

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP  
PENINGKATAN GERAK DASAR TENDANGAN DEPAN  
PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII  
DI SMPN 5 BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh  
RACHMI MARSHEILLA A**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 5 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**RACHMI MARSHEILLA A**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dan seberapa besar pengaruh dari latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung yang berjumlah 304 siswa, dan sampel diambil 15% dari populasi, yaitu 46 siswa secara proposif random sampling yaitu pengambilan acak tetapi didasarkan pada proporsi siswa masing-masing kelas dan jumlah putra dan putri. Instrumen yang digunakan adalah penilaian gerak dasar tendangan depan pencak silat, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada pengaruh yang signifikan dari latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. *Kedua*, besar pengaruh ditunjukkan dari hasil perhitungan diperoleh  $+t_{hitung} = 15,907 > +t_{tabel} = 1,717$  artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan power otot tungkai pada kelompok eksperimen terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. adanya pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan, dikarenakan pemilihan latihan berupa latihan *frog jumps, hopping, standing jump, jump rope/skipping, harvard step up, naik turun tangga*, dan lari *block step up*.

Maka dapat peneliti simpulkan bahwa dengan latihan power otot tungkai terjadi peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat.

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP  
PENINGKATAN GERAK DASAR TENDANGAN DEPAN  
PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII  
DI SMPN 5 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**RACHMI MARSHELLA A**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapat Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013

Nama Mahasiswa : Rachmi Marsheilla A

Nomor Pokok Mahasiswa : 0813051067

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

### **MENYETUJUI**

#### 1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Suranto, M.Kes  
NIP 19550929 198403 1 003

Drs. Frans Nurseto, M.Psi.  
NIP 19630926 198901 1 001

#### 2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd  
NIP 19510507 198103 1 002

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Suranto, M.Kes . . . . .

Sekretaris : Drs. Frans Nurseto, M.Psi . . . . .

Penguji  
Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes . . . . .

### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M. Si.  
NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Februari 2013

## SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Rachmi Marsheilla A

Nomor Pokok Mahasiswa : 0813051067

Tempat Tanggal Lahir : Tanjung Karang, 19 September 1990

dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 5 Bandar Lampung Tahun pelajaran 2012/2013”** adalah benar hasil karya penulis, bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain. Dan jika dikemudian hari ternyata ada hal yang melanggar dari ketentuan akademik universitas maka saya bersedia bertanggungjawab dan disanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya terimakasih.

Bandar Lampung, Februari 2013

Rachmi Marsheilla A

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Rachmi Marsheilla Aguss, dilahirkan di Tanjung Karang, pada tanggal 19 September 1990, sebagai anak kedua dari empat bersaudara pasangan Bapak Agus Suryanto dan Ibu Leni Afrida.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis adalah Taman Kanak-Kanak di TK Satria Sukarame, tamat tahun 1996, melanjutkan Sekolah Dasar di SDN 3 Rawalaut tamat tahun 2002. kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Arjuna Bandar Lampung tamat tahun 2005. Dan melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Perintis 1 Bandar Lampung tamat tahun 2008.

Pada tahun 2008, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan melalui jalur tes SNMPTN.

## MOTTO

*I just brought Indonesia*

*I fight and work and sacrifice myself for this Indonesian people*

*This fatherland of mine*

*(Soekarno)*

*“Bagian terbaik dari hidup seseorang adalah  
perbuatan-perbuatan baiknya dan kasihnya  
yang tidak diketahui orang lain”*

*(Rachmi Marsheilla)*

**YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH.**

*(Rachmi Marsheilla A)*



## PERSEMBAHAN

*Dengan mengucap Bismillahirrahmanirrahim*

*Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberiku anugerah yang begitu banyak sehingga penulis bisa mempersembahkan karya terbaik ini*

*kepada ayahandaku Agus Suryanto dan Ibundaku Leni Afrida yang penulis cintai, yang telah memberikan do'a dan dukungan, bahkan air mata dalam setiap sujudnya agar penulis berhasil dan mampu menghadapi setiap persoalan hidup*

*Untuk kakakku Shelly serta adikku Alief dan iik yang sangat penulis sayangi, terima kasih atas segala nasihat dan perhatian kalian sehingga membuat penulis semakin dewasa*

*Almamater-ku FKIP Unila,  
tempat yang telah mendidik penulis*

## SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013"** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Baharudin Risyak, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis.
4. Bapak Drs. Frans Nurseto, M.Psi selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan masukannya agar penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi ini.
5. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
7. Kepala SMPN 5 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa Kelas VII Tahun Pelajaran 2012/2013.
8. Semua teman-teman seperjuangan angkatan 2008 yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Terimakasih kepada rekan-rekan PPL ( Selvina, Serly, Purwanti, Wira, Devina, Irma, Ayu, Imah, Tiwi, Putty, Yasinta)
10. Spesial untuk orang yang penulis sayangi; yang selalu memberiku semangat.
11. Terimakasih juga buat sahabat-sahabat penulis: Wulan, Rini, Afrika, Erna yang selalu menemaniku disaat bimbingan.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Bandar Lampung, Februari 2013

Penulis

**Rachmi Marsheilla A**

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
RIWAYAT HIDUP.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
SANWACANA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani.....	6
B. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.....	8
C. Karakteristik Siswa SMP.....	10
D. Teori Latihan.....	11
E. Prinsip-Prinsip Latihan.....	14
F. Kondisi Fisik.....	15
G. Otot Tungkai.....	18
H. Latihan power Otot Tungkai.....	19
I. Keterampilan Gerak Dasar.....	23
J. Pencak Silat.....	24
K. Tendangan Pencak Silat.....	28
L. Tendangan Depan.....	30
M. Kerangka Pikir.....	33
N. Hipotesis.....	35
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	37

B. Variabel Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Instrumen .....	40
E. Program Latihan.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	56
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan .....	63
B. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	67

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

#### Halaman

1. Tendangan Depan .....	33
2. Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Eksperimen .....	48
3. Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Kontrol .....	48
4. Grafik Persentase Hasil Belajar Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Tes Awal .....	50
5. Grafik Persentase Hasil Belajar Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Tes Akhir.....	50
6. Grafik Perbandingan Hasil Uji Pengaruh.....	55

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Format Penilaian Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat .....	40
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Eksperimen .....	47
3. Distribusi Frekuensi Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat Pada Tes Awal.....	49
4. Distribusi Frekuensi Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat Pada Tes Akhir .....	49
5. Hasil Uji Validitas.....	51
6. Hasil Uji Reliabilitas .....	52
7. Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	52
8. Hasil Uji Normalitas .....	52
9. Hasil Uji Homogenitas.....	53
10. Hasil Uji-t.....	54
11. Data Hasil Tes Uji Coba Pertama Instrumen Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat.....	70
12. Tabel Kerja Uji Validitas Faktor Fase Persiapan Tendangan Depan .....	71
13. Tabel Kerja Uji Validitas Faktor Fase Pelaksanaan Tendangan Depan.....	72
14. Tabel Kerja Uji Validitas Faktor Follow Through Tendangan Depan.....	73
15. Data Hasil Tes Uji Coba Kedua Instrumen Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat.....	75
16. Tabel Kerja Reliabilitas Instrumen Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat .....	76
17. Data Hasil Tes Awal Tendangan Depan .....	78
18. Data Hasil Tes Akhir Tendangan Depan .....	80
19. Pembagian Kelompok Penelitian Dengan Ordinal Pairing.....	82
20. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Awal Eksperimen .....	83
21. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Awal Kontrol.....	84
22. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Akhir Eksperimen .....	85
23. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Akhir Kontrol .....	86
24. Tabel Kerja Uji Homogenitas Tes Awal.....	87
25. Tabel Kerja Uji Homogenitas Tes Akhir .....	88
26. Tabel Kerja Uji-t Kelompok Eksperimen .....	89
27. Tabel Kerja Uji-t Kelompok Kontrol.....	91

28. Tabel Z .....	93
29. Nilai F Uji Normalitas .....	94
30. Nilai t-Student .....	95
31. Nilai persentil untuk distribusi F tabel $\alpha$ 0,05 .....	96
32. Data Populasi Penelitian.....	
97	
33. Data Sampel Penelitian.....	
97	



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	67
2. Format Penilaian Gerak Dasar Tendangan Depan Pencak Silat.....	68
3. Uji Coba Instrumen Tendangan Depan Pencak Silat.....	70
4. Data Hasil Tes Awal Tendangan Depan .....	78
5. Data Hasil Tes Akhir Tendangan Depan.....	80
6. Pembagian Kelompok Penelitian Dengan Ordinal Pairing .....	82
7. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Awal Eksperimen.....	83
8. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Awal Kontrol .....	84
9. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Akhir Eksperimen .....	85
10. Tabel Kerja Uji Normalitas Tes Akhir Kontrol.....	86
11. Tabel Kerja Uji Homogenitas Tes Awal .....	87
12. Tabel Kerja Uji Homogenitas Tes Akhir.....	88
13. Tabel Kerja Uji-t Kelompok Eksperimen.....	89
14. Tabel Kerja Uji-t Kelompok Kontrol .....	91
15. Tabel Z.....	93
16. Nilai F Uji Normalitas .....	94
17. Nilai t-Student .....	95
18. Nilai persentil untuk distribusi F tabel $\alpha$ 0,05 .....	96
19. Data Populai dan Sampel Penelitian.....	97
20. Foto Kegiatan.....	98
21. Surat Penelitian Pendahuluan Dari Fakultas.....	
22. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Pendahuluan Dari Sekolah.....	
23. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	
24. Surat Persetujuan Penelitian Dari Sekolah .....	
25. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari Sekolah .....	
26. Blanko Tes Kebugaran Jasmani.....	
27. Undangan Ujian Skripsi.....	
28. Berita Acara Ujian Skripsi.....	
29. Rekapitulasi Nilai Ujian Skripsi.....	