

**PENGARUH LOMPAT TALLI DENGAN MEDIA KARET  
TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA  
EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT DI SDN PASIR EURIH  
05 BOGOR**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD IHSAN MUBAROK**

**1601618014**


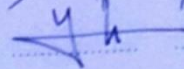
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**

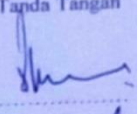
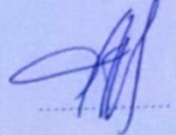

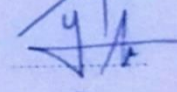
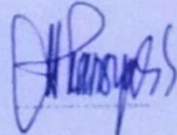
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**MEI, 2023**

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I ( Dr. Taufik Rihatno ) NIP. 196410041992031001		21/23 /08
Pembimbing II (Dr. Iwan Setiawan. M.Pd) NIP. 19730305200921001		22/23 /08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. ( Prof. Dr. Yusmawati. M.Pd ) NIP. 196003201982032002	Ketua		23/23 /08
2. ( Dr. Rizky Nurulfa. M.Pd ) NIP. 198808312019032010	Sekretaris		21/23 /08
3. ( Dr. Taufik Rihatno ) NIP. 196410041992031001	Anggota		21/23 /08
4. ( Dr. Iwan Setiawan. M.Pd ) NIP. 19730305200921001	Anggota		22/23 /08
5. (Prof. Dr. Johansyah Lubis. M.Pd ) NIP. 196705081993031001	Anggota		22/23 /08

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2023

## Lembar Persembahan

Puji serta syukur kepada Allah SWT penulis ucapkan karena dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa selalu diucapkan untuk Nabi paling mulia serta pembawa rahmat untuk alam semesta Nabi Muhammad SAW. Serta tak lupa juga penulis ucapkan terima kasih atas doa dan dukungan dari orang-orang terdekat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa bangga dan bahagia serta dengan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan ridho-Nyalah skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan. Puji dan syukur selalu penulis ucapkan pada Allah SWT Tuhan alam semesta yang telah mengabulkan segala do'a penulis.
2. Kedua orangtua saya, abi Abdul Hadi dan umi Damayanti serta kedua adik saya Nawal Fathiyah dan Rizky Syahru Syawwal yang tak henti-hentinya memberikan doa dan dukungan terbaik kepada saya sehingga saya mendapat suntikan moral untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Keluarga besar bapak Padlan dan bapak Abdul Ghani yang selalu mendorong saya menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Kepada Kepala Sekolah, Ibu, Bapak Guru, orang tua murid, serta anak-anak ekstrakurikuler pencak silat SDN Pasir Eurih 05 yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian ini.
5. Teman-teman seperjuangan saya Sobot Poker, dan Sobot Taat yang telah membantu saya dan menjadi pengingat saya untuk penyelesaian skripsi ini. Terkhusus Fikri Pahlevi a.k.a pale yang telah memberikan izin saya untuk menginap di kosan selama bimbingan hingga skripsi ini selesai, Bisri yang telah menjadi pengingat dan teman seperjuangan untuk lulus bareng, Sufyan yang selalu saya tanya terkait penulisan hingga pendaftaran sidang.
6. Keluarga besar Pencak Silat Sinar Kencana tempat yang telah membantu saya untuk bisa meneruskan pembelajaran saya dengan ilmu dasar pencak silat.

7. Dendy Firmansyah S.Pd dan Faulia yang telah membantu saya dalam penulisan dan selalu menjadi pengingat dan pendorong disaat saya mulai lengah dalam penyelesaian penulisan skripsi.
8. Keluarga besar Pyramid cabang Fishing Valley yang telah mensupport saya dalam menyelesaikan tugas skripsi. Bang Sigit selaku koordinator yang selalu bertanya perihal perkembangan penulisan skripsi saya, Kak Bambang senior di kampus dan senior di Klub Pyramid yang selalu memberi motivasi kepada saya.
9. Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penguji dan pengajar yang selama ini telah meluangkan waktu untuk membimbing, menuntun, dan mengajarkan saya yang tak ternilai harganya agar saya menjadi pribadi yang lebih baik.
10. Organisasi saya baik di kampus maupun luar kampus, KOP Pencak Silat UNJ, FKA UNJ 2018, BEMP PENJAS, BEMFIK, KHARISMA, GREEN FORCE, IMORI DKI JAKARTA dan organisasi lainnya yang telah memberikan pembelajaran dan pengalaman yang tidak bisa saya dapatkan selama duduk di ruang kelas.
11. Serta dukungan dari orang-orang yang terlibat langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penulisan skripsi ini

Akhir kata saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung saya semoga kebaikan kalian kepada saya dibalas oleh Allah SWT bekal-kali lipat.

## Pengaruh Lompat Tali Dengan Media Karet Terhadap Tendangan Lurus Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SDN Pasir Eurih 05

Muhammad Ihsan Mubarak<sup>1</sup>, Taufik Rihatno<sup>2</sup>, Iwan Setiawan<sup>3</sup>  
Pendidikan Jasmani<sup>1</sup>, Universitas Negeri Jakarta<sup>1</sup>  
[m.ihsan749@gmail.com](mailto:m.ihsan749@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan tendangan lurus dengan menggunakan media karet pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *two group pretes-posttest*. Sampel 25 siswa ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel akan dites kecepatan tendangan (*post test*), kemudian melakukan latihan menggunakan media karet, melakukan tes tendangan kembali (*pre test*). Instrumen yang digunakan untuk mengukur penelitian ini yaitu aplikasi SPSS 22. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji-u. Hasil penelitian ini diperoleh dari pengolahan data pada uji hipotesis menggunakan uji mann whitney U atau Uji U ini memperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$  yang berarti terdapat pengaruh dalam latihan menggunakan karet untuk tendangan lurus. Dimana terdapat perubahan dan peningkatan kecepatan tendangan lurus dalam latihan ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05.

**Kata Kunci:** Tendangan Lurus, Media Karet, Kecepatan, Ekstrakurikuler Pencak Silat





**The Effect of Jumping Rope with Rubber Media on Straight Kicks in Pencak Silat Extracurriculars at Pasir Eurih 05 Elementary School**

Muhammad Ihsan Mubarok<sup>1</sup>, Taufik Rihatno<sup>2</sup>, Iwan Setiawan<sup>3</sup>  
Physical Education<sup>1</sup>, State University of Jakarta<sup>1</sup>  
[m.ihsan749@gmail.com](mailto:m.ihsan749@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** This study aims to determine the speed of straight kicks using rubber media for students of the pencak silat extracurricular activity at Pasir Eurih 05 Elementary School using a comparative quantitative approach with an experimental method using a two group pretest-posttest research design. A sample of 25 martial arts extracurricular students at Pasir Eurih 05 Elementary School was taken using purposive sampling. The sample will be tested for kick speed (post test), then do exercises using rubber media, do a kick back test (pre test). The instrument used to measure this research is the SPSS 22 application. Data processing techniques in this study using the u-test. The results of this study were obtained from data processing in hypothesis testing using the Mann Whitney U test or U test obtaining a significance value of  $0.000 < 0.005$ , which means that there is an influence in training using rubber for straight kicks. Where there are changes and increases in the speed of straight kicks in the extracurricular practice of pencak silat at Pasir Eurih 05 Elementary School.

**Keywords:** Straight Kick, Rubber Media, Speed, Pencak Silat Extracurricular

## PERNYATAAN ORISINALITAS

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian dari Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Ihsan Mubarak

1601618014

## SURAT PERNYATAAN PEERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 Ihsan Mubarak

NIM : 1601618014

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Jasmani

Alamat email : m.ihsan749@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 LOMPAT TALI DENGAN MEDIA KARET TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT DI SDN PASIR EURIH 05 BOGOR**

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, 04 September 2023

Penulis

Muhammad Ihsan Mubarak



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Lompat Tali Dengan Media Karet Terhadap Tendangan Lurus Pada Ekstarakulikuler Pencak Silat di SDN Pasir Eurih 05 Bogor**" dapat diselesaikan.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada kedua Orang Tua Bapak **Abdul Hadi** dan Ibu **Damayanti dan keluarga saya** yang telah mendidik dan memberikan dukungan material maupun moral. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Taufik Rihatno** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Dosen Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, dan Bapak **Drs. Yansen H Jutalo, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini dan seluruh Bapak/Ibu dosen dan karyawan/karyawati Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. **SD Pasir Eurih 05 Bogor**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Keluarga besar **KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta**, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 19 Juli 2023

MIM



## Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>iii</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>v</b>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<b>vi</b>
<b>Daftar Lampiran</b> .....	<b>vii</b>
<b><u>BAB I PENDAHULUAN</u></b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Fokus Penelitian</b> .....	<b>3</b>
<b>C. Rumusan Masalah</b> .....	<b>3</b>
<b>D. Kegunaan Hasil Penelitian</b> .....	<b>4</b>
<b><u>BAB II KAJIAN TEORI</u></b> .....	<b>5</b>
<b>A. Deskripsi Teori</b> .....	<b>5</b>
1. Hakikat Latihan .....	<b>5</b>
2. Hakikat Pencak Silat .....	<b>6</b>
3. Hakikat Media .....	<b>14</b>
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	<b>21</b>
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	<b>22</b>
<b>B. Kerangka Berpikir</b> .....	<b>26</b>
<b><u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u></b> .....	<b>28</b>
<b>A. Tujuan penelitian</b> .....	<b>28</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>28</b>
<b>C. Metode Penelitian</b> .....	<b>28</b>
<b>D. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>30</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>31</b>
<b>F. Teknik Analisis Data</b> .....	<b>37</b>
<b><u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u></b> .....	<b>41</b>
<b>A. Deskripsi Data</b> .....	<b>41</b>
1. Deskripsi Data .....	<b>41</b>
2. Uji Prasyarat .....	<b>42</b>

<b>B. Pengujian Hipotesa</b> .....	44
<b>C. Pembahasan</b> .....	46
<b><u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u></b> .....	47
<b>A. Kesimpulan</b> .....	47
<b>B. Saran</b> .....	47
<b>Daftar Pustaka</b> .....	48
<b>Lampiran</b> .....	52



## Daftar Tabel

Tabel 2 1 Kelebihan Dan Kekurangan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	27
Tabel 3. 1 Kategori Penilaian .....	32
Tabel 3. 2 Program Latihan .....	32
Tabel 4. 1 Data Statistik <i>pre test</i> Kelas Kontrol .....	41
Tabel 4. 2 Data <i>output</i> Uji normalitas <i>pre test</i> – <i>post test</i> kelas eksperimen – kelas kontrol .....	43
Tabel 4. 3 Data <i>Output</i> Uji Homogenitas Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen .....	44
Tabel 4. 4 Data <i>Output Test Statistics</i> Kelas Kontrol – Kelas Eksperimen Kaki Kanan...	45
Tabel 4. 5 Data <i>Output Test Statistics</i> Kelas Kontrol – Kelas Eksperimen Kaki Kiri .....	45





## Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Sikap Kuda-Kuda.....	8
Gambar 2. 2 Kuda-Kuda Tengah.....	8
Gambar 2. 3 Kuda-Kuda Depan.....	9
Gambar 2. 4 Kuda-Kuda Samping.....	9
Gambar 2. 5 Kuda-Kuda Samping.....	10
Gambar 2. 6 Sikap Pasang.....	10
Gambar 2. 7 Pukulan.....	11
Gambar 2. 8 Tendangan.....	12
Gambar 2. 9. Panjang Karet Gelang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. 10 Ketebalan Karet Gelang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
 Gambar 3 1 Desain Penelitan.....	 29



## Daftar Lampiran

Lampiran. 1 Perhitungan Deskripsi Data .....	52
Lampiran. 2 Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	53
Lampiran. 3 Program Latihan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	54
Lampiran. 4 Dokumentasi Penelitian .....	59
Lampiran. 5 Surat Tugas Dosen Pembimbing .....	61
Lampiran. 6 <b>Surat Permohonan Penelitian</b> .....	62
Lampiran. 7 Surat Balasan Mengadakan Penelitian.....	63

