

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA *RESISTANCE*
BAND DAN LATIHAN DENGAN MEDIA *BENDING*
TERHADAP HASIL KECEPATAN TENDANGAN LURUS
PADA ATLET CLUB OLAHRAGA PRESTASI PENCAK
SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**




**MUHAMMAD SYAEFULLOH ALI
6315150302
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

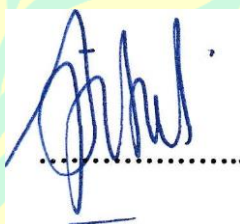
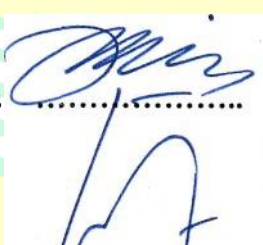


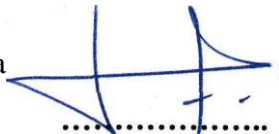
**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk
Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tandan Tangan	Tanggal
<p>Pembimbing I</p> <p><u>Henriro Wariloyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002</p>		<p>19/02/20</p>

<p>Pembimbing II</p> <p><u>Dr. Hidavat Humaid, M.Pd</u> NIP. 19630210 198803 1 001</p>		<p>07/02/20</p>
--	---	-----------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<p>1. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 19850618 2015041 002</p>	<p>Ketua</p>		<p>19/02/20</p>
<p>2. <u>Juriana, M.Si, Psikolog</u> NIP. 19760624 200501 2 005</p>	<p>Sekretaris</p>		<p>19/02/20</p>
<p>3. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002</p>	<p>Anggota</p>		<p>19/02/20</p>
<p>4. <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 19630210 198803 1 001</p>	<p>Anggota</p>		<p>7/02/20</p>
<p>5. <u>Drs. Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 19680604 1994031 002</p>	<p>Anggota</p>		<p>19/02/20</p>

Tanggal Lulus : 31 Januari 2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain
2. skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing
3. dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 17 Februari 2020

,Yang membuat pernyataan,



Muhammad Saefullah
No. Reg 631515032



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Syaefulloh Ali
NIM : 6315150302
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : saifulsyakiebali@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh latihan dengan media Resistance band dan latihan dengan media Bending terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Februari 2020

Penulis

M. Syaefulloh Ali
NIM. 6315150302

PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN DENGAN MEDIA *BENDING* TERHADAP HASIL KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan dari 1) Latihan dengan media *resistance band* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus, 2) Latihan dengan media *bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus, dan 3) Media manakah yang lebih berpengaruh terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Penelitian dilaksanakan di Hall B kampus b Universitas Negeri Jakarta. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 Oktober – 16 November. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *eksperimen*. Populasi yang ada di Klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta berjumlah 60 orang yang terdiri dari 30 laki laki, dan 30 perempuan. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. setelah sampel tersebut ditentukan maka dari 60 populasi diambil 22 sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan lurus selama 10 detik yang telah divalidasi oleh ahli. Berdasarkan hasil analisis uji t, Yaitu dilakukan dengan melihat pengaruh dari nilai t_h dengan t_t antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-2) = 22$ pada taraf $(\alpha) = 0,05$ dengan t_t 1,724. 1) Latihan dengan *Resistance band* meningkatkan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 10,71 dan t_{tabel} sebesar 1,812 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$. 2) Latihan dengan *Bending* meningkatkan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 18,17 dan t_{tabel} sebesar 1,812 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$. 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok latihan. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 0,27 dan t_{tabel} sebesar 1,724 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$.

Kata kunci : Latihan dengan *resistance band*, Latihan dengan *bending*, Kecepatan

THE EFFECT OF TRAINING WITH BAND RESISTANCE BAND MEDIA AND TRAINING WITH BENDING MEDIA ON THE RESULTS OF THE STRAIGHT KICK SPEED ON SPORT CLUB ATHLETES AT SILAK PENCAK SILAT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of 1) Training with resistance band media on the result of straight kick speed, 2) Training with bending media on results of straight kick speed and 3) Which media has more influence on the results of straight kick speed at the sport club achievement pencak silat State University of Jakarta. The study was conducted in Hall B, Campus B, Jakarta State University. The study was conducted from October 21 to November 16. The method used in this research is experiment. The population in the Jakarta State University Pencak Silat Sports Club gathers 60 people consisting of 30 men and 30 women. The sampling technique is a purposive sampling technique. after the sample was determined, 22 samples were taken from 60 populations. The instruments of this study used a 10-second straight speed test that had been validated by experts. Based on the results of the t test analysis, that is done by looking at the effect of the value of th with ttabel between the null hypothesis (H0) with the experimental hypothesis (H1) with degrees of freedom (db) $(N1 + N2 - 2) = 22$ at the level $(\alpha) = 0,05$ with tt 1,724. 1) Resistance band training methods increase the speed of straight kicks in martial arts athletes at Jakarta State University. The calculation result of tcount is 10.71 and ttabel is 1.812 with a significant level $(\alpha) = 0.05$. 2) Bending training method increases the speed of straight kicks martial arts athletes at Jakarta State University. The calculation results obtained tcount of 18.17 and ttabel of 1.812 with a significant level $(\alpha) = 0.5$. 3) there were no significant differences between the 2 exercise groups. The calculation results obtained tcount of 0.27 and ttabel of 1.724 with a significant level $(\alpha) = 0.05$.

Keywords: Exercise with resistance bands, Exercise with bending, Speed

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dari mulai awalan kuliah sampai dengan selesainya skripsi ini, Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk membimbing penulisan skripsi dan **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu selalu memberikan kepercayaan, dan dukungan, **Anggota Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta (KOPPENSI)** Keluarga kedua di kampus yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, dan Orang tua saya **Sarno**, Ibu saya **Entin Mulyawati** yang telah merelakan semuanya untuk anaknya menjadi sarjana, **Keluarga** dan **teman – teman** yang telah memberi bantuan berupa dukungan dan doa sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada semua yang terlibat atas terselesainya skripsi ini, mudah – mudahan dapat bermanfaat untuk yang membacanya.

Jakarta, 20 Januari 2020

MSA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Kerangka Teori	6
1. Hakikat Latihan.....	6
2. Hakikat Latihan Dengan Media <i>Resistance Band</i>	12
3. Hakikat Latihan Dengan Media <i>Bending</i>	14
4. Hakikat Kecepatan	14
5. Hakikat Tendangan Lurus.....	18
6. Hakikat Pencak Silat.....	22
B. Kerangka Berfikir	27
C. Pengajuan Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian	32

D. Populasi dan sampel	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Teknik Pengolahan Data.....	38
H. Hipotesis Statistik.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
1. Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan Lurus Dengan Menggunakan Latihan dengan Media Resistance Band	43
2. Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Latihan dengan Media Bending	46
3. Data Hasil Hasil Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Latihan Dengan Media Resistance band dan Latihan Dengan Media Bending	48
B. Pengajuan Hipotesis	50
C. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penggunaan Karet Resistance Band	13
Gambar 2.2 Karet Resistance Band	13
Gambar 2.3 Bending	14
Gambar 2.4 Sikap Pasang Kuda-kuda dibuka membentuk kuda-kuda depan	19
Gambar 2.5 Angkat Lutut Setinggi Pinggang atau 90 derajat.....	20
Gambar 2.6 Tungkai kedepan dengan hentakan dari pangkal paha, telapak kaki penumpu dan menyerang dengan mengikuti Gerakan	20
Gambar 2.7 Bentuk Kaki (Ujung Point) Tendanga Lurus	20
Gambar 2.8 Federis Delavies, Strength training anatomi	21
Gambar 2.9 Federis Delavies, Strength training anatomi	21
Gambar 2.10 Gelanggang Silat	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	33
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus Dengan Media Resistance Band	44
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus dengan menggunakan latihan menggunakan media resistance band	45
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Latihan Dengan Media Bending.....	47
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus dengan menggunakan latihan media Bending	48
Gambar 4.5 Grafik Histogram Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus dengan latihan media resistance band dan latihan media bending	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelas Pertandingan Dewasa (17-35).....	25
Tabel 2.2 Kelebihan & Kekurangan <i>Resistance band</i> dan <i>Bending</i>	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Latihan dengan Media <i>Resistance Band</i>	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Latihan Dengan Media <i>Resistance Band</i>	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Media <i>Bending</i>	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Media <i>Bending</i>	47
Tabel 4.5 Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus dengan Latihan dengan media <i>resistance band</i> Latihan media <i>Bending</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

a. Program Latihan.....	57
b. Olahan Data	73
c. Dokumentasi Penelitian	94
d. Surat Validasi.....	97
e. Surat Pengajuan dan balasan penelitian	98

