

ABSTRAK

HERMY SETYAWATY: Perbandingan Pengaruh Latihan *Single Leg Stride Jump* Dan *Stride Jump Crossover* Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Kota Depok.

Masalah penelitian yang peneliti ajukan adalah untuk mengungkapkan pengaruh dari latihan *single leg stride jump* dan *stride jump crossover* terhadap *power* tendangan lurus, dan untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *single leg stride jump* dan *stride jump crossover* terhadap *power* tendangan lurus. Hal ini dilatarbelakangi masalah bahwa latihan tendangan lurus membutuhkan *power* karena tuntutan gerak yang harus kuat dan cepat atau *eksplosif power*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas adalah latihan *single leg stride jump* dan latihan *stride jump crossover*, dan variabel terikatnya adalah hasil tendangan lurus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Kota Depok sebanyak 40 orang. menggunakan teknik *purposive sampling*, dan dibagi kedalam dua kelompok dengan cara rangking.

Hasil analisis data yang diperoleh, menunjukan bahwa latihan *single leg stride jump* dan *stride jump crossover* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan *power* tendangan lurus. Dengan rata-rata peningkatan hasil latihan *single leg stride jump* 5 dan peningkatan rata-rata hasil latihan *stride jump crossover* 3,25. Di hitung dengan uji signifikan perbedaan dua rata-rata satu pihak menghasilkan *t*- hitung 7,95 lebih besar dari *t*-tabel 1,684. Sehingga H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan pengaruh yang lebih baik dari kedua bentuk latihan tersebut.

Hasil penelitian menunjukan bahwa latihan *single leg stride jump* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil tendangan lurus, latihan *stride jump crossover* memberikan pengaruh yang tidak baik terhadap hasil tendangan lurus. Dan dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg stride jump* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *stride jump*

crossover terhadap peningkatan *power* tendangan lurus. Implikasi hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keberhasilan tendangan lurus sebagai suatu gerakan yang kuat dan cepat maka harus memiliki kemampuan *power* sebagai bagian dari kemampuan fisik.

KATA PENGANTAR

Peneliti panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbandingan Pengaruh Latihan *Single Leg Stride Jump* Dan *Stride Jump Crossover* Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Kota Depok dengan baik.

Skripsi ini merupakan tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S1). Dan semoga shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan alam Habibana Wanabiyana Muhammad S.A.W. kepada keluarganya dan kepada semua sahabatnya.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini adalah berkat bantuan, saran dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, peneliti sampaikan terima kasih yang tak terkira dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Bapak Drs. A. Sofyan Hanif, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, terima kasih kepada Bapak Drs. Bambang Sujiono, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan sekaligus Pembimbing Akademis dan Dosen pembimbing I, terima kasih kepada Bapak Tirta Apriyanto, S. Pd. M. Psi T selaku Ketua Program Studi Kepelatihan, terima kasih kepada Bapak Drs. Nur Ali, M. Pd selaku Dosen pembimbing II dan terima kasih kepada Dosen-dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Akhirum Kallam, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan umumnya bagi pembaca.

Jakarta, Agustus 2008

Hermy Setyawaty

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti banyak menemui hambatan-hambatan, namun berkat rahmat serta karunia Allah Subhanahu Wa Ta'ala serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu :

1. Bapak Drs. Sofyan Hanif, M.pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Drs. Bambang Sudjiono M,pd sebagai Pembimbing II, Penasehat Akademik (PA) dan Ketua Jurusan Kepelatihan yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi buat saya.
3. Bapak Drs. Nur Ali, M.pd sebagai Pembimbing I dan Dosen Ahli Mata Kuliah Pencak Silat yang selalu memberikan bimbingan dan waktu luangnya buat membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
4. Yang tersayang buat Papah dan Mamah dengan segala motivasi, materi dan Doa-nya tidak pernah henti – hentinya memberikan semangat, yang sampai saat ini ananda belum bisa dan tidak akan bisa terbayarkan dengan sesuatu apapun. Mungkin inilah yang dapat ananda berikan. Makasih Pah 'Mah
5. Adik ku tersayang satu – satunya d'Yuni yang selalu mendorong saya dan selalu cerewet “ Cepetan Lulus mba !”

6. Rekan – rekan Team Silat Kota Depok yang telah membantu dalam penelitian.
7. Orang Tersayang dan paling nenk sayang a'Agus yang selalu membantu dan mendorong nenk buat menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai selesai skripsi ini dan mengorbankan waktunya buat membantu nenk, walaupun kadang – kadang cerewet dan sering ngeselin. makasi ya A,nenk ga bisa membalas semua kebaikan A mungkin hanya ini yang dapat nenk persembahkan dan berikan buat a.

Akhir kata semoga dengan segala kebaikan dan bantuan dari semua pihak yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari allah SWT. Amin. Sebagai penutup, penulis berharap semoga Allah SWT. Menjadikan skripsi ini sebagai hasil karya yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.



