UPAYA PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN MELALUI LATIHAN SPLIT JUMP DAN NAIK TURUN TANGGA DALAM EKSTRA KULIKULER PENCAK SILAT DI MAN 2 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UN PGRI Kediri

OLEH :

EDY WAHYUDI
NPM: 11.1.01.09.0153

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

EDY WAHYUDI

NPM: 11.1.01.09.0153

Judul:

"UPAYA PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN MELALUI LATIHAN SPLIT JUMP DAN NAIK TURUN TANGGA DALAM EKSTRA KULIKULER PENCAK SILAT DI MAN 2 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016"

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Jurusan PENJASKESREK

FKIP UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 8 Desember 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.H.sugito.M.Pd	Drs.Setyo Harmono.M.Pd
NIDN. 000404086001	NIDN. 0727095801

ii

Skripsi oleh:

EDY WAHYUDI

NPM: 11.1.01.09.0153

Judul:

"UPAYA PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN MELALUI LATIHAN SPLIT JUMP DAN NAIK TURUN TANGGA DALAM EKSTRA KULIKULER PENCAK SILAT DI MAN 2 TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016"

Telah Dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjasesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 19 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs.H.Sugito,M.Pd
2. Penguji I : Drs.Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs.Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

EDY WAHYUDI
11.1.01.09.0153
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing 1 : Drs.H.Sugito.M.Pd Pembimbing 2 : Drs.H.Setyo Harmono.M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga pencak silat merupakan salah satu sasaran dalam pembinaan fisik, mental, spiritual maupun sosial. Olahraga pencak silat adalah cabang olahraga beregu tunggal yang sangat kompleks. Maka untuk melakukan bela diri yang baik tentunya diperlukan penguasaan ketrampilan yang baik dan benar. Untuk olahraga beladiri memerlukan fisik yang prima sebab beladiri pencak silat sangat ketat dan berkembang. Salah satu cara untuk menjadi sosok pendekar yang tangguh adalah selalu melakukan latihan rutin mengikuti progam latihan fisik bela diri itu sendiri.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Mengetahui pengaruh latihan split jump dalam kecepatan tendangan depan pada Ekstrakurikuler bela diri pencak silat di MAN 2 Tulungagung. (2) Mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga dalam kecepatan tendangan depan pada Ekstrakurikuler bela diri pencak silat di MAN 2 Tulungagung

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas eksperimen.Adapun subjek penelitiannya adalah anggota ekstra kuliuler pencak silat di MAN 2 Tulungagung.Penelitian ini menggunakan instrumen berupa penilaian tes ketrampilan penak silat.

Dengan berpedoman pada nilai tes dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} dimana diperoleh angka = 16,333 menjadi 17,633 dengan t_{hitung} = 1,267 dengan demikian dapat dinyatakan Ho diterima.

Kesimpulan "Ada pengaruh yang sangat signifikan pada tendangan depan melalui latihan split jump dan naik turun tangga terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan depan pada anggota ekstrakurikuler bela diri pencak silat MAN 2 Tulungagung Tahun Pelajaran 2015-2016".

Kata Kunci

Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan, Upaya Peningkatan, Melalui Latihan Split Jump Dan Naik Turun Tangga

I Latar Belakang Masalah

Perkembangan pencak silat dewasa ini adalah mencapai tingkat yang sangat bagus. Karena olahraga ini dapat dilakukan oleh setiap kalangan masyarakat dan juga banyak orang. Olahraga pencak silat cukup popular di daerah pedesaan hal ini bisa kita lihat dengan banyak munculnya perguruan pencak silat baik dari warisan leluhur dan juga kreasi tersendiri.

Secara definisi pencak silat menurut Abdul Syukur (2011:02) adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat di pertontonkan sebagai sarana hiburan. Silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang dan tidak dapat di peragakan di depan umum.

Teknik dasar olahraga pencak silat meliputi gerak langkah, tendangan, pukulan, tangkapan, elakan, serta tangkisan dan kemudian kesemua itu di tingkatkan menjadi pola serangan dan pola bertahan prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point. Dalam mendapat poin sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang tangkisan lawan. Untuk melakukan serangan dan belaan tersebut, penguasaan ketrampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan. Menurut Nugroho (2005:17) dari ketiga teknik dasar yang dapat digunakan untuk memperoleh poin tersebut kira-kira 47% yang paling dominan dipergunakan di pertandingan ialah teknik tendangan.

Teknik gerak langkah meliputi langkah segitiga, zig-zag dan delapan penjuru mata angin. Dalam hal ini langkah segitiga sangat dominan dalam melakukan serangan dan pertahanan. Namun bukan bararti teknik-teknik yang lain tidak memiliki peran penting dari teknik di atas karena keseluruhan teknik dalam pencak silat akan lebih baik jika saling adanya keterpaduan dari keseluruhan teknik-teknik yang ada.

Saat ini perkembangan olahraga pencak silat cukup baik dan di terima oleh masyarakat dan juga dalam pendidikan formal. Banyak bermunculan ekstrakulikuler di sekolah-sekolah yang ada di sekitar kita yang kabanyakan dari SMP dan SMA sederajat bahkan sekarang setingkat SD pun juga ada ekstrakulikuler tersebut.

Saat ini peneliti merupakan salah satu penggiat dalam olahraga khususnya di kabupaten tulungagung. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel di "EKSTRAKULIKULER BELA DIRI PENCAK SILAT MAN 2 TULUNGAGUNG TAHUN 2014-2015" Penelitian ini nantinya akan membantu penggiat olahraga bela diri contohnya dalam hal pelaksanaan olahraga bela diri khususnya tendangan.

Di MAN 2 TULUNGAGUNG sendiri ekstra kulikuler bela diri pencak silat sudah ada sejak tahun 1991. Dari mulai awal terbentuknya ekstrakulikuler tersebut banyak muncul bibit-bibit atlit pencak silat dan menorehkan banyak prestasi dengan sering menyabet juara umum dalam event yang diikuti, sehingga banyak perguruan pencak silat di tulungagung mengakui kehebatan para pendekarnya. Namun itu semua berbanding terbalik sekitar tahun 2007-an dikarenakan proses latihannya semakin menurun tensinya dan juga latihannya cenderung yang itu-itu saja, sehingga berakibat pada kemampuan para pendekarnya menjadi menurun juga karenanya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang : **"UPAYA PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN LURUS DENGAN LATIHAN SPLIT JUMP DAN LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DALAM BELA DIRI PENCAK SILAT MAN 2 TULUNGAGUNG TAHUN 2015-2016"** Karena tendangan depan merupakan serangan yang paling efektif di bandingkan serangan lain yang poinnya sama, sehingga perlu adanya peningkatan kemampuan tendangan lurus depan yang baik agar lawan sulit menghindar maupun menangkis serangan tersebut.

II METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kategori utama,yaitu variabel terikat *(dependen)* dan variabel bebas *(independen).*variabel bebas adalah variabel perlakuan atau sengaja atau sengaja dimanipulasi untuk diketahui intensitas dan atau pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel bebas. Oleh sebab itu variabel terikat menjadi indikator keberhasilan variabel bebas

Jumlah variabel dalam penelitian tergantung kepada luas dan sempitnya penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu:

1. Latihan split jump sebagai variabel bebas (Xi)
2. Latihan naik turun tangga sebagai variabel bebas (Xii)
3. Kecepatan tendangan depan sebagai variabel terikat (Y)

B. Tehnik dan pendekatan penelitian

1. Pendekatan penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif,dengan tehnik pengambilan data melalui pretest dan postest mengukur data variabel X dan variabel Y yang nantinya diolah dengan instrumen penelitian yang dicari menggunakan tehnik statistik dengan menghitung besarnya persentase peningkatannya.

2. Tehnik penelitian

Peneltian ini dilakukan secara kolaboratif. Dalam penelitian kolaoratif pihak yang melakukan tindakan adalah guru atau pelatih itu sendiri sedangkan yang diminta melakukan pengamatan terhadap berlangsungnya proses tindakan adalah peneliti (Suharsimi Arikunto, 2002:17) menurut Kemmis dan Taggart ada beberapa tahapan dalam penelitian ini Rochiati Wiratmadja, 2005:06) yaitu :

a. Perencanaan
b. Tindakan
c. Pengamatan
d. Refleksi

III HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran atau latihan menggunakan dua metode latihan yang dilakukan selama dua siklus diperoleh beberapa temuan hasil tindakan sebagai berikut ;

1. Penerapan latihan *split jump* dan naik turun tangga

   Hasil yang diperoleh menunjukkan penerapan latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan berjalan dengan baik melalui perbaikan-perbaikan pada tiap siklusnya dan dapat mencapai tujuan penelitian. Pada siklus pertama diawali dengan pretest semua siswa diajak melakukan gerakan yang benar dalam penerapan dua latihan tendang materi yang sebelumnya. Pemberian tes dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan sebelum direrapkan metode latihan.

   Langkah-langkah yang dilakukan pada siklus ini adalah dalam proses latihan dibiasakan melakukan latihan dengan teori yang benar dan sungguh-sungguh dalam penyampaiannya pelatih harus menerangkan dengan jelas tentang tata cara yang benar. Apabila ada kesulitan dalam melakukan dua metode tersebut harus adanya demonstrasi sehingga dalam pelaksanaan menggunakan alat dan tata cara penilaian sesuai dengan tema latihan.

   Dalam latihan sendiri pata siswa dibiasakan untuk melakukan setiap gerakan dengan tepat dan luwes. Apabila pelatih memperagakan alat-alat atau gerakan yang mudah dimengerti. Sebagaimana yang diungkapkan Mujiono bahwa media pengajaran dapat membangkitkan minat dan motivasi belajar serta memberikan stimulus bagi kemauan belajar siswa.

   Pada siklus kedua langkah-langkah pembelajarannya sama dengan siklus pertama. Pada siklus ini siswa diminta melakukan demonstrasi satu persatu agar bisa dilihat benar atau tidaknya latihan yang dilakukan agar fokus latihan bisa tercapai.

2. Peningkatan kecepatan tendangan menggunakan metode latihan

   Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada penelitian tindakan kelas ini dapat diketahui peningkatan kecepatan tendangan ketika menggunakan dua metode latihan adapun hasil dari analisis data tersebut adalah sebagai berikut :

   Kecepatan tendangan siswa meningkat setelah menerapkan metode latihan dua penerapan, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai siswa dalam tes *performance*. Aspek yang dinilai dalam kecepatan tendangan tidak lain adalah hasil yang diperoleh dari keseluruuhan siswa yang diteliti.

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan latihan memiliki dampak positif dalam peningkatkan kecepatan tendangan depan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa dari 14,783 sebelum menggunakan metode latihan menjadi 16,333 pada siklus I dan 17,6 pada siklus II dan hasil tersbeut nilai yang diperoleh telah mencapai KKM yaitu ≥17 untuk laki-laki dan ≥16 untuk perempuan. persentase ketuntasan belajar atlit secara klasikal mengalami peningkatan sebelum diterapkannya metode latihan siswa yang tuntas adalah 4 atlit (40%), siklus I atlit yang tuntas adalah 6 atlit (60%) dan 10 atlit (100%) yang tuntas pada siklus II. Dengan adanya peningkatan presentase ketuntasan atlit mencapai 100% dan peningkatan keepatan tendangan adalah 2.884% sehingga proses penerapan latihan dapat dikatakan tuntas atau berhasil.

Penelitian kuantitatif pada anggota ekstrakulikuler pencak silat Pagar Nusa di MAN 2 Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016 dilaksanakan dalam dua tahap. Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Peningkatan kecepatan tendangan melalui latihan split jump dan naik turun tangga pada ekstrakulikuler bela diri pencak silat dirasa dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan khususnya tendangan depat. Dimana siklus I sebesar (16,333) atau (1.617%) dan meningkat pada siklus II sebesar (17,633) atau (2.884%) .

IV DAFTAR PUSTAKA

Arifin. 2012. *Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif PTK*. Yogyakarta : Lilik Persada Press.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.

Hidayat, Imam. 1995. *Bionekanika*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.

Ichsan, Nur. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makasar : Universitas Negeri Makasar.

M. Furqon. M dan Muchsin Doewes. 1983. *Plainometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Puslit Jak, Balitbang. 1984. *Tuntunan Pelajaran : Olahraga, Pencaksilat*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Saleh, Muhammad. 1986. *Beladiri dan Metodik (volume 4-6).* Jakarta : Karunia.

Tarsito, Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta : UNS Press.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2013. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Nusantara PGRI Kediri.* UNP Kediri.

Yanuar, Kiram. 1991. *Tingkat Belajar Motorik dan Implikasinya Terhadap Proses Belajar Mengajar*. Padang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.