

ABSTRAK

Setyawan, Risky Dwi. 2021. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Samping Dengan Kaki Kanan Pada Atlet Putra Perguruan Cipta Sejati*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Pak Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.

Kata Kunci: *Skipping, Tendangan Samping*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya kemampuan atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati dalam melakukan tendangan samping dengan kaki kanan karena kurangnya latihan yang berkala dan optimal. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan koordinasi tangan dan kaki seperti lompat tali atau *skipping* terhadap kemampuan kecepatan tendangan samping pada atlet putra perguruan pencak silat dengan kaki kanan pada atlet putra perguruan pencak silat cipta sejati.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan menggunakan *one group pretest-posttest* design. Subjek penelitian ini adalah atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati dengan jumlah 10 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dengan menggunakan alat penilai berupa lembar observasi serta dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan metode

analisi statistik dengan rumusan yang digunakan adalah Ttest yang sesuai dengan judul penelitian yaitu Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Samping Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Cipta Sejati. Dalam penelitian ini, digunakan *pre-test* dan *post-test pne group design* maka dengan uji t menggunakan aplikasi SPSS 24.

Berdasarkan hasil *paired samples test* menggunakan aplikasi SPSS 24 menunjukkan bahwa hasil penelitian t-hitung yang diperoleh yaitu 12,623 Sedangkan t-tabel yang diperoleh adalah 1,833. Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa nilai t-hitung > t-tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan kecepatan tendangan samping pada atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati.

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN
SAMPING PADA ATLET PUTRA PERGURUAN
PENCAK SILAT CIPTA SEJATI**

Risky Dwi Setyawan

(Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

Drs. Ismawandi BP, M.Pd.

(Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas
Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya)

Abstract

Pencak Silat is traditional game in Indonesia. Pencak Silat becomes popular not only in Indonesia, but also in some countries in the world. Playing pencak silat should be followed by the strengthness of the body. By conducting optimal and regulary physical exercise, atlets of this game will be able to be more powerful and attack the opponent. Atltes in Cipta Sejati Club have weak kick because they needs more physical excercises. People who play this game can win the game, if he or she have strength kick. One example of physical exercise can be done to strengthen the kick in Pencak Silat is skipping or jumping

rope. This exercise cover hand and foot coordination. By having this exercise regularly and optimal, it is hoped that the atlets in Cipta Sejati club have the strength and powerful kick which is important to win a game. This study is pre-experimental research design which uses one group pretest-posttest. The subjects of this study were 10 atlets of Cipta Sejati pencak silat club. The all atlets ini this study are men. The method used in collecting the data of this study is by observation and documentation. While, for analyzing the data, the writer uses statistic formula analyzing method through the statistic application named SPSS 24. The results of this study shows that $T_{count} = 12,623 > T_{tabel} = 1,833$ and the value of "Sig" is 0,000 which less than 0,005 of the result of pre-test and post-test. The results means that there is influence of skipping exercise to improve the speeds of right kick forthe men atlets of Cipta Sejati Pencak Silat club.

Keywords: *Skipping, Side-Kick*

HALAMAN MOTTO

“Setiap orang adalah guru, setiap tempat adalah sekolah. Maka ilmu atau pelajaran hidup tidak selalu didapatkan di sekolah formal dan melalui guru saja, tetapi, ilmu, pengetahuan, dan pengalaman bisa didapat dimana pun, dan dari siapa pun”.