

**SKRIPSI**  
**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHAADAP  
KECEPATAN TENDANGAN T PAADA BELA DIRI PENCAK  
SILAT *CLUB* DI KECAMATAN BELOPA**

Disusun dan diajukan oleh

VIRA AMALIA

1785201059

telah dipertahankan dalam ujian skripsi

pada tanggal 14 oktober 2021

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua Sidang

Taslim, M.Pd.I

Penguji 1

Penguji 2

Ahmad, M.Pd

A. Heri Riswanto, M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....

Ahmad, S.Pd.,M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

**SKRIPSI  
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**SKRIPSI  
PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN T PADA BELA DIRI PENCAK SILAT *CLUB* DI  
KECAMATAN BELOPA**

Disusun dan diajukan oleh  
Vira Amalia  
1785201059

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Taslim, M.Pd.I  
NIDN. 0928098602

Tanggal .....

Pembimbing II

Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes  
NIDN. 0920059202

Tanggal .....

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad, S.Pd.,M.Pd.  
Nidn: 0905038505

**SKRIPSI**  
**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KECEPATAN**  
**TENDANGAN T PADA BELA DIRI PENCAK SILAT *CLUB* DI**  
**KECAMATAN BELOPA**

Disusun dan diajukan oleh

VIRA AMALIA

1785201059

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 14 oktober 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I : Taslim, M.Pd.I (.....)

Pembimbing II : Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes (.....)

Penguji I : Ahmad, M.Pd (.....)

Penguji II : A. Heri Riswanto, M.Pd (.....)

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad, S.Pd.,M.Pd

## SURAT PERNYATAAN ORISIL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA MAHASISWA : VIRA AMALIA

NOMOR INDUK : 1785201059

PROGRAM STUDY : PENJAS

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang disusun dengan judul “ Pengaruh Latihan *Squat Jumpt* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Bela Diri Pencak Silat *Club* Di Kecamatan Belopa” adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiat secara keseluruhan dari karya ilmiah orang lain. Apabila kemudian hari pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar keserjanaan saya).

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan bila mana diperlukan.

Palopo 14 Oktober 2021

Pembuat Pernyataan

Vira Amalia

1785201059

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### 1. Data Pribadi

- a. Nama : Vira Amalia
- b. Tempat Tanggal Tahir : 22-Juli-1998
- c. Agama : Islam
- d. Pekerjaan : Mahasiswa
- e. Alamat Rumah/ No.hp :Belopa, / 087763410192

### 2. Nama Orang Tua

- a. Ayah : Muktar
- b. Ibu : Hasira

### 3. Pendidikan

- a. SD 22 Belopa, Tamat Tahun 2010
- b. SPM N 1 Belopa, Tamat Tahun 2013
- c. SMA N 1 Belopa, Tamat Tahun 2016

## PRAKATA

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kami kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat nanti.

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan proposal skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat sarjana S1 program studi pendidikan jasmani dengan judul **“Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Beladiri Pencak Silat Club Di Kecamatan Belopa”**.

Pada kesempatan tak lupa pula kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju.,SE.,MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.,M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Bapak Suaib Nur, S.Pd,M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Jasmani, beserta

Staff yang telah membantu peneliti melengkapi administrasi dan memberikan informasi terkait penyelesaian skripsi.

4. Bapak M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd.,M.Pd selaku Penasehat Akademik yang selama ini telah memberikan bimbingan dan arahnya sehingga penulis dapat menjalani studi akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Palopo.

5. Bapak Taslim, M.,Pd.I selaku Pembimbing I dan Ibu RASYIDAH JALIL,S.Or.,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta dukungan dan nasehat kepada penulis hingga selesainya proposal skripsi ini.

6. Teristimewah dan terutama penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada kedua orang tuaku yang tiada batas memberikan harapan, semangat, perhatian, kasih sayang, dan doa tulus tak berpamrih yang mendukung hingga akhir studi ini.

7. Terima kasih kepada pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh sebab itu kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi dapat berguna bagi kita semua dan semoga Allah SWT senantiasa member petunjuk bagi kita semua Amin.

Penulis

**Vira Amalia**  
**NIM.1785201059**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMBUTAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTARCT</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Pencak Silat .....	6
2.1.1 Gerak Dasar Pencak Silat.....	7
2.1.2 Kuda-Kuda .....	7
2.1.3 Sikap Pasang .....	8
2.1.4 Tendangan .....	8
2.2 Tendangan T Pencak Silat.....	8
2.3 Latihan <i>Squat Jump</i> .....	10
2.4 Kecepatan .....	13
2.5 Penelitian Terdahulu .....	14
2.6 Kerangka Berpikir.....	17
2.7 Hipotesis.....	18



<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	21
3.2.2 Waktu Penelitian.....	21
3.3 Populasi Dan Sampel.....	21
3.3.1 Populasi .....	21
3.3.2 Sampel.....	21
3.4 Jenis dan Sumber Data .....	22
3.4.1 Jenis Data .....	22
3.4.2 Sumber Data .....	22
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.7 Instrumen Penelitian .....	24
3.7.1 Tes Tendangan T .....	24
3.7.2 Tes <i>Squat Jump</i> .....	25
3.7.3 Gerakan .....	25
3.7.4 Pelaksanaan Penelitian .....	26
3.8 Analisis Data.....	27
3.8.1 Analisis Deskriptif .....	27
3.8.2 Uji Normalitas .....	27
3.8.3 Uji Homogenitas .....	28
3.8.4 Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian dan Analisis Data .....	29
4.2 Uji Prasyarat .....	30
4.2.1 Uji Normalitas .....	30
4.2.2 Uji Homogenitas .....	31
4.2.3 Pengujian Hipotesis .....	32
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Kesimpulan .....	35
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	35
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	35
5.4 Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>
-----------------------	-----------

### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Tendangan T.....	10
Gambar 3.2 <i>Squat Jump</i> .....	26

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	20
Tabel 3.2 Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Ketrampilan Atlet .....	25
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	29
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data .....	30
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data .....	31
Tabel 4.4 Hasil Uji- <i>t</i> Paired Samples <i>t</i> Test .....	32

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. <i>Pre-Test</i> (Tes Awal) .....	40
Lampiran 2. <i>Treatment</i> (Perlakuan) .....	41
Lampiran 3. <i>Post-Test</i> (Tes Akhir) .....	42
Lampiran 4. Hasil <i>pre-test</i> dan <i>posttest</i> .....	45
Lampiran 5. Hasil Deskriptif .....	46
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	46
Lampiran 7. Homogen.....	47
Lampiran 8. Uji t berpasangan.....	47

## INTISARI

Seorang pesilat harus menguasai teknik tendangan dengan baik dan tepat, seringkali tendangan yang terarah dan tepat sasaran sering menjatuhkan lawan sehingga tidak bisa lagi melanjutkan pertandingan, sehingga akan menguntungkan pesilat yang satunya. Seringkali pesilat yang memiliki keterampilan melakukan tendangan dengan baik dan benar akan sering diperhitungkan dalam setiap pertandingan oleh lawannya. Sehingga sang peneliti ini ingin memberikan solusi dari masalah yang di temukan di club pencak silaat di kabupaaten luwu yakni latihan beban berat badan sendiri dengan bentuk latihan *Squat Jump*. Penggunaan metode latihan *squat jump* diharapkan dapat memberikan pengaruh positif bagi atlet dan mampu meningkatkan kecepatan tendangan T sehigga atlet dapat menggunakan tendangan T dengan efektif, dengan menggunakan metode latihan *squat jump* atlet akan belajar untuk mengetahui kecepatan dari tendangan T agar tendangan mereka dapat tepat sasaran dan juga dengan latihan *squat jump* atlet akan diarahkan untuk menggunkan tendangan T agar tendangan mereka tidak mudah tertangkap oleh lawan. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap Kecepatan Tendangan T pada Bela diri Pencak Silat Club di Kecamatan Belopa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut, hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *posttest* latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada beladiri pencak silat Kecamatan Belopa menunjukkan ada pengaruh signifikan.

**Kata Kunci** : Latihan *Squat Jump*, Kecepatan Tendangan T

## ABSTRACT

*A fighter must master the technique of kicking well and precisely, often directed and targeted kicks often bring down the opponent so that they can no longer continue the match, so that it will benefit the other fighter. Often a fighter who has the skills to kick properly and correctly*

*will often be counted in every match by his opponent. So this researcher wants to provide a solution to the problem found in the pencak silat club in Luwu Regency, namely body weight training in the form of Squat Jump exercises. The use of the squat jump exercise method is expected to have a positive influence on athletes and be able to increase the speed of the T kick so that the athlete can use the T kick effectively, by using the squat jump exercise method athletes will learn to know the speed of the T kick so that their kicks can be on target and also With the squat jump exercise, athletes will be directed to use T kicks so that their kicks are not easily caught by the opponent. The purpose of this study is to find out whether there is an effect of Squat Jump training on the Speed of Kicking T in the Pencak Silat Club Martial Arts in Belopa District. The results of the study indicate that from the data analysis that has been carried out, it turns out that the proposed hypothesis can be accepted. Thus, it can be concluded as follows, the results of statistical analysis between pre-test and posttest squat jump exercises on the speed of the T kick in pencak silat, Belopa District, showed a significant effect.*

*Keywords: Squat Jump Exercise, Kick Speed T*