



**METODE LATIHAN DENGAN KARET BAN DAN GAWANG
TERHADAP TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
IKS PI KERA SAKTI KABUPATEN KLATEN**

SKRIPSI

Oleh:

ABDUL KHARIS MURTADLO

NIM: D0419055

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**METODE LATIHAN DENGAN KARET BAN DAN GAWANG
TERHADAP TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
IKS PI KERA SAKTI KABUPATEN KLATEN**

Oleh :
Abdul Kharis Murtadlo
NIM. D0419055

Skripsi
Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Metode Latihan dengan Karet Ban dan Gawang terhadap Tendangan Depan Pencak Silat IKS PI Kera Sakti Kabupaten Klaten", karya

Nama : Abdul Kharis Murtadlo

NIM : D0419055

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 28 Desember 2022

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN.0630098703

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Metode Latihan dengan Karet Ban dan Gawang terhadap Tendangan Depan Pencak Silat IKS PI Kera Sakti Kabupaten Klaten", karya

Nama : Abdul Kharis Murtadlo

NIM : D0419055

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Rabu, 18 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or.

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd.

Anggota I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Rima Febrianti. S.Pd., M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 27 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Abdul Kharis Murtadlo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Dengan adanya budi pekerti, tiap-tiap manusia berdiri sebagai manusia merdeka (berpribadi), yang dapat memerintah atau menguasai diri sendiri. Inilah manusia beradab dan itulah maksud dan tujuan pendidikan dalam garis besarnya.” – Ki

Hajar Dewantara

“Jangan pernah takut mencoba hal baru, jika tidak mau mencoba hal baru maka akan membunuh diri sendiri. Karena pengalaman sangat penting bagi kita dan pengalaman tidak akan menghampiri kita apabila kita tidak mencoba terlebih

dahulu.” – Penulis

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Dan kedua orang tuaku yang terkasih

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang sudah memberikan ijin untuk penelitian.
2. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan selaku Dosen Pembimbing I..
3. Ibu Rima Febrianti. S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II.
4. Bapak Jumali selaku Ketua Cabang Kabupaten Klaten yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian di Kabupaten Klaten.
5. Muhammad Hafizh Gaza selaku Ketua Sub Ranting yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian di Lapangan Sribit, Kecamatan Delanggu, Kabupaten Klaten.
6. Perguruan IKS PI Kera Sakti Kabupaten Klaten yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Orangtua tercinta yang selalu mendoakan dan selalu memberikan dukungan juga penguatan.

8. Teman – teman seperjuangan Pendidikan Jasmani angkatan 2019 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
9. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 27 Desember 2022

Peneliti

AKM

ABSTRAK

Abdul Kharis Murtadlo. 2022. Metode Latihan dengan Karet Ban dan Gawang terhadap Tendangan Depan Pencak Silat IKS PI Kera Sakti Kabupaten Klaten. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Satrio sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. dan Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan karet ban dan gawang pada IKS PI Kera Sakti, (2) untuk mengetahui metode latihan yang memberikan tendangan depan yang baik.

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design*. Desain penelitian ini menggunakan *two group pretest posttest*, pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing*. Secara garis besar terdiri dari tiga langkah yaitu : (1) *pretest* (2) *treatment* (3) *posttest*. Adapun langkah – langkahnya adalah sebagai berikut : (1) melakukan tendangan depan dengan secepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik, (2) *treatment* menggunakan karet ban dengan cara melakukan tendangan depan secara berulang dengan karet yang dililitkan pada kaki dan dipegangi oleh teman, (3) *treatment* menggunakan gawang dengan cara melompat melewati atas gawang dengan bergantian sikap pasang berdiri yang awalnya kaki kanan di depan setelah melompat kaki kanan berada di belakang dan melakukan tendangan dengan kaki yang berada di belakang, (4) melakukan tendangan depan dengan secepatnya dan sebanyak – banyaknya selama 10 detik.

(1) Ada pengaruh antara karet ban dan gawang terhadap tendangan depan dengan hasil hipotesis *pretest* kanan $0,03$ ($0,065 > 0,625$), hasil hipotesis *pretest* kiri $0,439$ ($0,873 < 0,021$), hasil persentase *pretest* 15% ($19,5\% < 23,7\%$), (2) Metode latihan yang lebih baik terhadap tendangan depan yaitu latihan gawang dengan hasil persentase $23,7\%$.

Kata Kunci : Gawang, Karet Ban, Pencak Silat, Tendangan Depan

ABSTRACT

Abdul Kharis Murtadlo. 2022. *Training Methods with Rubber Tires and Goals for the Front Kick of Pencak Silat IKS PI Kera Sakti, Klaten Regency.* Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. and Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

The aims of this study were: (1) to find out the difference in the effect of rubber tires and wicket training on IKS PI Kera Sakti, (2) to find out the training methods that give good front kicks.

The research method used is pre-experimental design. The research design used two groups pretest posttest, group division using ordinal pairing. Broadly speaking, it consists of three steps: (1) pretest (2) treatment (3) posttest. The steps are as follows: (1) perform front kicks as quickly and as much as possible for 10 seconds, (2) treatment using rubber tires by repeatedly performing front kicks with rubber wrapped around the legs and held by a friend, (3) treatment using the goal by jumping over the top of the goal by alternating standing posture, starting with the right foot in front after jumping, the right foot is behind and kicking with the foot that is behind, (4) doing the front kick as quickly and as much as – amount for 10 seconds.

(1) There is an influence between the rubber tires and the goal on the front kick with the results of the right pretest hypothesis 0.03 ($0.065 > 0.625$), the results of the left pretest hypothesis 0.439 ($0.873 < 0.021$), the results of the pretest percentage 15% ($19.5\% < 23.7\%$), (2) A better training method for front kicks is goal training with a yield percentage of 23.7%.

Keywords: Goals, Rubber Tires, Pencak Silat, Front Kick

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Pencak Silat	7
2. Latihan.....	26
3. Kondisi Fisik	30
4. Kecepatan	31
5. Kecepatan Tendangan Depan.....	32
6. Latihan Karet Ban	34
7. Latihan Gawang	35

8. Hubungan Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Depan.....	36
9. Hubungan Latihan Gawang Terhadap Kecepatan Tendangan Depan.....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Pemikiran.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Metode Penelitian.....	40
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	42
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisi Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	56
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ketentuan Nilai Hukuman	17
Tabel 2. Ketentuan Nilai Prestasi Teknik	17
Tabel 3. Norma Penilaian Tendangan Depan	44
Tabel 4. Rekapitulasi Data <i>Pretest</i>	47
Tabel 5. Rekapitulasi Data <i>Posttest</i> Karet Ban	48
Tabel 6. Rekapitulasi Data <i>Posttest</i> Gawang	48
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> Tendangan Depan	49
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> Karet Ban	50
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> Gawang	51
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	52
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Karet Ban	52
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Gawang	52
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> Kaki Kanan	53
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> Kaki Kiri	53
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis Karet Ban Kanan	54
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis Karet Ban Kiri	54
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Gawang Kanan	55
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Gawang Kiri	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pukulan Lurus	10
Gambar 2. Pukulan Bandul	10
Gambar 3. Sikuan	10
Gambar 4. Tendangan Depan	11
Gambar 5. Tendangan Sabit	11
Gambar 6. Tendangan T	12
Gambar 7. Samsak	12
Gambar 8. Karet Ban	12
Gambar 9. Gawang	13
Gambar 10. Bagan Kerangka Berpikir	38
Gambar 11. Desain Penelitian.....	41
Gambar 12. Rancangan <i>Ordinal Pairing</i> Penelitian Eksperimen	41
Gambar 13. Pelaksanaan Tendangan Depan.....	44
Gambar 14. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	94
Gambar 15. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	94
Gambar 16. Pelaksanaan Perlakuan Karet Ban	95
Gambar 17. Pelaksanaan Perlakuan Karet Ban	95
Gambar 18. Pelaksanaan Perlakuan Karet Ban	96
Gambar 19. Pelaksanaan Perlakuan Gawang	96
Gambar 20. Pelaksanaan Perlakuan Gawang	96
Gambar 21. Pelaksanaan Perlakuan Gawang	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Karet Ban.....	64
Lampiran 2. Program Latihan Gawang.....	65
Lampiran 3. Jadwal Pertemuan Penelitian.....	66
Lampiran 4. Pembagian Kelompok Ordinal Pairing.....	67
Lampiran 5. Menghitung Rata-rata dari Masing-masing Tes.....	68
Lampiran 6. Menghitung Simpangan Baku.....	69
Lampiran 7. Data Pretest.....	71
Lampiran 8. Data <i>Posttest</i> Karet Ban.....	73
Lampiran 9. Data <i>Posttest</i> Gawang.....	74
Lampiran 10. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	75
Lampiran 11. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Karet Ban.....	78
Lampiran 12. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Gawang.....	81
Lampiran 13. Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i>	83
Lampiran 14 Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> Karet Ban.....	84
Lampiran 15. Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> Gawang.....	85
Lampiran 16. Uji Hipotesis <i>Pretest</i> Kanan.....	86
Lampiran 17. Uji Hipotesis <i>Pretest</i> Kiri.....	87
Lampiran 18. Uji Hipotesis Data <i>Posttest</i> Karet Ban Kanan.....	88
Lampiran 19. Uji Hipotesis Data <i>Posttest</i> Karet Ban Kiri.....	89
Lampiran 20. Uji Hipotesis Data <i>Posttest</i> Gawang Kanan.....	90
Lampiran 21. Uji Hipotesis Data <i>Posttest</i> Gawang Kiri.....	91
Lampiran 22. Uji Menghitung Persentase.....	92
Lampiran 23. Surat Ijin Penelitian.....	93
Lampiran 24. Surat Balasan Penelitian.....	94
Lampiran 25. Dokumentasi.....	95

