak tertentu dan waktu yang sangat cepat. Bumpa dan Haff dalam Irawadi (2011: 62) “kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ketitik yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Banyak teknik yang dapat dipakai atlet saat bertanding, diantaranya adalah teknik tendangan lurus (tendangan depan). Tendangan dapan sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat karena tendangan ini merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat, khususnya dalam kategori seni/laga. Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya teknik tendangan depan bagi pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius dari pelatih ataupun pesilat itu sendiri, karena teknik tendangan depan adalah salah satu teknik andalan yang susah untuk ditangkap dan teknik yang efektif untuk mndapatkan poin, yang seharusnya bisa diandalkan atlet saat bertanding untuk mendapatkan poin.

Berdasarkan pengamatan pelatih sewaktu bertanding atau uji coba banyak atlet yang belum mampu melakukan teknik tendangan depan dengan optimal kebanyakan tendangan mereka dapat dibaca oleh lawan, tendangan tidak tepat sasaran, tendangan tepat yang belum maksimal mengakibatkan tendangan mereka dapat ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Ada juga mereka yang ragu dan takut melakukan tendangan setelah dijatuhkan lawan. Ini dikarenakan tendangan mereka belum memiliki kecepatan yang baik, sehingga mudah diantisipasi oleh lawan.

Teknik tendangan depan ini membutuhkan kondisi fisik yang sempurna (baik) seperti, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot tungkai. Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian yang terkait dengan masalah diatas, sebagai upaya untuk memperbaiki dan sekaligus langkah pemecahan masalah.

B. Identifikasi masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Latihan lompat bangku.
2. Latihan naik turun tangga.
3. Latihan *jump to box*.
4. Latihan *skipping*.
5. Latihan *shuttle run*.
6. Latihan *squat jump*.
7. Latihan lari sprin
8. Pengaruh serana latihan.

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena berbagai keterbatasan dan kekurangan peneliti, maka tidak semua variabel yang bisa diteliti. Untuk lebih fokusnya penelitian ini dibatasi pada:

1. Latihan naik turun tangga.
2. Latihan *jump to box*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang?
2. Apakah latihan *jump to box* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan naik turun tangga dengan latihan *jump to box* terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Melihat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang.
2. Melihat pengaruh latihan *jump to box* terhadap tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang .

3. Melihat perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *jump to box* terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kucing Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini dapat memberikan manfaat pada pengembangan pengetahuan dibidang olahraga, oleh karena itu hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana.
2. Pelatih, sebagai pedoman dan informasi untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat.
3. Atlet, sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan dalam melatih tendangan depan.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dipergustakaan FIK ataupun perpustakaan UNP.