

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DALAM DAN  
PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
ATLET PUTRA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE KECAMATAN TAMBUSAI UTARA**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH:**

**ERNI JUNITA**  
**NIM. 1734032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2022**



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DALAM DAN  
PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
ATLET PUTRA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE KECAMATAN TAMBUSAI UTARA**

**SKRIPSI**

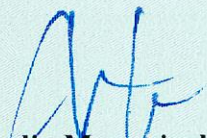
Oleh

**ERNI JUNITA**  
**NIM. 1734032**

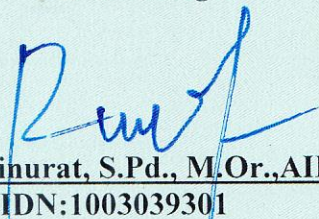
**Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada  
Hari Selasa, 19 April 2022**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**


  
**Loha Manurizal, M.Pd.,AIFO**  
**NIDN: 1002039001**

**Pembimbing II**

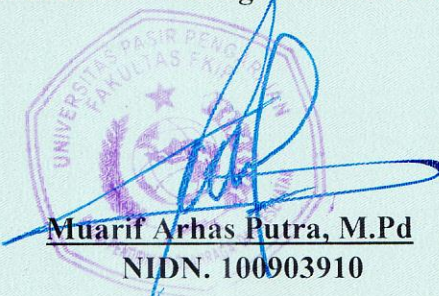
  
**Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or.,AIFO**  
**NIDN:1003039301**

**Diketahui**

**Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan**

  
**Ria Karno, S.Pd., M.Si**  
**NIDN. 0017078503**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

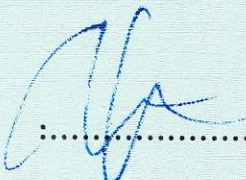
  
**Muarif Arhas Putra, M.Pd**  
**NIDN. 100903910**

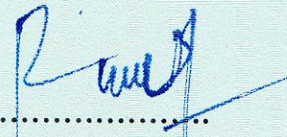


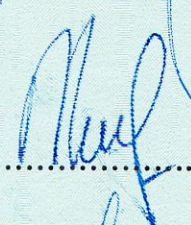
## LEMBAR PENGESAHAN

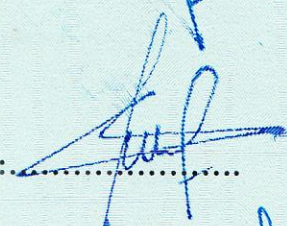
Skripsi oleh Erni Junita ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Selasa, 19 April 2022.

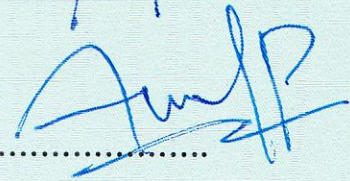
No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1.	Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Ketua)	
----	---	--

2.	Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or.,AIFO (Sekretaris)	
----	---	--

3.	Masdi Janiarli,SST.,M.Kes (Anggota)	
----	--	---

4.	Muarif Arhas Putra,M.Pd (Anggota)	
----	--------------------------------------	---

5.	Dr. Ardo Yulpiko Putra,M.Kes (Anggota)	
----	---	---



## PERNYATAAN ORISINILITAS

### PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DALAM DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PUTRA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE KECAMATAN TAMBUSAI UTARA

#### SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengaraian, 19 April 2022



Erni Junita  
1734032

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DALAM DAN  
PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
ATLET PUTRA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI  
TERATE KECAMATAN TAMBUSAI UTARA**

**ERNI JUNITA**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Kabupaten Rokan Hulu  
2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Tambusai Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi adalah Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Tambusai Utara yang berjumlah 16 atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 Atlet Pencak Silat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling jenuh*. Kelompok diberi perlakuan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kecepatan Tendangan Sabit. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit setelah atlet mengikuti program latihan Menggunakan Karet Ban Dalam dengan nilai rata-rata 19.5 pada *Pre-test* meningkat sebesar 5,4 atau 5 % menjadi 24.9 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ( $t_{hitung} 7.124 > t_{tabel} 1.895$ ). (2) ada peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit setelah atlet mengikuti program latihan Menggunakan Pemberat Kaki dengan nilai rata-rata 19.5 pada *Pre-test* meningkat sebesar 4,8 atau 5 % menjadi 24.3 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ( $t_{hitung} 7.124 > t_{tabel} 4.771$ ).

Dapat disimpulkan Latihan Menggunakan Karet Ban lebih efektif untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit di bandingkan latihan Menggunakan Pemberat Kaki pada atlet pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Tambusai Utara.

**Kata Kunci:** Kecepatan Tendangan Sabit, Karet Ban Dalam, Pemberat Kaki

**THE EFFECT OF TRAINING USING RUBBER TIRES AND FEET  
WEIGHTS ON THE SCYTHE KICKING SPEED OF THE  
PENCAK SILAT ATHLETES OF BROTHERHOOD  
SETIA HATITERATE TAMBUSAI NORTH**

**ERNI JUNITA**

*Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasir Pengaraian  
Rokan Hulu Regency  
2022*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of exercise using rubber inner tubes and leg weights on the speed of the sickle kick of the male Pencak Silat Athletes at the Setia Hati Terate Brotherhood, North Tambusai District.*

*This research is an experimental research, using "Two Groups Pretest-Posttest Design". The population is the Setia Hati Terate Brotherhood Pencak Silat Athlete, North Tambusai District, totaling 16 athletes. The sample used in this study were 16 Pencak Silat Athletes. Sampling in this study used the saturated sampling technique. The group was treated with Inner Tubes and Foot Weights. The instrument used in this study was the Speed of the Crescent Kick. Data analysis and research hypothesis testing used independent t-test (t-test) analysis techniques with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .*

*The results showed that: (1) there was an increase in the speed of the sickle kick after the athlete took part in the training program using an inner tube with an average value of 19.5 in the pre-test, increasing by 5.4 or 5% to 24.9 in the post-test. With statistical results showing that ( $t_{count} 7,124 > t_{table} 1,895$ ). (2) there is an increase in Sickle Kick Speed after the athlete joins the training program Using Leg Weights with an average value of 19.5 in the Pre-test increasing by 4.8 or 5% to 24.3 in the Post-test. -test with statistical results showing that ( $t_{count} 7.124 > t_{table} 4.771$ ).*

*It can be concluded that the exercise using rubber tires is more effective in increasing the speed of the sickle kick compared to the exercise using leg weights for the pencak silat athletes of the Setia Hati Terate Brotherhood, North Tambusai District.*

**Keywords:** *Sickle Kick Speed, Inner Rubber, Foot Weight*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Tambusai Utara”** ini dengan baik. Hasil Penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunannya, peneliti mendapat banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, kemudahan serta kelancaran pada peneliti, sehingga bisa menimba ilmu yang bermanfaat hingga berada pada titik ini.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saranserta motivasi, sehingga peneliti bisa menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
3. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Penguji I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji II sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, dan Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra M.Kes selaku

penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Hasil Penelitian ini.

4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Hasil Penelitian ini selesai.
7. Semua pihak Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Proposal Penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Zahrial dan Ibunda Lili Suryani yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
9. Teman-teman satu angkatan 2017 yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas kebersamaan dan kekeluargaan yang sangat luar biasa memberikan dukungan, semangat dan doa satu sama lain. Terimakasih untuk memori indah nya.
10. Kakak-kakak alumni Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian serta adik-adik angkatan



2018, 2019 dan 2020 atas doa dan dukungan dalam menyelesaikan Hasil Penelitian ini. Semoga kita tetap bisa berkabar dan bertegur sapa meskipun hanya lewat media sosial.

11. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan dan penulisan Proposal Penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua doa dan dukungannya. Tanpa kalian mungkin saya tidak akan sanggup untuk penyelesaian Hasil Penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Hasil Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi peneliti guna tercapainya Hasil Penelitian yang lebih baik. Peneliti berharap semoga penulisan Hasil Penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak terutama peneliti, pembaca, maupun almamater.

Pasir Pengaraian, April 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	10
2.1.1 Hakikat Pencak Silat .....	10
2.1.2 Hakikat Kecepatan .....	17
2.1.3 Hakikat Latihan .....	21
2.2 Penelitian yang Relevan .....	31
2.3 Kerangka Konseptual .....	32
2.4 Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	35
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
3.3 Populasi dan Sampel .....	38
3.4 Definisi Operasional .....	40
3.5 Instrumen Penelitian .....	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	44
3.7 Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	47
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis .....	55
4.3 Pembahasan .....	60
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	64
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	65



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Intensitas Latihan Kecepatan dan Kekuatan .....	19
Tabel 3.1	Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit.....	37
Tabel 4.1	Daftar Subyek Penelitian .....	47
Tabel 4.2	Hasil <i>Pre-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Pemberat Kaki ....	48
Tabel 4.3	Tabel Distribusi Frekuensi .....	49
Tabel 4.4	Hasil <i>Post-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Pemberat Kaki...	50
Tabel 4.5	Tabel Distribusi Frekuensi .....	50
Tabel 4.6	Hasil <i>Pre-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Karet Ban Dalam	51
Tabel 4.7	Tabel Distribusi Frekuensi .....	52
Tabel 4.8	Hasil <i>Post-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Karet Ban Dalam .....	53
Tabel 4.9	Tabel Distribusi Frekuensi .....	54
Tabel 4.10	Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	55
Tabel 4.11	Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians(Kelompok A) ...	56
Tabel 4.12	Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians (Kelompok B) ..	57
Tabel 4.13	Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis 1 .....	57
Tabel 4.14	Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis 2 .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Teknik Tendangan dalam Pencak Silat .....	13
Gambar 2.2	Tendangan Sabit .....	17
Gambar 3.1	Rancangan <i>Pre-test Post-test Design</i> .....	36
Gambar 4.1	Histogram <i>Pre-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Pemberat Kaki .....	49
Gambar 4.2	Histogram <i>Post-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Pemberat Kaki .....	51
Gambar 4.3	Histogram <i>Pre-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Karet Ban Dalam .....	53
Gambar 4.4	Histogram <i>Post-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Karet Ban Dalam .....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan
2. Hasil tes kecepatan tendangan sabit menggunakan karet ban dalam
3. Hasil tes kecepatan tendangan sabit menggunakan pemberat kaki
4. Data *pre-test* dan *post-test* mencari kecepatan tendangan sabit menggunakan karet ban dalam
5. Data *pre-test* dan *post-test* mencari kecepatan tendangan sabit menggunakan Pemberat kaki
6. Uji normalitas data *pre-test* (menggunakan karet ban dalam)
7. Uji normalitas data *post-test* (menggunakan karet ban dalam)
8. Uji normalitas data *pre-test* (menggunakan pemberat kaki)
9. Uji normalitas data *post-test* (menggunakan pemberat kaki)
10. Uji homogenitas varians (menggunakan karet ban dalam)
11. Uji homogenitas varians (menggunakan pemberat kaki)
12. Data uji hipotesis (menggunakan karet ban dalam)
13. Data uji hipotesis (menggunakan pemberat kaki)
14. Data distribusi frekuensi *pre-test* menggunakan karet ban dalam
15. Data distribusi frekuensi *post-test* menggunakan karet ban dalam
16. Data distribusi frekuensi *pre-test* menggunakan pemberat kaki
17. Data distribusi frekuensi *post-test* menggunakan pemberat kaki
18. Tabel daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z
19. Tabel daftar nilai kritis L untuk uji *liliefors*
20. Nilai-nilai untuk distribusi F
21. Nilai persentil untuk distribusi t
22. Dokumentasi penelitian
23. Daftar petugas selama pengambilan data *pre-test*, *treatment* dan *post-test*
24. Surat izin penelitian dari kampus
25. Surat balasan penelitian
26. Persembahan
27. Riwayat Hidup