

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN
MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN
ATLET PENCAK SILAT**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat
memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:
SUHERNI
NIM 1902136

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA & KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR HAK CIPTA
PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN
MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN
ATLET PENCAK SILAT

Oleh :
Suherni
NIM 1902136

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Suherni 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK
KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT**

Oleh:

Suherni

1902136

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO

NIP. 195810211985031002

Pembimbing II



Sagitarius, M.Pd

NIP. 196911132001121001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Suherni, 2023

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Menggunakan Pemberat Kaki Dan Menarik Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat

Suherni¹, Ucup Yusup², Sagitarius³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia,

Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia.

hernipasker118@gmail.com. Telp: 082268312015.

Pemberat kaki dan karet sering dipergunakan atlet untuk melatih kecepatan juga untuk latihan kekuatan, khususnya pada cabang olahraga beladiri. Latihan dengan pemberat kaki dapat digunakan untuk memperoleh kecepatan gerak yang maksimal. Sifat karet yang elastis dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IKS.PI Kera Sakti Cabang Bandung. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain pada penelitian ini adalah eksperimen yang digunakan adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi terdiri dari 15 atlet dan diambil sampel 8 atlet dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dari uji statistika yaitu uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sample t-test dan uji independent sample t-test yang dibantu menggunakan software SPSS. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ (3) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.

Kata Kunci : Pencak Silat, Pemberat Kaki, Menarik Karet, Kecepatan, Tendangan Depan

Suherni, 2023

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

The Effect Of Training Using Foot Weights And Pulling Rubber On The Speed Of The Front Kick Martial Arts Athletes

Suherni¹, Ucup Yusup², Sagitarius³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia,
Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia.
hernipasker118@gmail.com. Telp: 082268312015.

Foot weights and rubber are often used by athletes to train speed as well as for strength training, especially in martial arts. Exercises with weights on the legs can be used to obtain maximum movement speed. The elastic nature of rubber can be used in a resistance training process. Utilizing the pull back force by the rubber itself.

This study aims to see whether there is an effect of training using foot weights and pulling rubber on the speed of the front kick of martial arts athletes IKS.PI Kera Sakti Bandung Branch. The type of research used in this study is quantitative research. The design in this study is an experiment used is Two Groups Pretest-Posttest Design. The population consisted of 15 athletes and 8 athletes were sampled using purposive sampling techniques. After all data is analyzed with various stages starting from statistical tests, namely descriptive tests, normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-test and independent sample t-test assisted using SPSS software. Based on the results of this study, the following results were obtained: (1) There was a significant effect of training using foot weights on the speed of the front kick of pencak silat athletes with a significant value of $0.001 < 0.05$ (2) There was a significant effect of rubber pulling training on the speed of the front kick of martial arts athletes with a significant value of $0.000 < 0.05$ (3) There was no significant effect of training using foot weights and pulling rubber against The speed of the martial arts athlete's front kick.

Keywords: *Pencak Silat, Leg Weights, Pulling Rubber, Speed, Front Kick*

Suherni, 2023

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
1.6. Batasan Masalah.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1. Pencak Silat.....	8
2.1.1. Hakikat Pencak Silat.....	8
2.1.2. Aspek – Aspek Pencak Silat.....	8
2.1.3. Kategori Dalam Pencak Silat.....	9
2.1.4. Serangan Dalam Pencak Silat.....	12
2.1.4. Hakikat Komponen Fisik Dalam Pencak Silat.....	14
2.2. Latihan.....	15
2.2.1. Hakikat Latihan.....	15
2.2.2. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	16
2.2.3. Prinsip-prinsip Latihan.....	17
2.3. Pemberat Kaki.....	22
2.4. Menarik Karet.....	24
2.4.1. Mengukur Elastisitas Karet Dengan Beban.....	25
2.5. Kecepatan.....	28
2.6. Tendangan Depan.....	29
2.6.1. Otot-Otot Yang Bekerja Pada Saat Melakukan Tendangan Depan.....	30
2.7. Penelitian Yang Relevan.....	31

Suherni, 2023

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.8.	Kerangka Berpikir.....	32
2.9.	Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		36
3.1.	Metode Penelitian	36
3.2.	Desain Penelitian.....	37
3.3.	Populasi dan Sampel	38
3.3.1.	Populasi.....	38
3.3.2.	Sampel.....	39
3.4.	Instrumen Penelitian	40
3.5.	Prosedur Penelitian	42
3.6.	Pelaksanaan Program Latihan.....	42
3.7.	Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		48
4.1.	Hasil Penelitian	48
4.2.	Uji Normalitas Data	49
4.3.	Uji Homogenitas	50
4.4.	Uji Paired Sample T-Test.....	51
4.4.1.	Uji Paired T-Test Kelompok A (Pemberat Kaki).....	51
4.4.2.	Uji Paired T-Test Kelompok B (Menarik Karet).....	52
4.5.	Uji Independent Sample T-Test	53
4.6.	Pembahasan Hasil Penelitian	55
4.6.1.	Pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat	55
4.6.2.	Pengaruh latihan dengan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.....	56
4.6.3.	Pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		60
5.1.	Kesimpulan	60
5.2.	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN.....		65
RIWAYAT HIDUP		90

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik . (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Alfariz, M. R. (2020). *Mochammad Rafi Alfariz, 2020 PENGARUH WEIGHT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN MASSA OTOT LENGAN DAN TUNGKAI (SURVEI TERHADAP ATLET POLO AIR PUTRA JAWABARAT)* Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
http://repository.upi.edu/46739/3/S_KOR_1500942_Chapter2.pdf
- Alsa, A. 2004. *Pendekatan Kuantitatif& Kualitatif Serta Kombinasinya Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 8–100. 8
<http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/viewFile/33/32>
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (3th ed). Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Eka Indriastuti, K. S. N. (2014). PEMBELAJARAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT DENGAN GAYA MENGAJAR INKLUSI DI SMP NEGERI 156 JAKARTA. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 4–340. 33
http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/artikel/PEMBELAJARAN_TENDANGAN_DEPAN_PENCAK_SILAT.pdf
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3), 129–135.
- Hamdi, F. (2017). Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Tendangan Depan. *Repository.Unp.Ac.Id*, 31–48.
http://repository.unp.ac.id/15059/1/A_02_FATHINUL_HAMDI_1306904_641_2017.pdf
- Hariono, A. (2011). *Metode Melatih Teknik Dan Taktik Dalam Pencak Silat*. Universitas Negeri Yogyakarta, Profesi Ke, 1–3.
<http://core.ac.uk/download/pdf/132421372.pdf>

- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psycologis dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI
- Johansyah Lubis.2004.*Pencak Silat : Panduan Praktis*.Jakarta: Pt Rajagrafindo
- Nosseck, Josef. (terjemahan Furqon). (1995). “General Of Training (Teori umum Latihan)”. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Lantipsari, G. (2014). Pengembangan Tes Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*, 1–21. https://eprints.uny.ac.id/7731/3/BAB_2_-_07602241024.pdf
- Lubis, J dan Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat, Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>
- Martens, R. (2004). *Succesfull Coaching*. United States: Human Kinetics.
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018a). PENGARUH LATIHAN KARET BAN DALAM DAN PEMBERAT KAKII TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT PUTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 GUNUNG GURUH KABUPATEN SUKABUMI 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 142–147. http://eprints.ummi.ac.id/448/1/Hal_142-147%28Arman%20Maulana%29.pdf
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018b). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 142–147. <https://docplayer.info/99006958-Sukabumi-kata-kunci-latihan-karet-ban-dalam-pemberat-kaki-kecepatan-tendangan-sabit-pencak-silat.html>
- McGinnis, Peter M. 2005. *Biomechanics of Sport and Exercise*. State University of New York: Human Kinetics
- Mulyana. 2013.*Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Murad, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(4),1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/40552/75676585841>
- Mursidi, A. (2012). *MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN* Suherni, 2023
PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DALAM PENCAK SILAT MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII A SMP MUHAMMADIYAH 2 MASARAN SRAGEN. <https://media.neliti.com/media/publications/13896-ID-meningkatkan-hasil-belajar-tendangan-depan-dalam-pencak-silat-melalui-penggunaan.pdf>

Nasution, J. N., & Heri, Z. (2017). Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dengan Latihan Menggunakan Beban Di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 86–100. <https://doi.org/10.21009/jsce.01107>

Rahman, M. A. (2021). Evaluasi kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat kategori tanding (studi pada atlet PPLP pencak silat Jawa Timur). *Universitas Negeri Surabaya*, 1–9.

Pepep Mochamad Syafei. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Bekas Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Peserta Didik Smkn 1 Pandeglang. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 1.

PERSILAT (1998). Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa. Jakarta

Sidik. Dikdik Zafar. Periodisasi Latihan Kekuatan. www.koni.or.id

Srihati Waryati dan Agus Mukholid. 1992. Pencak Silat. Surakarta: UNS Press.

Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18, 39–45.

Sugiyono, (2007).Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Alfabeta, Cv.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Sukadiyanto. (2011).Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sumarno dkk. 1992. Olahraga Pilihan. Jakarta: Depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan Pendidikan Kependidikan Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.

Valdivia,C.G., A. B.Ortega, M.A. O. Salazar, & J.L. C. Escobedo.2013. Therapeutic motion analysis of lower limbs using kinovea. *International Journal of Soft Computing and Engineering (IJSCE)*.3(2):359-365

Virdy (2011) virditri.blogspot.com/2011/02/

Suherni, 2023

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Yustiana Nabila. (2021). PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN BAN KARET TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT. *Halaman Olahraga Nusantara* , 1.

Suherni, 2023

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu