

Abstrak

Setiawan, Hendro. 2020. Pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kekuatan tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat. Program studi pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci : Lompat tali, kekuatan tendangan kedepan.

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) yang mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dari subjek penelitian yaitu pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kekuatan tendangan depan dalam olahraga pencak silat SMP Negeri 33 Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari sebab akibat. Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai sebab akibat. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*Treatment*). Dalam desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest*”, yaitu desain penelitian yang diberikan *Pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *Posttest* untuk diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Menurut Sugiyono (2016:72). populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 33 Surabaya sejumlah 200 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMP dengan jumlah

Siswa sebanyak 20 orang putra. Penelitian menggunakan alat ukur Leg Dynamometer untuk mengetahui kekuatan otot tungkai, karena semakin besar nilainya maka semakin kuat tendangan yang dihasilkan.

Pada penelitian ini, untuk menganalisis data penelitian menggunakan rumus “Uji-t” dalam penelitian ini menggunakan rancangan desain *One-Group Pretest-Posttest t*. dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa, ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau (21,928) > (1,729) dan nilai probabilitas $0,000 < 0,05$ yang artinya signifikan”.

Abstract

Setiawan, Hendro. 2020. The effect of jump rope training on the results of the strength of the forward kick in the martial arts. Physical education study program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Edvisor: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Keywords: Jump rope, the strength of the forward kick.

Self-defense is a human self-defense system that has existed since a longtime ago. This is reinforced by Johansyah Lubis and Hendro Wardoyo (2014: 1) who said that humans in prehistoric times must defend their survival by against ferocious animals and hunting, which is eventually humans develop martial arts.

This research aims to obtain the data from research subject, namely the effect of jump rope training on the results of the strength of the forward kick in the martial arts at SMP Negeri 33 Surabaya. This research is a quasi-experimental research, meaning that research aims to find cause and effect. Experimental research is the only research method that can test hypotheses about cause and effect. In experimental research there is treatment. In this research use "One-Group Pretest-Posttest" design, the research design provided by Pretest to determine the initial condition before being given treatment and Posttest to be known more accurately, because it compares with the state before being treated. According to Sugiyono (2016: 72). the population used in this research are 200 students from SMP Negeri 33 Surabaya. The sample in this reseach are junior high school students with a total of 20 male students. This research use a Leg Dynamometer to determine leg muscle strength,because the greater the value the stronger the kick produced.

In this research, to analyze research data using the formula "t-test" in this research using the design of the One-Group Pretest-Posttest t. from the results of data analysis which show that, ($t_{hitung} > t_{tabel}$) or $(21,928) > (1,729)$ and a probability value of $0,000 < 0,05$ which is mean significant " .