

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:
Mita Lestari
NIM. 20601241007**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:
Mita Lestari
NIM. 20601241007**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Mita Lestari
NIM 20601241007**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 29 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Dosen Pembimbing,


Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001


Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP. 198107022005011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mita Lestari

NIM : 20601241007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penelitian karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 29 Januari 2024

Yang menyatakan,


Mita Lestari
NIM. 20601241007



HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA.**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MITA LESTARI
NIM. 20601241007**

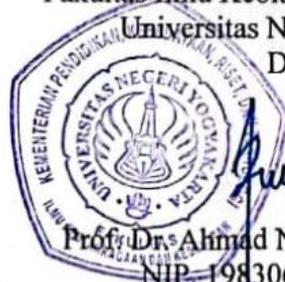
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal: 07 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudianto, M.Pd. (Ketua Penguji)		12/2/2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or (Sekretaris Penguji)		12-2-2024
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd (Penguji Utama)		12-2-2024

Yogyakarta, 20...Februari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or.
NIP. 198306202008121002 †

MOTTO

1. Mimpi tidak akan terwujud dengan sendirinya. Kamu harus segera bangkit dan berusaha untuk mewujudkannya (Mita Lestari).
2. Sebuah mimpi tidak menjadi kenyataan melalui sihir, itu membutuhkan keringat, tekad dan kerja keras (Colin Powell).
3. Jika kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan mendapatkannya. Jika kamu tidak bertanya maka jawabannya adalah tidak. Jika kamu tidak melangkah maju, kamu akan tetap berada di tempat yang sama (Nora Roberts).
4. Bila Anda gagal hari ini, jangan pernah menyerah. Ulangi terus kegagalan Anda sampai atasan/komandan Anda menyerah (Mario Teguh).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Bapak Sutino dan Ibu Karyati sebagai orang tua saya atas kasih sayang, doa, dan pengorbanan luar biasa demi saya.
2. Adik saya Fitriyani yang telah memberikan semangat agar segera menyelesaikan skripsi dengan cepat.

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta” ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan untuk dilaksanakan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Yudanto, M.Pd. dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan dan arahan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
4. Anik Lestari, S.Pd, M. Pd. selaku pimpinan MTs Negeri 1 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Dwi Setiawan, S.Pd. selaku guru PJOK MTs Negeri 1 Yogyakarta yang telah membantu perizinan dan proses pengambilan data penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. selaku validator program latihan yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah berkontribusi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis berharap dengan bantuan dari semua pihak, kegiatan ini dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat dan mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca atau pihak-pihak yang memerlukannya.

Yogyakarta, 29 Januari 2024

Penulis,

Mita Lestari

NIM. 20601241007

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA**

Mita Lestari,
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimen one group pretest and posttest design*. MTs Negeri 1 Yogyakarta dijadikan lokasi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2023. Peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan berjumlah 24 siswa, diantaranya 11 laki-laki dan 13 perempuan dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan lurus yang telah dikembangkan oleh Hidayat tahun 2022 dengan reliabilitas 0,632 dan validitas 0,361. Uji t adalah metode yang digunakan untuk analisis data penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta dengan nilai $t_{hitung} 15,248 > t_{tabel} 1,717$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: Latihan *Barrier Hops*, Pencak Silat, Tendangan Lurus.

**EFFECT OF BARRIER HOPS TRAINING TOWARDS THE ACCURACY OF
STRAIGHT KICK OF PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR
MEMBERS OF MTS NEGERI 1 YOGYAKARTA**

Abstract

This research aims to determine the significant effect of barrier hops training towards the straight kick accuracy of pencak silat extracurricular members of MTs Negeri 1 Yogyakarta (Yogyakarta 1 Islamic Junior High School).

The research method was pre-experimental with one group pretest and posttest design. MTs Negeri 1 Yogyakarta was used as the research location. This research was carried out in September-October 2023. Pencak silat extracurricular members at MTs Negeri 1 Yogyakarta were the population in this research. The research sample was for about 24 students, including 11 male and 13 female using saturated sampling techniques. The test instrument in this research was the straight kick test developed by Hidayat in 2022 with a reliability of 0.632 and a validity of 0.361. The t test was the method used to analyze research data.

The results of this research show that there is a significant effect of barrier hops training towards the accuracy of straight kicks of pencak silat extracurricular members of MTs Negeri 1 Yogyakarta with a t count value of $15.248 > t$ table at 1.717 and a significant value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: Barrier Hops Training, Pencak Silat, Straight Kicks.



Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP. 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 15 Februari 2024
Disetujui
Dosen Pembimbing,


Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP 198107022005011001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Pencak Silat	7
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	12
3. Hakikat Ketepatan Tendangan Lurus	15
4. Hakikat Latihan	17
5. Hakikat Ekstrakurikuler	22
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Pikir	25
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	33
1. Analisis Deskriptif.....	33
2. Uji Prasyarat	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi	53
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 3. Surat Validasi Program Latihan	55
Lampiran 4. Program Latihan <i>Barrier Hops</i>	57
Lampiran 5. Daftar Hadir Siswa	111
Lampiran 6. Data Hasil <i>Pretest</i> Siswa	112
Lampiran 7. Data Hasil <i>Posttest</i> Siswa.....	113
Lampiran 8. Hasil Olah Data	114
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	117
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tendangan Lurus.....	11
Gambar 2. Otot Tungkai Bagian Atas.....	14
Gambar 3. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	14
Gambar 4. Otot-Otot Kaki	15
Gambar 5. Latihan <i>Barrier Hops</i>	21
Gambar 6. Kerangka Pikir.....	25
Gambar 7. Rumus <i>Pre</i> Ekperimen <i>One Group Pretest-Posttest Disegn</i>	28
Gambar 8. Pelaksanaan Tes Tendangan Lurus	32
Gambar 9. Diagram <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Siswa Laki-laki	37
Gambar 10. Diagram <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Siswa Perempuan.....	38
Gambar 11. Diagram <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Siswa Laki-laki.....	40
Gambar 12. Diagram <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Siswa Perempuan.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Kategori Tendangan Lurus	33
Tabel 2. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Siswa Laki-laki	36
Tabel 3. Kategori Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Siswa Laki-laki.....	37
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Siswa Perempuan.....	37
Tabel 5. Kategori Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Lurus Siswa Perempuan	38
Tabel 6. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Siswa Laki-laki.....	39
Tabel 7. Kategori Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Siswa Laki-laki	39
Tabel 8. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Siswa Perempuan.....	40
Tabel 9. Kategori Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Lurus Siswa Perempuan.....	40
Tabel 10. Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	42
Tabel 11. Uji Homogenitas	42
Tabel 12. Uji t	43

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat, sebuah seni yang berakar kuat dalam budaya memiliki arti penting dalam hal pengembangan, pelestarian dan kemajuannya. Pencak silat berasal dari Indonesia dan telah diwariskan secara turun-temurun oleh nenek moyang kita (Candra, 2021). Pencak silat ialah sebuah sistem beladiri yang diwariskan dari generasi ke generasi sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia yang harus dipertahankan, dibangun dan ditingkatkan (Kriswanto, 2015). Kesimpulan dari pengertian yang telah dijabarkan, pencak silat adalah olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia yang diwariskan nenek moyang untuk budaya nusantara dan harus dipertahankan dan dilestarikan oleh generasi yang akan datang.

Sekolah memanfaatkan kegiatan untuk memasukkan olahraga pencak ke dalam kurikulum pembelajaran. Sesuai dengan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nomor 060/U/1993 dan 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah segala jenis kegiatan terjadwal yang dilakukan di luar jam pelajaran. Kegiatan-kegiatan ini diselenggarakan berdasarkan suatu program dan ditentukan oleh kebutuhan dan keadaan sekolah (Santoso & Pambudi, 2016). Salah satu sekolah yang terdapat ekstrakurikuler pencak silat yaitu di MTs Negeri 1 Yogyakarta. Selain ekstrakurikuler pencak silat, terdapat ekstrakurikuler lainnya seperti Pramuka, Palang Merah Indonesia, Kaligrafi, Seni Karawitan, Jurnalistik, *English Club*, Karya Ilmiah Remaja, Qiroah, *IPA Club*, *IPS Club*, *Matematika Club*, *Tahfidz* dan lain sebagainya.

Ektrakurikuler beladiri pencak silat di MTs Negeri 1 Yogyakarta mengajarkan beberapa teknik yang harus dikuasai oleh siswa diantaranya yaitu teknik tendangan, teknik pukulan, teknik jatuhan, dan belaen. Pada olahraga pencak silat terdapat teknik serangan yang bisa dipelajari seperti yang diungkapkan oleh Kriswanto (2015, pp. 60-75) menjelaskan “Pencak silat mempunyai berbagai teknik serangan yang dapat dikelompokkan menjadi teknik serangan tangan dan teknik serangan kaki”. Teknik serangan kaki atau yang sering disebut dengan tendangan ini memiliki beberapa jenis diantaranya yaitu tendangan lurus, tendangan T, tendangan belakang, tendangan sabit, teknik sapuan dan teknik guntingan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang penulis lakukan di MTs Negeri 1 Yogyakarta mengenai ekstrakurikuler pencak silat yang ada disana bahwa siswa ekstrakurikuler tersebut mengalami kendala ketika latihan serangan kaki tendangan lurus. Diantaranya yaitu kurang tepat sasaran gerakan kaki pada target sehingga tendangan lurus meleset serta lemahnya kekuatan kaki ketika melakukan tendangan lurus. Dalam suatu pertandingan ini dapat mengakibatkan serangan balik dengan cepat yaitu berupa bantingan yang dapat menguntungkan lawan.

Selain itu juga siswa merasa kesulitan untuk mengangkat kaki ketika melakukan tendangan lurus pada target yang sudah disediakan. Hal ini karena siswa kurang yakin terhadap ayunan kaki yang akan dihasilkan dalam melakukan tendangan. Pada saat melakukan tendangan sering kali siswa kurang seimbang sehingga terjatuh. Kurang idealnya jarak serang dalam melakukan

tendangan lurus. Tidak jarang dalam melakukan tendangan lurus siswa tidak memperhatikan jarak serang. Tendangan yang dihasilkan tidak mengenai sasaran karena terlalu jauh jarak kaki dengan target ataupun sebaliknya jarak serang yang digunakan terlalu dekat. Ini dapat mengakibatkan hasil serangan tendangan lurus yang dipraktikkan siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tendangan lurus yaitu diantaranya *power* otot tungkai, daya tahan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai (Sari, 2019). Disebutkan bahwa *power* kaki termasuk faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan tendangan lurus. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* adalah dengan latihan *plyometric*. *Plyometric* adalah jenis latihan yang dapat meningkatkan *power* kaki (Saputra, 2020). *Plyometric* ialah suatu bentuk latihan yang dimanfaatkan untuk dapat meningkatkan tingginya suatu lompatan sekaligus meningkatkan koordinasi, keseimbangan tubuh dan gerak reflek sehingga memungkinkan pemain menggunakan gerakan eksplosif dalam penampilan pemain (Adzkar et al., 2015). Menurut (Saputra, 2020) terdapat jenis latihan *plyometric* yaitu *dept jump*, *knee tuck jump*, *squaq jump*, *drop jump* dan *barrier hops*.

Barrier hops adalah salah satu jenis metode latihan *plyometric* bagian dari latihan *hopping* (Ramdani & Nurudin, 2022). Dikutip dari (Ansori, 2016) bahwa kaki pemain harus dilatih dengan lompatan penghalang (*barrier hops*) untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Selain itu juga menurut (Giartama et al., 2021) bahwa bagi atlet bela diri berlatih *barrier hops* sangat penting untuk

meningkatkan performa tendangan lurus. Latihan *barrier hops* merupakan latihan melewati gawang atau suatu rintangan dengan tinggi 30-90 cm dengan jarak sesuai kemampuan (Adzkar et al., 2015). Otot yang dilatih ketika latihan *barrier hops* ialah *extension* lutut, otot *adductor* dan *abductor* antara lain otot *gluteus minimus, brevis, magnus, halucis minimus* Aisah & Pomatahu dalam (Al, 2021).

Berdasarkan permasalahan di atas, dengan adanya bentuk latihan *barrier hops* ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi yang diberikan, berikut ini adalah deskripsi masalah penelitian;

1. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta mengalami kesulitan untuk melakukan tendangan lurus dengan hasil tendangan sering meleset dari sasaran.
2. Lemahnya tendangan lurus yang dihasilkan oleh siswa ekstrakurikuler pencak MTs Negeri 1 Yogyakarta.
3. Tendangan lurus yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta menggunakan ayunan kaki yang rendah sehingga hasil tendangan tidak tepat sasaran.
4. Kurang seimbangya tubuh saat melakukan tendangan lurus oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

5. Jangkauan serangan yang kurang memadai saat melakukan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari penelitian yang lebih fokus diperlukan pembatasan masalah supaya penelitian menjadi jelas, maka batasan masalah pada “Seberapa Tinggi Latihan *Barrier Hops* Dapat Mempengaruhi Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat manfaat secara teoritis dan manfaat praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat penelitian secara teoritis
 - a. Mendapatkan pemahaman baru tentang pemanfaatan latihan *barrier hops* pada pembelajaran olahraga pencak silat.

b. Digunakan untuk acuan penelitian yang akan datang.

2. Manfaat penelitian secara praktis

a. Bagi peserta didik.

Menginformasikan pengetahuan dan pengalaman dalam olahraga pencak silat spesifik pada serangan kaki tendangan lurus.

b. Bagi guru

Memberi tambahan dan pengetahuan mengenai bentuk latihan tendangan lurus dalam pembelajaran pencak silat.

c. Bagi peneliti

Hasil ini dapat digunakan sebagai evaluasi dalam memperbaiki dan mengembangkan bentuk latihan yang lebih bervariasi dalam proses pembelajaran.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Menurut (Fajriyudin *et al.*, 2021) pencak silat terdiri dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak yang berarti suatu gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan sedangkan silat mempunyai arti gerak beladiri yang berasal dari kerohanian. Pencak silat ialah warisan leluhur bangsa Indonesia yang berasal dari daerah tanah air sebagai simbol dari persatuan dan kesatuan hasil karya bangsa Indonesia dan memiliki fungsi untuk sarana dan prasarana dalam membentuk manusia yang sabar, tenang, terampil, sehat, kuat, tangkas, bersifat percaya diri dan kesatria (Gustama *et al.*, 2021). Menurut Suidiana dan Sepyanawati dalam (Setiyawati & Setyawati, 2020) menyatakan bahwa pencak silat merupakan hasil budaya rakyat Indonesia yang bertujuan untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya guna mencapai keselarasan hidup dan memperkuat keimanan kepada sang pencipta.

Dikutip dari Kriswanto dalam (Saputra, 2020) ada 4 aspek pada pencak silat sebagai berikut:

1) Mental spiritual

Unsur ini mencakup perilaku dan sifat-sifat kesetiaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, moralitas yang luhur, persaudaraan, kebangsaan, dan keteguhan dalam menegakkan integritas.

2) Seni

Pada aspek ini pencak silat merupakan tradisi yang diekspresikan melalui gerakan dan norma ritme. Akibatnya, ketika suatu taktik diubah, fokusnya adalah pada keselarasan dan keseimbangan antara tubuh, perasaan dan ritme.

3) Bela diri

Komponen bela diri pencak silat terdiri dari menjaga sikap tanggap, kesatria, selalu melatih ilmu bela diri dengan baik, dan menjauhi sikap dan tindakan angkuh.

4) Olahraga

Aspek olahraga ini terdiri dari pola pikir dan atribut karakter yang menjamin kesejahteraan mental dan fisik serta kapasitas untuk berhasil dalam olahraga, termasuk kinerja dan daya saing.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia sebagai warisan nenek moyang bangsa yang mengupayakan kerukunan guna meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta mempunyai 4 aspek yaitu aspek mental spiritual, seni, bela diri dan olahraga.

b. Teknik Dalam Pencak Silat

Menurut (Lubis & Wardoyo, 2014) pencak silat mempunyai berbagai jenis teknik serangan. Terdapat beberapa teknik dalam olahraga pencak silat, diantaranya yaitu teknik kuda-kuda, teknik sikap pasang, teknik pola langka, teknik belaan, teknik hindaran, dan teknik serangan (Saputra, 2020). Teknik adalah suatu cara guna mempraktikkan serangan dan bertahan dalam suatu olahraga. Teknik sebagai upaya mempertahankan diri dapat dilakukan dengan menggunakan tangan, tungkai atau kaki yang diarahkan pada target atau sasaran tertentu pada anggota tubuh.

Terdapat beberapa jenis teknik serangan kaki dalam pencak silat yaitu diantaranya tendangan lurus, tendangan jejeg, tendangan T, tendangan belakang, tendangan sabit, sapuan dan guntingan (Kriswanto, 2015).

Menurut Aj dalam (Saputra, 2020) mengungkapkan bahwa teknik dalam pencak silat secara umum dapat dibagi sebagai berikut:

1) Sikap

Teknik sikap adalah teknik dimana seorang pesilat dalam situasi pertandingan. Yang dimaksud dengan sikap dalam teknik ini adalah sikap pasang ataupun sikap kuda-kuda.

2) Menyerang

Teknik menyerang dalam pencak silat diantaranya yaitu memukul, menendang, dan menjatuhkan. Serangan pencak silat memiliki gaya dan pola yang konsisten.

3) Menghindar

Pencak silat merupakan olahraga tarung yang menawarkan berbagai strategi penghindaran, seperti melangkah mundur, menghindar, atau menurunkan badan dengan menggunakan serangkaian gerakan kaki yang terkoordinasi untuk menghindari dari serangan lawan.

4) Menangkis

Untuk menahan serangan, teknik ini biasanya dilakukan dengan menggunakan tangan, meski bisa juga dilakukan dengan kaki. Biasanya gerakan menangkap tangan lawan dilakukan setelah gerakan menangkis.

5) Melangkah

Dalam pencak silat, cara melangkah biasanya menghadap salah satu dari empat arah mata angin yaitu depan, belakang, kiri, dan kanan. Melangkah yang dapat berguna dalam pertempuran bertujuan untuk mengetahui posisi dan kelemahan lawan dengan menggunakan pola langkah yang terlatih.

Dari uraian sebelumnya mengenai teknik pencak silat dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat banyak jenis teknik serangan dalam pencak silat. Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki serta pertahanan yang digunakan selama kompetisi. Teknik menyerang kaki antara lain sapuan, tebasan, tendangan sabit, tendangan belakang, tendangan T dan tendangan lurus.

c. Teknik Tendangan Lurus

Ketika tendangan lurus dilakukan, kaki lurus ke depan dan perkenaan pada jari-jari kaki bagian dalam serta badan menghadap ke depan. Dalam menghadapi lawan, gaya tendangan ini cukup efektif Kriswanto, 2015 dalam (Kiki *et al.*, 2021). Tendangan lurus mempunyai sifat yang menusuk seperti ujung tombak. Tendangan lurus dapat dilakukan dengan kaki bagian kanan ataupun kiri sesuai dengan kemampuan kaki atlet yang terkuat. Menurut (Sari, 2019) Tendangan lurus adalah serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai ke depan dengan posisi badan atau tubuh menghadap ke depan dan dengan perkenaan kaki pada jari jari kaki dengan sasaran ulu hati.

Menurut Mukholid & Harromaini dalam (Saputra, 2020) Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap ke depan, dengan perkenaan tendangan pada pangkal jari-jari kaki bagian dalam. Tendangan lurus dilakukan pada ulu hati,

yang harus dilakukan pada kuda yang kuat dan kokoh. Jenis tendangan ini sangat cocok untuk pertandingan atau pertarungan jarak jauh. Kelemahan dalam tendangan ini jika gerakan balikan tidak cepat maka kaki yang digunakan untuk melakukan tendangan lurus ini akan mudah ditangkap oleh lawan.

Gambar 1. Tendangan Lurus



Sumber: (Kriswanto, 2015)

Menurut penjelasan di atas dapat disimpulkan tendangan lurus adalah salah satu teknik serangan kaki yang digunakan dalam pencak silat. Ini menggunakan sebelah kaki, kuda-kuda yang kuat, lintasan ke depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dan perkenaan kaki pada jai-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati.

d. Faktor yang Mempengaruhi Tendangan Lurus

Menurut (Saputra, 2020) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi tendangan lurus yaitu sebagai berikut:

1) *Power* otot tungkai

Dalam melakukan tendangan lurus, *power* otot tungkai sangat penting karena tendangan lurus atau tendangan depan yang memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat dapat menjatuhkan lawan dengan serangan kaki.

2) Daya tahan otot tungkai

Faktor ini merupakan faktor penting dalam melakukan tendangan lurus. Karena dalam pertandingan pencak silat dalam waktu 3x2 menit seorang atlet harus mampu mempertahankan kekuatannya dalam melakukan serangan tendangan lurus. Seorang atlet dapat menggunakan serangan tendangan depan dengan mudah selama pertandingan karena daya tahan otot kaki yang kuat.

Selain itu juga menurut (Siswara & Mardius, 2021) kekuatan dan kecepatan, juga dikenal sebagai *power*, adalah komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk melakukan tendangan lurus. Kekuatan otot tungkai sangat penting untuk melakukan tendangan lurus untuk menghasilkan tendangan yang keras dan tepat sasaran sesuai dengan target dan untuk mendukung prestasi yang optimal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi tendangan lurus adalah power otot tungkai, daya tahan otot, kekuatan dan kecepatan.

2. Hakikat *Power* Otot Tungkai

Otot adalah bagian tubuh yang paling dominan saat bergerak atau berolahraga. Memiliki *power* berarti mampu menggerakkan anggota tubuh secepat dan sekuat mungkin. Menurut Widiastuti dalam (Saputra, 2020). *Power* adalah gabungan kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan gaya otot yang maksimal dengan kecepatan yang maksimal. Kualitas kekuatan dapat dilihat dari komponen kekuatan dan kecepatan saat digunakan secepat mungkin. Pendapat ini sejalan dengan Sajoto dalam (Riyadi, 2008) yang menyatakan bahwa “*Muscular power*

merupakan kemahiran yang dimiliki seseorang guna mempraktikkan kekuatan secara maksimum dengan sesingkat-singkatnya”.

Berdasarkan uraian di atas, *power* otot tungkai dapat disimpulkan sebagai kemampuan otot tungkai untuk melakukan tugas atau menahan beban dengan cepat dan kuat.

a. Otot Penunjang Power Otot Tungkai

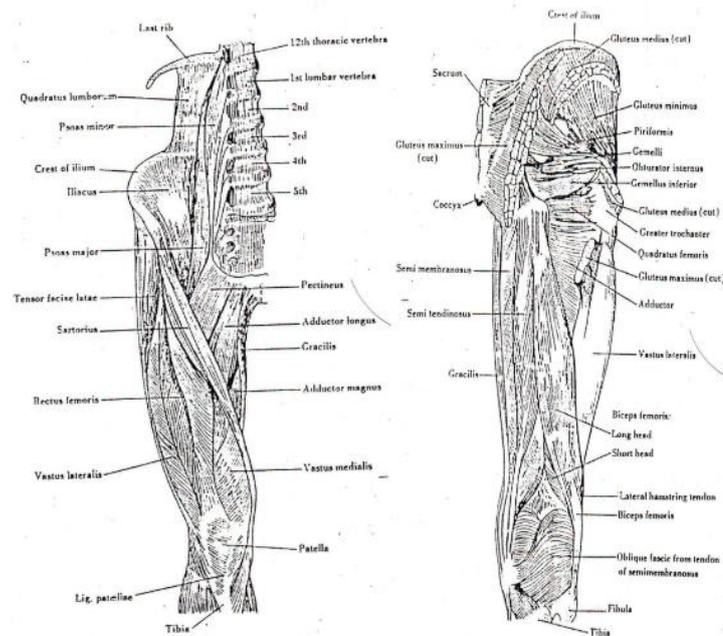
Otot tungkai manusia dibagi menjadi dua secara anatomis yaitu otot tungkai atas dan bawah. Menurut Blattner & Noble dalam (Riyadi, 2008) berikut ini adalah otot-otot yang melakukan gerakan yang membutuhkan kekuatan tungkai:

- a) Otot tungkai bagian atas: *gluteus maximus, biceps femoris, semitendinosus, semi membranosus, gluteus medius, gluteus minimus, adductor magnus, adductor brevis, adductor longus, gracillis, pectineus, sartorius, rectus femoris, vastus medialis dan vastus lateralis.*
- b) Otot tungkai bagian bawah: *gastrocnemius, soleus, peroneus anterior, plantaris tibialis, flexor digitorum longus, extensor digitorum longus, dan flektor calcaneol.*

Dikutip dari Tim Anatomi FIKK UNY dalam (Afif, 2016) struktur otot tungkai terdiri dari *muskulus abductor maldanus* sebelah dalam, *muskulus abductor brevis* sebelah tengah, *muskulus abductor longus* sebelah luar, *muskulus abductor femoris, muskulus rektus femoris, muskulus vastuslateralis eksternal, muskulus vastusmedialis internal, muskulus vastus intermedial, Muskulus biceps femoris* otot berkepala dua, *muskulus sartorius.*

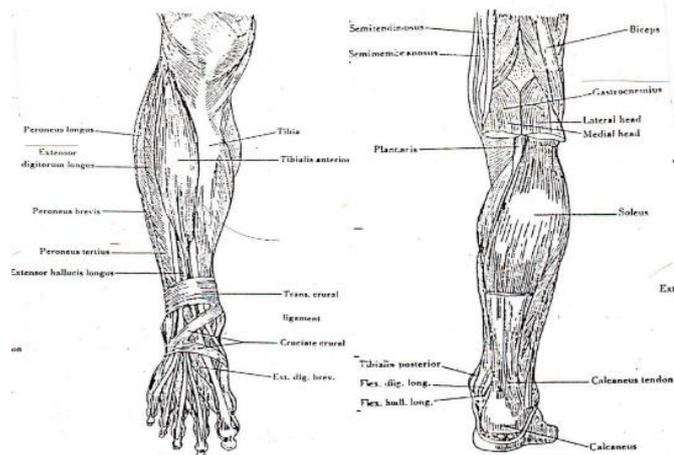
Berikut adalah gambar mengenai otot tungkai atas dan otot tungkai bawah yang tampak dari depan dan belakang.

Gambar 2. Otot Tungkai Bagian Atas



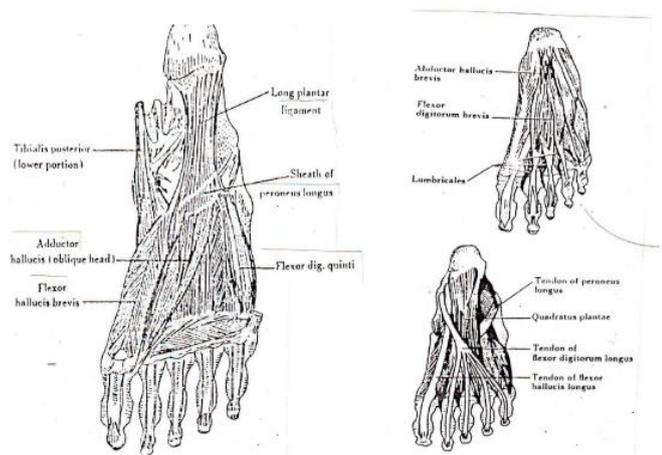
Sumber: Jensen & Bangenter dalam (Riyadi, 2008)

Gambar 3. Otot Tungkai Bagian Bawah



Sumber: Jensen & Bangenter dalam (Riyadi, 2008)

Gambar 4. Otot-Otot Kaki



Sumber: Jensen & Bangenter dalam (Riyadi, 2008)

3. Hakikat Ketepatan Tendangan Lurus

Ketepatan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat mengarahkan gerakan bebas terhadap suatu target atau sasaran (Iswoyo & Junaidi, 2015). Selain itu juga pengertian ketepatan menurut (Herliana, 2019) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sedangkan menurut Saputro dalam (Herliana, 2019) Kapasitas untuk memandu gerakan seseorang menuju sasaran yang berada di bawah kendali anggota tubuh tertentu dikenal sebagai ketepatan. Dalam penelitian ini, ketepatan dalam mengeksekusi tendangan lurus adalah tujuannya. Ketepatan dalam melakukan tendangan lurus adalah ketepatan dalam mencapai target atau sasaran yang telah ditetapkan.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan melakukan gerak tendangan lurus ke arah sasaran sesuai dengan target sasaran yang telah ditentukan disebut dengan ketepatan tendangan lurus.

a. Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ada dua kategori faktor yang dapat memengaruhi ketepatan atau akurasi yaitu internal dan eksternal. Pengaruh internal berasal dari diri individu dan berada di bawah kendali mereka. Contoh faktor internal termasuk koordinasi, kemampuan teknik, ketajaman indra, kecepatan, ketepatan, dan kekuatan lemah gerakan. Sedangkan faktor eksternal yaitu ukuran target dan jarak dari target (Anam & Suharjana, 2015). Sedangkan menurut Sukadiyanto dalam (Anam & Suharjana, 2015) Komponen yang dapat mempengaruhi akurasi atau ketepatan yaitu, jenis keterampilan, jenis kelamin, pengalaman, keterampilan sebelumnya, dan keterampilan mengantisipasi gerakan. Kemudian menurut (Mulyawan, 2017) faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan ialah tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indera dan ketajaman syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar, ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan

Kesimpulan dari berbagai pendapat yang telah dijabarkan di atas terdapat banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan diantara yaitu gerak berkesinambungan, ketajaman mata, penguasaan teknik, ketelitian, kecepatan gerakan, kuat dan lemahnya gerakan, besar kecilnya sasaran, dekatnya sasaran, pengalaman, tingkat kesulitan, jenis kelamin, jenis gerakan dan kemampuan dalam mengantisipasi gerak.

4. Hakikat Latihan

Melalui penggunaan beragam peralatan yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga, latihan merupakan kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan sportivitas. Sukadiyanto dalam (Ahmad, 2021).

a. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Dangsina dalam (Sumintarsih, 2012) prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1) Prinsip kesiapan (*readiness*)

Menurut prinsip pertama ini, usia atlet harus diperhitungkan saat menentukan beban latihan dan kesiapan materi. Prinsip ini mengacu pada persiapan fisiologis dan psikologis individu setiap atlet. Perkembangan dan pertumbuhan setiap atlet perlu menjadi bahan pertimbangan pelatih. Sebab meski usia atletnya sama, namun persiapannya berbeda-beda.

2) Prinsip individual

Setiap atlet memiliki cara unik dalam merespon beban latihan, sehingga tidak setiap orang yang menerima jumlah beban yang sama. Prinsip ini dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk motivasi, lingkungan, kebugaran, pola makan, istirahat, dan penyakit atau cedera.

3) Prinsip adaptasi

Adaptasi setelah berolahraga ditandai dengan peningkatan kemampuan fisiologis, seperti sirkulasi, volume darah, jantung, dan paru-paru, serta peningkatan kekuatan fisik, seperti kekuatan, daya ledak, dan daya tahan, serta peningkatan kekuatan tulang, ligamen, dan tendo.

4) Prinsip beban berlebih

Pada prinsip ini terdapat tiga faktor yaitu frekuensi, intensitas dan durasi latihan. Dalam proses penambahan frekuensi latihan dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan dan untuk intensitas latihan dengan cara meningkatkan kualitas pembebanan latihan. Sedangkan untuk durasi dapat dilakukan dengan menambah atau memperbanyak waktu istirahat serta *interval* dalam latihan.

5) Prinsip progresif

Menurut prinsip ini, proses implementasi sedang berlangsung dan berkembang dari yang sederhana ke yang rumit, mudah ke yang sulit, dan seterusnya.

6) Prinsip spesifikasi

Pada prinsipnya, setiap bentuk latihan harus dirancang dengan tujuan khusus. Materi latihan harus dipilih dan disesuaikan dengan olahragawan yang terlibat dalam olahraganya. Hal-hal yang dipertimbangkan termasuk jenis energi yang diperlukan, bentuk dan model latihan, karakteristik dan kelompok otot yang digunakan, dan waktu dan periodisasi latihan.

7) Prinsip variasi

Tujuan dari prinsip ini adalah agar olahraga tidak membosankan. Oleh karena itu, pola latihan harus diubah untuk menarik minat atlet dan membantu untuk mencapai tujuan latihannya. Selain itu juga terdapat bagian utama dalam mempraktikkan variasi latihan ialah dengan perbandingan *recovery* dan *interval*, serta pada beban atau berat latihan.

8) Prinsip *warm-up and cool/-down*

Pinsip ini berguna guna mempersiapkan fisik maupun psikis seseorang sebelum melakukan latihan inti dan supaya terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera.

9) Prinsip latihan jangka panjang

Latihan jangka panjang diperlukan untuk mencapai hasil maksimal. Dampak beban terhadap latihan perlu diterapkan secara bertahap dan konsisten. Untuk mencapai pergerakan otomatis, diperlukan proses yang panjang dan kesabaran.

10) Prinsip berkebalikan

Menurut teori ini, fisik seorang atlet secara alami akan mulai memburuk jika mereka berhenti berlatih dalam jangka waktu tertentu. Sebab pelatihan akan menyebabkan proses adaptasi berkurang atau mungkin hilang. Setiap minggunya, atlet yang sama sekali tidak melakukan aktivitas dan olahraga lain akan mengalami penurunan tingkat kebugaran fisik sebesar 10%.

11) Prinsip tidak berlebihan

Pada dasarnya, agar beban yang diberikan dapat diterima dan sesuai, beban tersebut harus didasarkan pada kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet. Beban yang tidak tepat tidak akan membantu atlet menjadi lebih kuat dalam hal kapasitas fisik, mental, dan keterampilan, dan sebaliknya.

12) Prinsip sistematis

Ide prinsip ini berlaku untuk dosis atau besarnya beban yang diberikan serta urutan pentingnya tujuan latihan. Terdapat perbedaan dalam aturan dosis pembebanan untuk tujuan latihan. Mengingat periodisasi pelatihan yang berbeda memiliki tujuan pelatihan yang berbeda dalam hal domain fisik, teknis, taktis, dan

psikologis, skala prioritas berkaitan dengan pengaturan tujuan dan materi pelatihan dalam kaitannya dengan kategori-kategori ini.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan terdiri dari prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifikasi, variasi, *warm-up and cool-down*, latihan jangka panjang, berkebalikan, tidak berlebih dan prinsip sistematis.

b. Latihan *Plyometric*

Kata *plyometric* dapat dimaknai yaitu “*Pilo*” dan “*metric*” berarti penguluran atau peluasan Radcliffie and Farentinos dalam (Teguh & Achmad, 2022). Prinsip latihan ini adalah otot selalu berkontraksi baik ketika memanjang dan memendek.

Menurut Chu dalam (Teguh & Achmad, 2022) terdapat keuntungan dalam melakukan latihan *plyometric* yaitu menggunakan gaya dan kecepatan yang dihasilkan menggunakan gravitasi untuk mempercepat berat badan. Berbeda dengan metode latihan beban yang dianggap lebih dinamis, hal ini dapat menyebabkan kekuatan pada latihan *plyometric* mendorong aktivitas gerak, contohnya yaitu melompat, melompat, serta sering berlari. Latihan *plyometric* hadir dalam berbagai bentuk, seperti *barrier hop*, *squat jump*, *dept leap*, *knee tuck*, dan *tuck jump*.

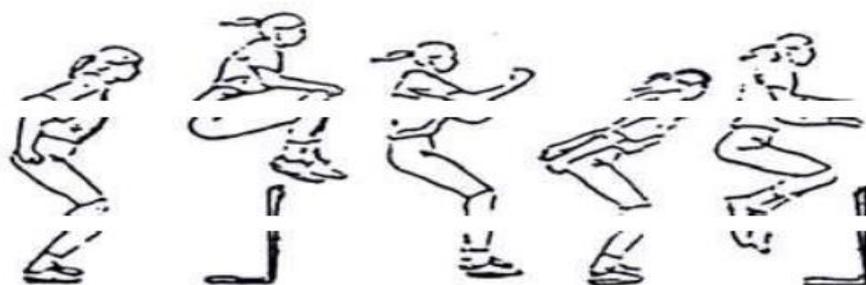
Dari pendapat di atas dapat disimpulkan latihan *plyometric* adalah jenis latihan yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan aktivitas otot selama kontraksi untuk meningkatkan kekuatan atau daya ledak pada ekstremitas bawah, khususnya pada otot kaki.

c. *Barrier Hops*

Barrier hops adalah salah satu metode yang terdapat pada latihan *plyometric* yang juga merupakan bagian dari latihan *hopping* (Ramdani & Nurudin, 2022). Latihan *barrier hops* merupakan latihan melewati gawang atau rintangan dengan ketinggian antara 30 dan 90 cm dengan jarak yang telah ditentukan berdasarkan kemampuan individu. (Adzkar *et al.*, 2015). Latihan *barrier hops* adalah jenis latihan kekuatan yang menggabungkan kecepatan dan kekuatan M. Sajoto dalam (Adzhar *et al.*, 2015). Latihan *barrier hops* menekankan pada loncatan kaki untuk mencapai ketinggian yang maksimum ke arah vertikal dengan kecepatan gerakan kaki. Latihan loncat ke depan melewati rintangan berupa gawang dengan pengulangan beberapa kali mampu meningkatkan power otot tungkai yang bekerja yaitu *m. Gluteus*, *m. Iliopsoas*, *m. Adductor hip*, *m. Quadriceps*, *m. hamstring*, *M. Sartorius*, *m. Gastrocnemius*, *m. Tibialis anterior*, dan *m. plantar fleksor tarsal* (Doewes, 2016).

Gambar 5. Latihan *Barrier Hops*

Barrier Hops (Hurdle Hops)



Sumber: Donal A Chu dalam (Thoha, 2020)

Dari penjabaran yang telah disampaikan pengertian *barrier hops* dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *barrier hops* adalah bentuk latihan dengan melewati

suatu rintangan atau gawang dengan cara meloncat sesuai kemampuan dengan tinggi rintangan 30-90 cm dan merupakan gabungan dari latihan kekuatan dan kecepatan kaki.

d. Faktor yang Mempengaruhi Latihan *Barrier Hops*

Menurut M. Sajoto dalam (Adzhar *et al.*, 2015) latihan *barrier hops* adalah gabungan dari unsur kecepatan dan kekuatan yang berguna untuk melatih *power* kaki. Kecepatan adalah komponen fisik yang sangat penting untuk berhasil dalam berbagai cabang olahraga. Menurut (Ihsan, 2018) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang singkat atau melakukan gerakan berulang dalam waktu yang singkat..

Sedangkan pengertian kekuatan secara fisiologi adalah kemampuan *neuromuscular* dalam mengatasi tahanan beban luar maupun tahanan beban dalam (Saputro & Siswantoyo, 2018). Dalam olahraga seperti pencak silat, kekuatan adalah komponen biomotor yang sangat penting untuk meningkatkan daya tahan otot untuk mengatasi beban. Kekuatan dapat meningkatkan prestasi seorang pesilat dalam kategori tarung atau bertanding yang tentu dalam hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan teknik dan taktik yang matang.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi latihan *barrier hops* adalah kekuatan dan kecepatan.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan program yang ditawarkan di luar kelas dan layanan konseling yang mendukung pertumbuhan siswa sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, minat, dan kemampuannya, S. Rohman dan Nanang dalam

(Setiyawati & Setyawati, 2020). Pendapat ini serupa dengan yang disampaikan oleh Asmawi dalam (Munandar, 2021) kegiatan ekstrakurikuler adalah program pembelajaran yang ditawarkan kepada siswa yang berlangsung di luar jam layanan dan konseling dengan tujuan membantu mereka menemukan kebutuhan, potensi, minat, dan keterampilan mereka.. Kegiatan khusus ini diselenggarakan oleh guru yang berpengalaman dan memiliki otoritas di sekolah.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diikuti oleh siswa di luar kelas untuk mengekspresikan minat dan keterampilan mereka dalam satu atau beberapa bidang.

a) Ektrakurikuler MTs Negeri 1 Yogyakarta

MTs Negeri 1 Yogyakarta adalah lembaga pendidikan formal tingkat Sekolah Menengah Pertama yang dikelola oleh Kementerian Agama Republik Indonesia melalui Kantor Kementerian Agama Yogyakarta yang sudah terakreditasi A. Sekolah ini terletak di jalan Kemendungan, di desa atau kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo, Yogyakarta, dan dipimpin oleh Anik Lestari. S.Pd. M.Pd. Ada banyak ekstrakurikuler di MTs Negeri 1 Yogyakarta yang dapat diikuti siswa. Diantaranya yaitu pramuka (wajib), Palang Merah Remaja, Seni Karawitan, Pencak Silat, Jurnalistik, Kaligrafi, Qiroah, *IPA Club*, *IPS Club*, *Matematika Club*, *English Club*, Karya Ilmiah Remaja, dan Tahfidz.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian dapat dibuat lebih komprehensif dengan menggunakan studi terkait sebagai sumber informasi.

1. Penelitian mengenai latihan *barrier hops* oleh Muslimin dan Sandi Yuda Prawira dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang”. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Sampel yang digunakan yaitu 40 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan sistem pasangan ordina. Berdasarkan hasil penelitian, nilai rata-rata hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol yaitu hasil *pre-test* kelompok eksperimen 1,68 m sedangkan kelompok kontrol 1,67 m. Untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 2,41 m dan kelompok kontrol adalah 1,56m. Berdasarkan uji t nilai t hitung diperoleh 20 dan nilai tabel adalah 2,484 berdasarkan tabel distribusi t dengan dk 38 dan taraf kepercayaan 95% diperoleh sebesar 2,484. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t table. dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *barrier hops* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rizwan Zaki Adzkar, Saichudin dan Eko Hariyanto dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric (Barrier Hops)* Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket TIM Putra SMKN 12 Malang”. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian yang dilakukan di SMKN 12 Malang dengan subjek penelitian 20 pebasket. Sebelum dilakukannya latihan *barrier hops* selama 6 minggu dengan jumlah

kegiatan perminggu sebanyak 3 kali, subjek diukur terlebih dahulu kemampuannya (*pretest*). Kemudian subjek diberi perlakuan *one grup pretest-posttest design*. Berdasarkan data yang diperoleh dan dilakukannya uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnova* nilai *pretest* adalah 0,524 dengan probabilitas 0,946 ini berarti berdistribusi normal. Sedangkan untuk nilai *posttest* memperoleh nilai 0,423 dengan probabilitas 0,994 yang berarti berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji t mendapatkan hasil bahwa nilai tes *pretest* dan *posttest barrier hops* diperoleh t hitung sebesar -2,326 dengan probabilitas = 0,000. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric (barrier hops)* terhadap tinggi lompatan pemain bola basket TIM putra SMKN 12 Malang.

C. Kerangka Pikir

Gambar 6. Kerangka Pikir



Olahraga pencak silat mempunyai berbagai macam teknik serangan kaki, salah satu teknik tendangan yang sering digunakan dalam olahraga pencak silat adalah tendangan lurus. Teknik serangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan dalam menentukan ketepatan target sasaran tendangan adalah tendangan lurus. Komponen kekuatan dan kecepatan kaki disebut juga *power* otot tungkai. Tidak lepas dari bentuk latihan yang dijarkan oleh guru. Bentuk latihan *power* yang dapat digunakan yaitu *plyometric* dengan jenis latihan *barrier hops*. Agar dapat melakukan tendangan tepat sasaran, siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta harus mampu mengikuti latihan secara konsisten dan sungguh-sungguh.

Dalam pencak silat mempunyai berbagai jenis teknik tendangan seperti teknik tendangan lurus, T, sabit, belakang, sapuan dan guntingan. Dalam pencak silat, ada beberapa hal yang membedakan jenis tendangan yang berbeda. Ini termasuk posisi kaki saat mengenai target, posisi badan, posisi ayunan kaki, dan gerakan lanjutan. Untuk melakukan tendangan lurus, pesilat harus perkenaan kaki pada pangkal ujung jari-jari kaki bagian dalam. Jika pesilat berhasil melakukan tendangan dengan perkenaan kaki pada jari-jari kaki bagian dalam dan tepat pada tujuan, maka tendangan tersebut berhasil.

Sebagai seorang pelajar atau siswa yang masih minim dalam mengikuti perlombaan, siswa seharusnya mengikuti latihan di perguruan atau di ekstrakurikuler yang ada di sekolahannya. Salah satu sekolah yang terdapat ekstrakurikuler pencak silat yaitu MTs Negeri 1 Yogyakarta. Untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, siswa yang masih berada pada tingkat

pendahuluan atau awal harus mempunyai kemampuan tendangan lurus yang baik. Oleh karena itu, berbagai jenis pelatihan tendangan lurus khususnya, pelatihan lompatan penghalang atau latihan *barrier hops* sangat diperlukan. Dari latihan *barrier hops* diharapkan dapat meningkatkan ketepatan tendangan lurus.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus bagi siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler pencak silat di MTs Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian ini juga dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya latihan *barrier hops* dalam meningkatkan tingkat akurasi tendangan lurus.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penelitian relevan dan kerangka berpikir yang telah dijabarkan, hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Eksperimen adalah metode penelitian sebab akibat (kausal). Jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah *pre eskperimen one group pretest and posttest design* yaitu hanya dengan satu kelompok yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan *one grup pretest and posttest design* dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok lainnya. Pola desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Gambar 7. Rumus *Pre* Ekperimen *One Group Pretest-Posttest Disegn*

$$\boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

Keterangan:

O1: *Pretest*

X: *Treatment/Perlakuan*

O2: *Posttest*

Desain penelitian dilakukan dengan observasi sebanyak 2 kali yaitu observasi yang pertama dengan melakukan *pretest* (O₁) yaitu tendangan lurus kemudian dilakukan *treatment* atau diberikan perlakuan (X) berupa latihan *barrier hops* kemudian observasi yang kedua setelah dilakukan *treatment* adalah melakukan *posttest* (O₂) berupa tendangan lurus. Hasil observasi yang telah dilakukan dapat dibandingkan dengan cara mencari perbedaan hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan atau *treatment*. Perbedaan antara hasil observasi tersebut dianggap sebagai hasil akibat dan perlakuan dalam eksperimen atau *treatment* dalam penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan September-Oktober 2023. Perlakuan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan tiga kali seminggu. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, Endry dan Aghus Sifaq dalam (Pebrianti, 2020) bahwa pada penelitian eksperimen pemberian perlakuan dilakukan selama 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu. Perlakuan ini dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Jumat dari pukul 15.30-17.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Siyoto & Sodik dalam (Saputra, 2020) populasi adalah area umum yang terdiri dari subjek atau objek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mempelajari dan mengambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta dengan jumlah 24 siswa.

2. Sampel

Dikutip dari Siyoto & Sodik dalam (Saputra, 2020) Sebagian dari populasi atau bagian kecil dari populasi yang diambil dengan cara tertentu untuk mewakili populasi dalam suatu penelitian disebut sebagai sample. Pada penelitian ini, semua anggota populasi diambil sebagai sampel melalui teknik *sampling* jenuh, atau penentuan sampel. Penelitian dengan populasi kurang dari 30 orang biasanya menggunakan teknik ini. (Jannah, 2016). Jadi sampel pada penelitian ini sebanyak

24 orang yang terdiri dari 11 laki-laki dan 13 perempuan sesuai dengan jumlah populasi data penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, variabel bebas yaitu latihan *barrier hops* dan variabel terikatnya adalah tendangan lurus

1. Latihan *barrier hops*

Dikutip dari Chu & Myer dalam Doewes dalam (Ramdani & Nurudin, 2022) Latihan *barrier hops* adalah jenis latihan di mana rintangan dengan tinggi antara 30 dan 91 cm dipasang pada garis dengan jarak yang sudah ditentukan.. Sedangkan menurut Chu dalam (Kartian & Tohidin, 2019) latihan *barrier hops* adalah latihan yang dilakukan dengan melewati gawang-gawang atau rintangan dengan tinggi 30-90 cm diletakan pada garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuannya. Pendapat yang dikemukakan Donal A. Chu dalam Muslimin, M. (2022) latihan *barrier hops* dapat dilakukan 3 kali seminggu dengan 16 kali pertemuan, dan dapat praktikkan dengan 2–4 set, 10–20 *repetisi*, dan waktu istirahat 1–2 menit di antara set.

2. Tendangan lurus

Menurut (Kriswanto, 2015) dalam bukunya yang berjudul Pencak Silat tendangan lurus adalah tendangan dengan ujung kaki lurus mengarah dan ke depan dengan perkenaan, yaitu pada pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke sasaran. Sedangkan menurut Anse dalam (Kiki *et al.*, 2021) tendangan lurus merupakan serangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan tendangan kearah depan dengan posisi badan menghadap ke sasaran dan

perkenaan kaki pada pangkal jari- jari bagian dalam. Teknik ini diukur dengan ketepatan perkenaan kaki ketika melakukan tendangan lurus pada target selama 10 detik dengan 3 kali kesempatan dan diambil nilai tertinggi.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah instrument tes. Tes yang dilakukan adalah tes tendangan lurus yang telah dikembangkan oleh (Hidayat, 2022). Proses tes tendangan lurus ditunjukkan di bawah ini.

a. Alat yang digunakan dalam tes tendangan lurus

- 1) Stopwatch
- 2) Media *body protector* modifikasi
- 3) Formulir tes
- 4) Peluit
- 5) Alat tulis

b. Pelaksanaan tes tendangan lurus

Menurut Lubis dalam (Hidayat, 2022) pelaksanaan tes tendangan lurus adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berdiri di depan *sandsack* atau target dengan satu kaki tumpu di belakang garis sejauh 50 cm (putri) dan 60 cm (putra).
- 2) Pada aba-aba "Ya", siswa dapat melakukan tendangan lurus dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang.
- 3) Siswa mengangkat kaki kanan ke arah depan menuju sasaran dan kembali ke posisi awal dengan kaki menyentuh lantai di depan garis.

- 4) Kemudian mereka melakukan tendangan lurus dengan secepat-cepatnya selama 10 detik.
- 5) Tendangan ini dilakukan tiga kali, dengan ketinggian target 75 cm untuk putri dan 100 cm untuk putra dan diambil nilai tertinggi.

Gambar 8. Pelaksanaan Tes Tendangan Lurus



Sumber : (Hidayat, 2022)

2. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan permasalahan pada penelitian ini maka teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Observasi dengan melakukan pengamatan secara langsung ke tempat penelitian untuk mendapatkan informasi serta melakukan pengamatan langsung terhadap siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta ketika sedang melakukan latihan tendangan lurus.
- b. Melaksanakan tes awal berupa tendangan lurus yang mengenai target dan hasilnya disusun berdasarkan jumlah tendangan paling banyak dalam 3x percobaan selama 10 detik dan diambil nilai tertinggi.
- c. Memberikan perlakuan latihan *barrier hops* kepada sampel 3 kali seminggu sampai 16 kali pertemuan.

- d. Pada akhir eksperimen diberikan tes akhir sama seperti pada tes awal yaitu tes tendangan lurus.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Setelah data penelitian diperoleh, analisis data dilakukan. Pada tahap pertama, analisis deskriptif digunakan. Untuk membuat kesimpulan dari data, analisis ini digunakan. Analisis data deskriptif presentase dapat dilakukan dengan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Menurut Lubis dalam (Hidayat. S., *et al.*,2023) berikut adalah penilaian 5 kategori hasil tendangan lurus.

Tabel 1. Norma Kategori Tendangan Lurus

Kategori	Perempuan	Lali-laki
Sangat baik	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Tidak cukup	13-15	15-16
Kurang sekali	<12	<14

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* digunakan. Metode ini memiliki kelebihan, yaitu sederhana dan tidak menimbulkan persepsi antara pengamat. Konsep utama uji ini adalah membandingkan distribusi data, atau data yang akan diuji, dengan distribusi normal baku. Perhitungan uji *Kolmogorov Smirnov* ini didukung oleh SPSS versi 25 IBM. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) mengatakan bahwa probabilitas dapat digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan. (*Asymtotic Significant*), yaitu:

- 1) Apabila signifikansi $> 0,05$, maka distribusi normal
- 2) Apabila signifikansi $< 0,05$, maka tidak berdistribusi normal

b. Uji Homogenitas

Untuk memastikan bahwa varian populasi penelitian sama, maka dilakukan uji homogenitas. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25 IBM. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) mengungkapkan bahwa hal-hal berikut dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan (*Asisimtotic Significant*):

- 1) Apabila signifikan $> 0,05$, data bersifat sama atau homogen
- 2) Apabila signifikan $< 0,05$, maka data tidak sama atau tidak homogen.

c. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis diuji dengan uji statistik uji t. Uji t dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 25 dan menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam pengujian hipotesis ini, taraf signifikan yang digunakan adalah 5% dan melakukan perbandingan antara nilai t_{hitung} dan t_{tabel} . H_0 ditolak jika nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , dan H_a

diterima jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) berikut aturan uji hipotesis.

- 1) Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak
- 2) Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah latihan *barrier hops* mempengaruhi ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta. Hasil penelitian dapat ditampilkan dalam bentuk statistik deskriptif untuk memberikan gambaran tentang data yang diperoleh. Selain itu, analisis Uji-t dapat digunakan untuk menguji hopotetis.

1. Analisis Deskriptif

a. Deskripsi Hasil *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki

Hasil analisis data dapat dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	15,91
<i>Median</i>	15
<i>Mode</i>	15
<i>Std. Deviation</i>	18,868
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	19

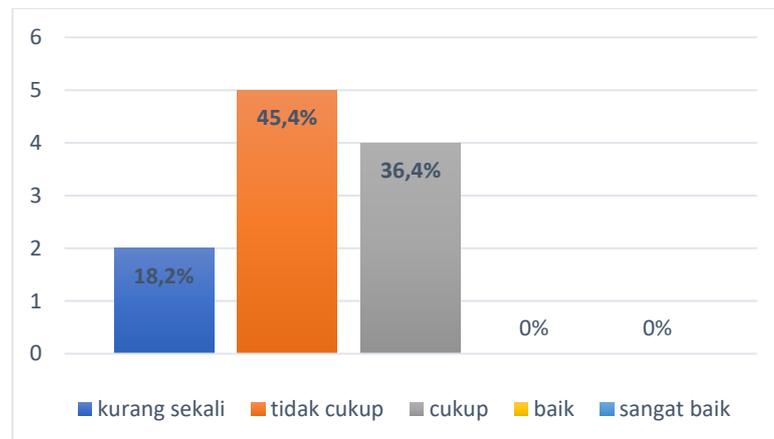
Dari tabel di atas, hasil *pretest* tendangan lurus siswa laki-laki menunjukkan nilai *mean* atau rata-rata sebesar 15,91, *median* atau nilai tengah sebesar 15, *mode* atau nilai yang sering muncul sebesar 15, *standar deviasi* sebesar 1,868, nilai *minimum* sebesar 13 dan nilai *maksimum* sebesar 19. Hasil dari tes *pretest*, dapat dibuat tabel kategori berikut:

Tabel 3. Kategori Hasil *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	>25	0	0	Sangat baik
2	20-24	0	0	Baik
3	17-19	4	36,4	Cukup
4	15-16	5	45,4	Tidak cukup
5	<14	2	18,2	Kurang sekali
Jumlah		11	100	

Hasil *pretest* tendangan lurus untuk kategori kurang sekali adalah 2 atau 18,2% frekuensi. Kategori cukup memiliki frekuensi tertinggi 5 atau 45,4%, kategori cukup memiliki 4 atau 36,4%, dan kategori baik dan sangat baik memiliki 0 atau 0% frekuensi. Hasil *pretest* dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 9. Diagram *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki



b. Deskripsi Hasil *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan

Hasil *pretest* tendangan lurus disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan

<i>Statistik</i>	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	14,23
<i>Median</i>	14
<i>Mode</i>	14
<i>Std. Deviation</i>	1,423
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	16

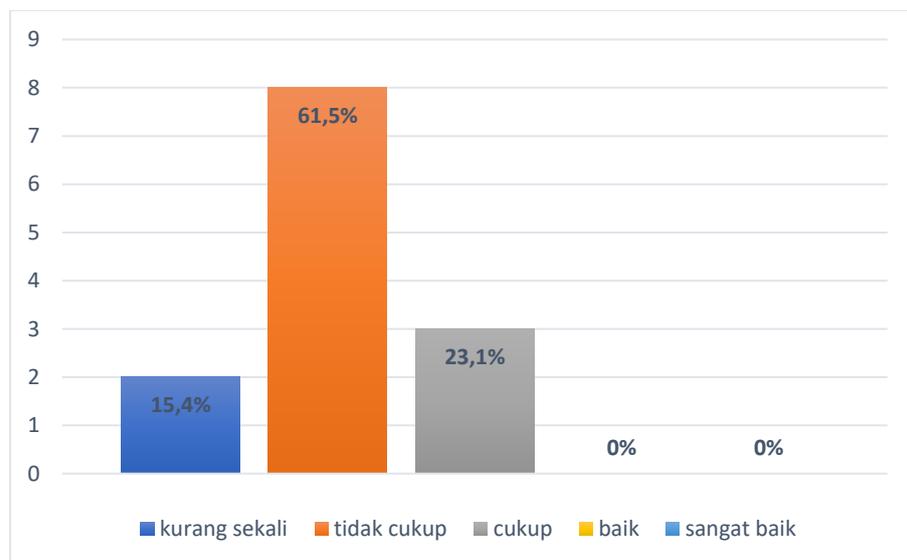
Dari data tabel dapat dijelaskan bahwa nilai *mean* pada hasil *pretest* tendangan lurus sebesar 14,23, *median* atau nilai sebesar 14, *mode* sebesar 14, *Std. Deviation* sebesar 1,423, nilai *minimum* sebesar 12 dan *maximum* sebesar 16. Berikut adalah tabel kategori hasil *pretest*.

Tabel 5. Kategori Hasil *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	>24	0	0	Sangat baik
2	19-23	0	0	Baik
3	16-18	3	23,1	Cukup
4	13-15	8	61,5	Tidak cukup
5	<12	2	15,4	Kurang sekali
Jumlah		13	100	

Dari tabel tersebut dapat diketahui hasil *pretest* tendangan lurus pada kategori kurang sekali dengan frekuensi 2 atau 15,4%, kategori tidak cukup dengan frekuensi paling tinggi yaitu 8 atau 61,5%, kategori cukup dengan frekuensi 3 atau 23,1% sedangkan pada kategori baik dan sangat baik dengan frekuensi 0 atau 0%. Berikut adalah grafik *pretest* tendangan lurus siswa perempuan.

Gambar 10. Diagram *Pretest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan



c. Deskripsi Hasil *Posttest* Tendangan Lurus Siswa laki-laki

Hasil analisis data dapat dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Deskripsi Hasil *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki

<i>Statistik</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	21,73
<i>Median</i>	21
<i>Mode</i>	20
<i>Std. Deviation</i>	2,102
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	25

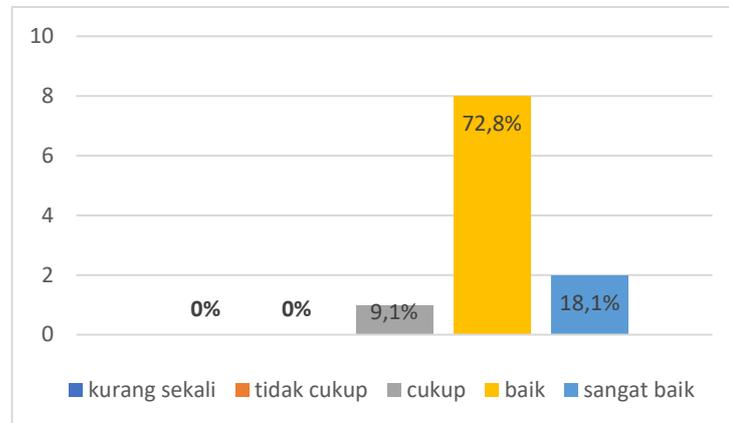
Tabel di atas dapat dipahami bahwa nilai *mean* sebesar 21,73, median atau nilai tengah sebesar 21, mode atau nilai yang sering muncul 20, *Std. Deviation* 2,102, nilai *minimum* sebesar 19 serta nilai *maximum* 25. Dari data tersebut dapat disajikan tabel kategori *posttest* tendangan lurus sebagai berikut.

Tabel 7. Kategori Hasil *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki

No	Interval	Frekuensi	Presentase %	Kategori
1	>25	2	18,1	Sangat baik
2	20-24	8	72,8	Baik
3	17-19	1	9,1	Cukup
4	15-16	0	0	Tidak cukup
5	<14	0	0	Kurang sekali
Jumlah		11	100	

Tabel kategori di atas dapat dideskripsikan pada kategori kurang sekali dan tidak cukup mempunyai frekuensi 0 atau 0%, kategori cukup dengan frekuensi sebesar 1 atau 9,1%, pada kategori baik mempunyai frekuensi paling tinggi yaitu 8 atau 72,8% dan kategori sangat baik sebesar 18,1%. Berikut adalah grafik *posttest* tendangan lurus siswa laki-laki.

Gambar 11. Diagram *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Laki-laki



d. Deskripsi Hasil *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan

Dari hasil analisis data diperoleh dapat disajikan tabel sebagai berikut.

Tabel 8. Deskripsi Hasil *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan

<i>Statistik</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	19,92
<i>Median</i>	20
<i>Mode</i>	19
<i>Std. Deviation</i>	1,977
<i>Minimum</i>	17
<i>Maximum</i>	24

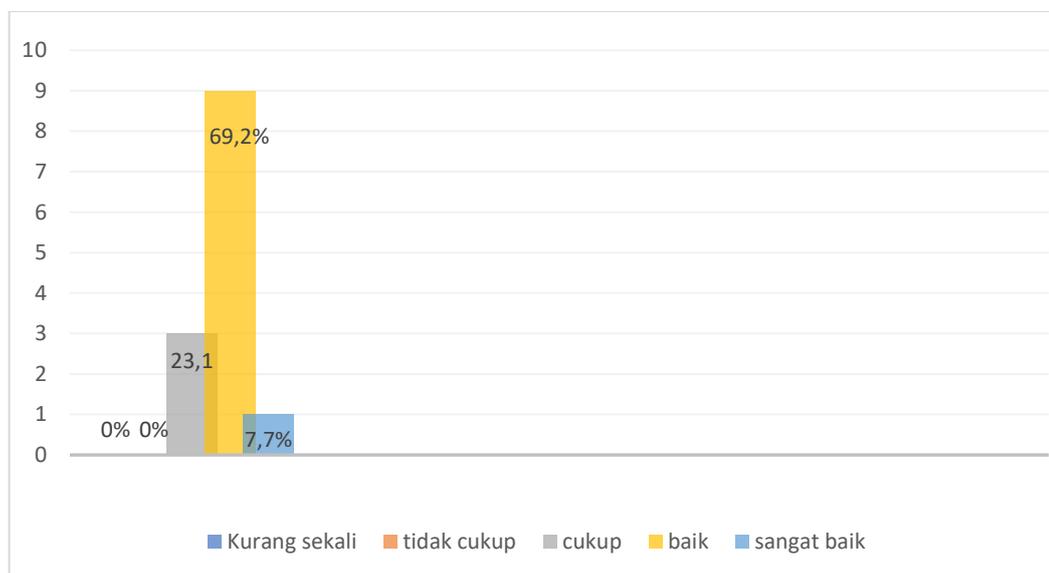
Dari tabel di atas, dapat ditemukan nilai *mean* atau rata-rata sebesar 19,92, *median* atau tengah sebesar 20, *mode* atau nilai yang sering dilihat sebesar 19, *deviasi standar* sebesar 1,977, nilai *minimum* sebesar 17 dan nilai *maximum* sebesar 24. Disajikan tabel kategori sebagai berikut.

Tabel 9. Kategori Hasil *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	>24	1	7,7	Sangat baik
2	19-23	9	69,2	Baik
3	16-18	3	23,1	Cukup
4	13-15	0	0	Tidak cukup
5	<12	0	0	Kurang sekali
Jumlah		13	100	

Dari tabel yang disajikan dapat dijelaskan pada kategori kurang sekali dan tidak cukup mempunyai nilai frekuensi 0 atau 0%, kategori cukup mempunyai frekuensi 3 atau 23,1%, kategori baik dengan frekuensi paling tinggi yaitu 9 atau 69,2% dan kategori sangat baik mempunyai nilai frekuensi 1 atau 7,7%. Berikut grafik *pretest* tendangan lurus siswa perempuan sebagai berikut.

Gambar 12. Diagram *Posttest* Tendangan Lurus Siswa Perempuan



2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah suatu sampel yang diperoleh dari suatu populasi memiliki distribusi normal atau tidak, maka dapat dilakukan uji normalitas. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dilakukan dengan menggunakan IMB SPSS versi 25, dan data yang berdistribusi normal dianggap layak dan memadai untuk digunakan dalam penelitian ini. Syarat untuk menguji apakah selisihnya normal adalah p atau signifikansi $> 0,05$, dalam hal ini distribusinya normal; alternatifnya,

jika $p < 0,05$, distribusinya dilaporkan berbeda secara signifikan. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Signifikan	Keterangan
Tendangan Lurus <i>Pretest</i>	0,083	Normal
Tendangan Lurus <i>Posttest</i>	0,054	Normal

Menurut tabel hasil uji normalitas di atas, seluruh variabel berdistribusi normal dengan nilai signigikan $> 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Mengetahui apakah data penelitian memiliki nilai variasi yang sama atau tidak adalah tujuan dari uji homogenitas. Apabila taraf signifikansinya $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen sebaliknya jika nilai taraf signifikansinya $\geq 0,005$ maka data dinyatakan homogen. Disajikan tabel hasil uji homogenitas sebagai berikut:

Tabel 11. Uji Homogenitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Tendangan lurus	0,279	Homogen

Dari hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel tendangan lurus mempunyai signifikansi sebesar 0,279. Hasil ini menunjukkan bahwa data bersifat homogen dengan nilai signifikan $> 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesisi digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta maka dilakukan uji t. Berikut hasil uji t yang telah dilakukan dalam bentuk tabel.

Tabel 12. Uji t

Variabel	t hitung	t tabel	Sig	Mean different	Keterangan
Tendangan lurus	15,248	1,717	0,000	5,570	Signifikan

Berdasarkan tabel sebelumnya, ambang batas signifikansi adalah $0.000 < 0.005$, dan hasil uji t tendangan lurus menunjukkan bahwa t hitung $15.248 > t$ tabel 1.717 . Ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta dipengaruhi secara signifikan oleh latihan *barrier hops*, sesuai dengan hasil tersebut. Latihan menggunakan *barrier hops* terbukti dapat meningkatkan ketepatan tendangan lurus sebesar $38,3\%$ berdasarkan nilai *mean difference*. Hasil ini merupakan hasil perkalian antara nilai *pretest* dengan 100% dan membandingkan selisih antara nilai *posttest* dan *pretest*. Teori ini menunjukkan pentingnya latihan lompat rintangan.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta dalam melakukan ketepatan tendangan lurus ditingkatkan dengan latihan *barrier hops*. Nilai t hitung $15,28$ lebih besar dari $1,717$ t tabel dan besar signifikan $0,000$ lebih kecil dari $0,005$. Perbedaan rerata sebelum dan sesudah *treatment* juga dapat menunjukkan peningkatan ketepatan tendangan lurus. Setelah latihan *barrier hops*, nilai *mean* kemampuan *pretest* $15,00$ meningkat pada hasil *mean posttest* sebesar $20,75$. Persentase peningkatan kemampuan tendangan lurus adalah $38,3\%$, yang diperoleh dari perbandingan nilai antara selisih nilai *pretest* dan *pretest* dengan nilai *pretest*, kemudian dikali 100% .

Teknik tendangan lurus merupakan teknik tendangan yang sering dilakukan oleh pesilat dalam sebuah pertandingan. Untuk mencapai keberhasilan tendangan lurus dibutuhkan keterampilan khusus. Latihan adalah salah satu metode guna meningkatkan dan memperbaiki keterampilan yang masih kurang (Permatasari, 2022), hal ini sejalan dengan pendapat tersebut yang menunjukkan bahwa latihan *barrier hops* dapat meningkatkan hasil ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta. Latihan *barrier hops* merupakan jenis latihan *plyometric*. Salah satu komponen latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah latihan *barrier hops*. Selain itu, tujuan dari latihan ini adalah untuk mencapai ketinggian dan kecepatan kaki yang paling tinggi, yang berarti mencapai jarak horizontal dengan tubuh (Amien *et al.*, 2018). Dalam latihan *barrier hops* untuk tendangan lurus hal terpenting adalah membiasakan siswa untuk mengatur jarak serang kaki, berani mengangkat kaki, melatih kekuatan dan kecepatan kaki, koordinasi dan keseimbangan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ansori, 2016) bahwa kaki pemain harus dilatih dengan lompatan penghalang (*barrier hops*) untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki.

Latihan *barrier hops* mempunyai maksud untuk memberikan pembelajaran teknik tendangan lurus sebelum dilakukan tendangan lurus yang sesungguhnya. Dengan latihan *barrier hops* dapat mempersiapkan siswa dalam melakukan teknik tendangan lurus dengan tepat sasaran. Ini karena setiap siswa dapat menentukan tinggi rendahnya sasaran sesuai dengan kemampuannya. Siswa juga dapat mengatur koordinasi antara penglihat dan penggerak dengan bantuan posisi badan

yang memungkinkan. Ini sejalan dengan keyakinan (Ramdani & Nurudin, 2022) bahwa latihan *Barrier hops* adalah jenis latihan yang menggabungkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk meningkatkan ketepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat. Pernyataan ini sejalan dengan sudut pandang yang diungkapkan oleh (Giartama *et al.*, 2021) bahwa bagi atlet bela diri, berlatih *barrier hops* sangat penting untuk meningkatkan performa tendangan lurus.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan bahwa latihan *barrier hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta. Hasil tendangan yang diperoleh berbeda antara sebelum dan sesudah latihan *barrier hops*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi hasil penelitian adalah siswa harus menggunakan latihan *barrier hops* untuk dijadikan latihan tendangan lurus guna meningkatkan ketepatan tendangan lurus di ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 1 Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

Terdapat keterbatasan dalam proses penelitian yaitu:

1. Penelitian dilakukan di luar ruangan, ketika terjadi hujan dapat menghambat proses penelitian.
2. Faktor seperti istirahat, makan, dan kondisi tubuh lainnya dapat mempengaruhi hasil tes.

D. Saran

Beberapa saran dapat dibuat berdasarkan temuan peneliti di atas, yaitu:

1. Untuk meningkatkan ketepatan tendangan lurus dalam pencak silat, MTs Negeri 1 Yogyakarta, terutama dalam ekstrakurikuler pencak silat, disarankan untuk menggunakan latihan *barrier hops*.

2. Untuk mendukung para pendidik dalam menumbuhkan kreativitas di dalam kelas melalui pengembangan berbagai model latihan, tujuannya adalah untuk membantu para siswa untuk dapat melakukan tendangan lurus yang lebih akurat dalam olahraga pencak silat dengan meniru latihan yang sesungguhnya, mendorong diri mereka sendiri secara fisik, dan menindaklanjuti tujuan latihan.
3. Untuk memperluas dan memperbaiki keterbatasan penelitian ini, peneliti berikutnya harus melakukan penelitian lebih mendalam tentang latihan *barrier hops*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkar, R., Saichudin, S., & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh latihan *plyometric (barrier hops)* terhadap tinggi lompatan pemain bola basket tim putra smkn 12 malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 179–183.
- Afif, R. M. (2016). Pengaruh *weight training* dan *body weight training* terhadap *power* otot tungkai atlet bola tangan yogyakarta [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/32370/1/SkripsiRizkiMuhammadAfif12603141022.pdf>
- Ahmad, A. (2021). Pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat sma negeri 15 luwu. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 5(2), 101. <https://doi.org/10.32529/glasser.v5i2.782>
- Al, I. (2021). Pengaruh latihan barrier hops terhadap tendangan lurus depan pencak silat pada atlet putra himsi ogan ilir [Universitas Sriwijaya]. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5606>
- Giartama, G., & Bayu, W. I. (2021). Latihan barrier hops untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus depan pencak silat. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 9(2), 56-63.
- Amien, M. Razif Al, Marsiyem, S. A. (2018). Latihan *wallpass dan barrier hops* terhadap ketepatan passing bawah pada siswa (ssb) sekolah sepak bola. <https://core.ac.uk/download/pdf/267824361.pdf>
- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Ansori, H. (2016). Pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain ssb forza junior kaliwung-kendal ku14-15tahun. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/viewFile/7029/6745>
- Candra, J. (2021). Pencak silat. Deepublish. [https://books.google.co.id/books?id=oAEoEAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=WnyEYsN8YX&dq=bukupencak silat&lr&hl=id&pg=PA7#v=onepage&q=bukupencak silat&f=false](https://books.google.co.id/books?id=oAEoEAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=WnyEYsN8YX&dq=bukupencak%20silat&lr&hl=id&pg=PA7#v=onepage&q=bukupencak%20silat&f=false)
- Doewes, R. I. (2016). Pengaruh latihan *plyometric barrier hops (phb)* dan multiple box to box (bmtb) terhadap hail tendangan lambung jauh dalam sepak bola pada pembinaan prestasi sepak bola ku 19-21. <https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/viewFile/36138/23314>
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh metode *continuous running* terhadap peningktan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di pondok pesantren modern nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>

- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Herliana, M. N. (2019). Ketepatan *forehand* dalam permainan tenis meja. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(2), 93–37. <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/1127-3083-1-PB.pdf>
- Hidayat, T. (2022). Penerapan media latihan body protector terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat [universitas Pendidikan Indonesia]. http://repository.upi.edu/71119/4/S_JKR_1702284_Capter3.pdf
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Iswoyo, T., & Junaidi, S. (2015). Sumbangan keseimbangan, koordinasi mata tangan dan power lengan terhadap ketepatan pukulan boast dalam permainan squash. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(2), 43–48. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i2.6294>
- Jannah, B. P. dan L. miftahul. (2016). Metodologi penelitian kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2). <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Kartian, F. A., & Tohidin, D. (2019). Pengaruh latihan one legged reactive jump over dan barrier hops terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola kayro fckabupaten kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(4), 187–195. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/392/193>
- Kiki *et al.*, (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan lurus atlet pencak silat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(3), 19–24. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dsar pertandingan pencak silat. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308480/penelitian/pencak-silat%0Aupload.pdf>
- Mulyawan, Y. (2017). Pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap *shooting* sepakbola pada siswi ekstrakurikuler sepakbola putri smk swadhipa 1 natar [Universitas Lampung]. <http://digilib.unila.ac.id/27594/3/skripsitanpabab%0Apebahasan.pdf>
- Munandar, A. (2021). Peran pelatih ekstrakurikuler pencak silat persaudaraan setia hati terate (psht) dalam membina rasa persaudaraan antar siswa di mts darul ulum palangka raya [Institusi Agama Islam Negei Palangkaraya]. In *Institut*

Agama Islam Negeri Palangka Raya. http://digilib.iain-palangka.ac.id/3448/1/Skripsi_arif_munandar.pdf

- Permatasari, N. (2022). Pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dsar sepak sila dan penerimaan bola pertama (receive) peserta ekstrakurikuler di sd negeri putren bantul [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/73745/1/fulltextnoviapermatasari_18604224032.pdf
- Ramdani, Y., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan barrier hops untuk meningkatkan tendangan jarak jauh pemain akademi *football* babakan. 8(4), 1478–1482. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.2853>
- Riyadi, S. (2008). Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai [Universitas Sebelas Maret]. <https://core.ac.uk/download/pdf/12349541.pdf>
- Santoso, N., & Pambudi, F. A. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di sma sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di kabupaten klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 85–92. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/17106/10005>
- Saputra, A. D. (2020). Pengaruh latihan burpee dan squat jump terhadap peningkatan power otot tungkai atlet di unit kegiatan mahasiswa pencak silat universitas negeri yogyakarta [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/67694/1/skripsi_aditya_dwi_s.pdf
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sari, A. A. (2019). Kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate cabang indragiri hulu [Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/7713/>
- Setiyawati, S., & Setyawati, H. (2020). Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat tingkat sma/smk di kabupaten purbalingga. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0APelaksanaan>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya ledak otot tungkai sebagai prediktor terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119. <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.610>
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - prinsip dan program latihan meningkatkan kebugaran jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434. <http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih30001.pdf>
- Teguh & Achmad. (2022). Pengaruh latihan plyometric single leg bound dan circuit training terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati terate rayon wiyoro ranting ngadirojo pacitan tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 86–99. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1828>

Thoha. (2020). Perbedaan pengaruh metode *latihan pliometrik side hop dan barrier hops* terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 11-13 tahun ssb zetle meyer karanganyar.<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/1399/520521> 151.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mita Lestari
 NIM : 20601241007
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Yudanto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	09 Mei 2023	Konsultasi Bab 1	
2.	16 Mei 2023	Revisi bab 1 latar belakang	
3.	13 Juni 2023	Konsultasi bab 2	
4.	14 Agustus 2023	Revisi bab 2 (Prinsip-prinsip latihan)	
5.	15 Agustus 2023	Konsultasi bab 3	
6.	18 Agustus 2023	Konsultasi Program latihan	
7.	20 Agustus 2023	Revisi program latihan	
8.	5 September 2023	Acc program latihan untuk divalidasi	
9.	10 September 2023	Konsultasi proses pengambilan data	
10.	15 Januari 2024	Konsultasi bab 4.	
11.	16 Januari 2023	Revisi bab 4.	
12.	17 Januari 2023	Konsultasi bab 4 dan 5.	
13.	29 Januari 2023	ACC SKRIPSI	

Ketua Departemen POR,



Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fki.uny.ac.id E-mail: luras_fki@uny.ac.id

Nomor : B/138/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

12 September 2023

Yth. Kepala MTs Negeri 1 Yogyakarta
Jl. Kemendungan No.566, Giwangan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55163

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Mita Lestari
NIM : 20601241007
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 13 September - 23 Oktober 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.]

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan
dan Alumni,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Validasi Program Latihan

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197310062001122001
Jurusan : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa program latihan penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Mita Lestari
NIM : 20601241007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus
Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan revisi
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 01 September 2023

Validator,



Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197310062001122001

Catatan:

Beri tanda ✓

Nama Mahasiswa : Mita Lestari
NIM : 20601241007
Judul TA : Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus
Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat MTs Negeri 1 Yogyakarta

No	Variabel	Saran/Tanggapan
		
	Komentar Umum Lain-lain:	

Yogyakarta, 01 September 2023

Validator,



Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.

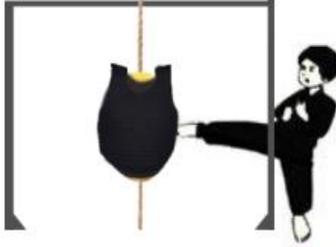
NIP. 197310062001122001

Lampiran 4. Program Latihan *Barrier Hops*

Pre-Test

Cabang Olahraga: Pencak silat	Waktu : 90 menit
Tujuan : Untuk pengambilan data awal	Jumlah Siswa : 24
Hari/Tanggal : Rabu,13 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch, <i>body protektor</i> dan tali tambang

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan kegiatan <i>pre-test</i> 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, penjelasan kegiatan <i>pre-test</i> singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan

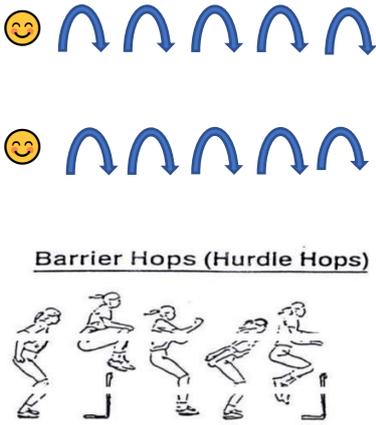
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.
3	<i>Pre-test</i> tendangan lurus	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 kali pengulangan ○ Waktu 10 detik ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat ○ Jarak siswa putri dengan target 50 cm ○ Jarak siswa putra dengan target 60 cm 	 <p>Sumber : (Hidayat, 2022)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di depan sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm untuk putri dan 60 cm untuk putra 2. Pada aba-aba “Ya” siswa dapat melakukan tendangan lurus dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang. 3. Kaki kanan angkat ke arah depan menuju sasaran dan kembali ke

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
			<ul style="list-style-type: none"> ○ Tinggi target untuk putri 75 cm ○ Tinggi target untuk putra 100 cm 		<p>posisi awal dengan kaki menyentuh lantai yang berada di depan garis</p> <p>4. Kemudian melanjutkan tendangan lurus dengan secepat-cepatnya selama 10 detik.</p> <p>5. Pelaksanaan tendangan ini dilakukan 3 kali kesempatan dan diambil nilai yang terbaik dengan ketinggian target 75 cm untuk putri dan 100 cm untuk putra.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		<p style="text-align: center;">X X</p>	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 1
Hari/Tanggal : Jumat, 15 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

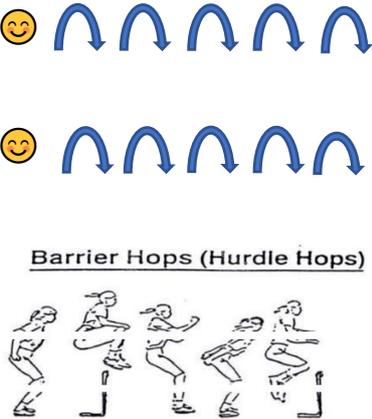
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain.</p> <p>Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 set ○ 10 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 2
Hari/Tanggal : Senin, 18 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

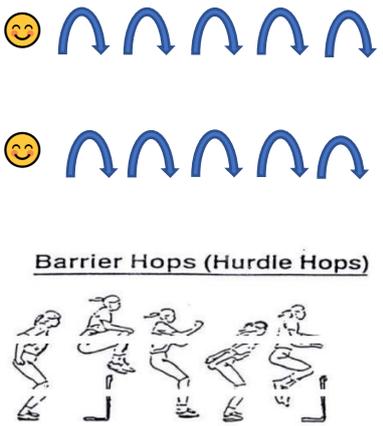
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 set ○ 10 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (ThoHa Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 3
Hari/Tanggal : Rabu, 20 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

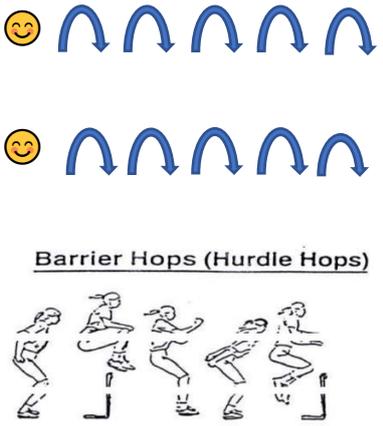
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 set ○ 10 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;">Barrier Hops (Hurdle Hops)</p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 4
Hari/Tanggal : Jumat, 22 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

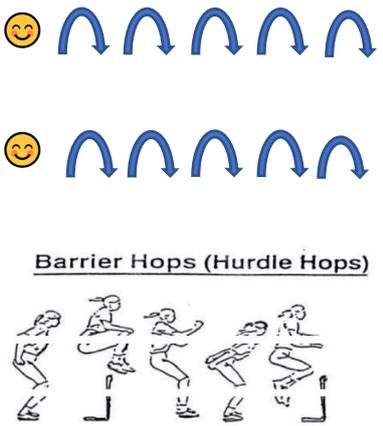
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 10 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;">Barrier Hops (Hurdle Hops)</p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 5
Hari/Tanggal : Senin, 25 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

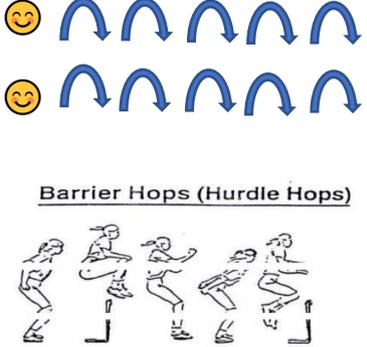
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 10 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;">Barrier Hops (Hurdle Hops)</p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Melompat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 6
Hari/Tanggal : Rabu, 27 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri diangkat kedepan

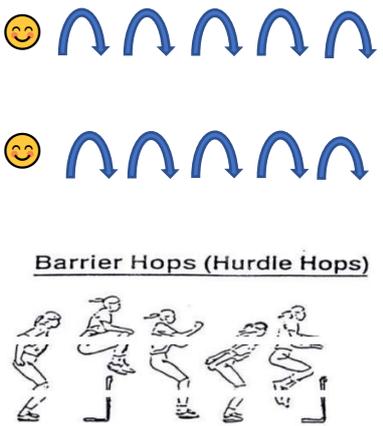
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain.</p> <p>Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 10 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat tinggi 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 7
Hari/Tanggal : Jumat, 29 September 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

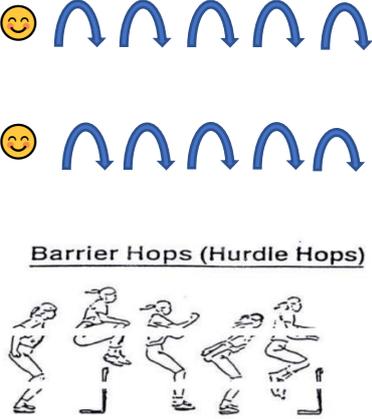
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 15 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1,5 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 8
Hari/Tanggal : Senin, 02 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi Latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

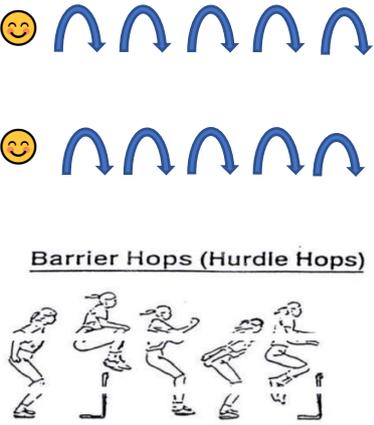
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 15 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1,5 menit ○ Irama cepat 	 <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 9
Hari/Tanggal : Rabu, 04 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

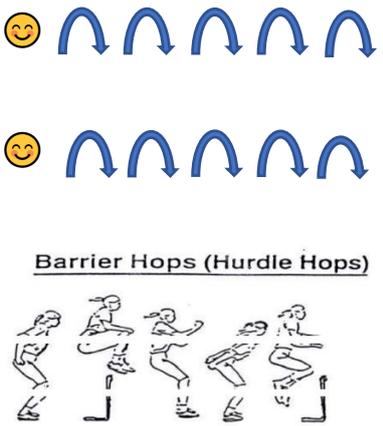
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 15 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1,5 menit ○ Irama cepat Tinggi 	 <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (ThoHa Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	15 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 10
Hari/Tanggal : Jumat, 06 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

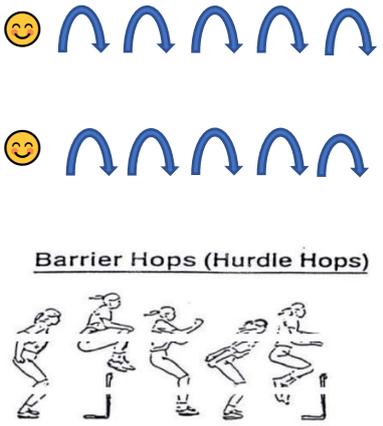
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 20 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1,5 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;">Barrier Hops (Hurdle Hops)</p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 11
Hari/Tanggal : Senin, 09 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

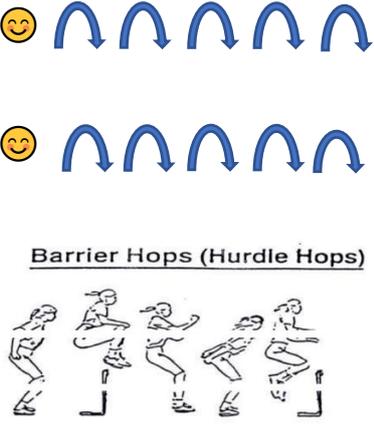
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 20 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1,5 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p style="text-align: center;">Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 12
Hari/Tanggal : Rabu, 11 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

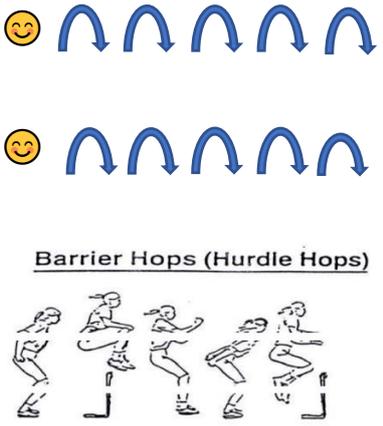
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu dinamis gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 set ○ 20 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 1,5 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (ThoHa Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 13
Hari/Tanggal : Jumat, 13 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

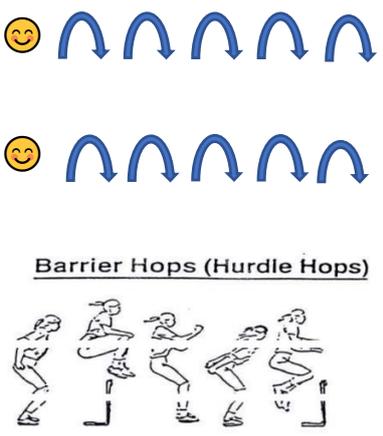
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 set ○ 18 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 2 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;">Barrier Hops (Hurdle Hops)</p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 14
Hari/Tanggal : Senin, 16 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi Latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

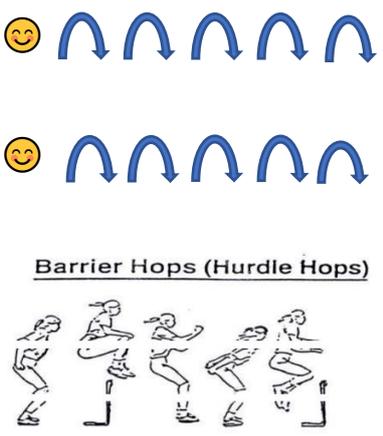
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 set ○ 18 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 2 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;"><u>Barrier Hops (Hurdle Hops)</u></p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 15
Hari/Tanggal : Rabu, 18 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

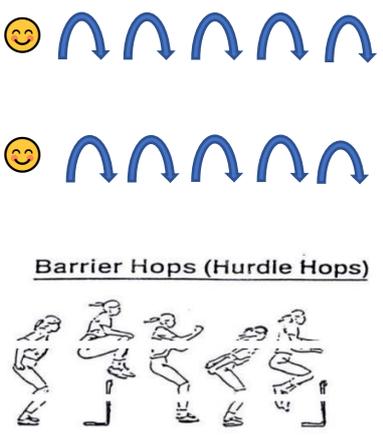
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 set ○ 18 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 2 menit ○ Irama cepat 	 <p style="text-align: center;">Barrier Hops (Hurdle Hops)</p> <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (ThoHa Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga: Pencak Silat	Jumlah Siswa : 24
Tujuan : Untuk meningkatkan power kaki	Sesi : 16
Hari/Tanggal : Jumat, 20 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch dan gawang dengan tinggi 50 cm (20 buah)
Waktu : 90 menit	

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan kedua tangan, kaki kiri

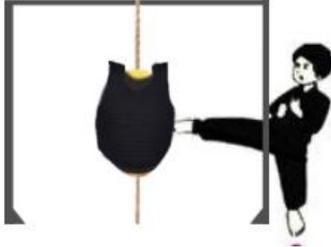
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain. Contoh pemanasan dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Plyometric Barrier Hops</i> 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 set ○ 20 repetisi ○ 5 gawang (rintangan) dalam satu repetisi ○ <i>Recovery</i> 2 menit ○ Irama cepat 	 <p>Sumber: Donal A Chu (1940:40) dalam (Thoha Isma Pratama, 2020)</p>	<p>Posisi awal: Berdiri di ujung barisan gawang dengan posisi badan rileks menghadap ke gawang</p> <p>Pelaksanaan: Meloncat melewati gawang dengan cara gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.</p> <p>Akhiran: Mendarat dengan telapak kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.</p>

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

Post-Test

Cabang Olahraga: Pencak silat	Waktu : 90 menit
Tujuan : Untuk pengambilan data akhir	Jumlah Siswa : 24
Hari/Tanggal : Senin, 23 Oktober 2023	Peralatan : Peluit, stopwatch, <i>body protektor</i> dan tali tambang

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar: <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdoa • Penjelasan materi latihan 	5 menit		X X X X X X X X	Dibariskan 4 saf, berdo'a, pemberian materi <i>post-test</i> singkat dan jelas.
2	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dimanis • Jogging 	15 menit		X X X X X X X X X X X X	Pemanasan dinamis dan statis yang dipimpin oleh salah satu siswa menggunakan hitungan 2 x 8 dengan formasi melingkar dilanjut <i>joging</i> selama 5 menit. Contoh pemanasan statis yaitu kepala menengok ke kanan dan ditahan, kepala menengok ke kiri serta ditahan, silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, kaki kanan diangkat kedepan badan serta lutut di tekuk ditahan

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
					<p>kedua tangan, kaki kiri diangkat kedepan badan serta lutut ditekuk ditahan kedua tangan, dan lain-lain.</p> <p>Contoh pemanasa dinamis yaitu gerakan kepala menengok kanan dan kiri, gerakan tangan seperti huruf S dan huruf I, gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang secara bergantian, dan lain-lain.</p>
3	<i>Post-test</i> tendangan lurus	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 kali pengulangan ○ 10 detik ○ <i>Recovery</i> 1 menit ○ Irama cepat ○ Jarak siswa putri dengan target 50 cm ○ Jarak siswa putra dengan target 60 cm 	 <p>Sumber : (Hidayat, 2022)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di depan sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm untuk putri dan 60 cm untuk putra. 2. Pada aba-aba “Ya” siswa dapat melakukan tendangan lurus dengan

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
			<ul style="list-style-type: none"> ○ Tinggi target untuk putri 75 cm ○ Tinggi target untuk putra 100 cm 		<p>kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang.</p> <p>3. Kaki kanan angkat ke arah depan menuju sasaran dan kembali ke posisi awal dengan kaki menyentuh lantai yang berada di depan garis</p> <p>4. Kemudian melanjutkan tendangan lurus dengan secepat-cepatnya selama 10 detik.</p> <p>5. Pelaksanaan tendangan ini dilakukan 3 kali kesempatan dan diambil nilai yang terbaik dengan ketinggian target 75 cm untuk putri dan 100 cm untuk putra.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Colling down</i> ○ Evaluasi ○ Doa 	10 menit		<p style="text-align: center;">X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X</p>	Pendinginan, evaluasi, motivasi dan berdoa

Lampiran 5. Daftar Hadir Siswa

DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA 2023

No	Nama Siswa	Pertemuan Ke-															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Aprilia Puspa Wulandari	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat	Ulat
2	Anindita Kira Abhinaya	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie	Shie
3	Rafifah Nailah Ansaria	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt	Pt
4	Khumayra Tsabita Tsany	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy	Kuy
5	Khaalidah Narazafata	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal
6	Tsania Rahma Nuraini	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch
7	Titan Falah	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy	Fuy
8	Raffa Ahmad Tohru	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
9	Raditya Wisnu Pratama	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And	And
10	Andreas Muhammad R.	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At
11	Nazril Gibran Hidayat P.	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At
12	Febrina Aulia F.	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy
13	Deas Rizki Fadilah	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch	Ch
14	Atalitha Dian Wara A.	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal	Jal

No	Nama Siswa	Pertemuan Ke-															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	Cerry Farah Kartika	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy	Cuy
16	Hastungkoro Syifa Ayu	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St
17	Maritza Maheswari	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By	By
18	Bisma Krida	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk	Puk
19	Arya Faiz Maulana	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St
20	Regan Rafif Putra L.	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At	At
21	Vieky Hakim Nur Risky	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut	Lut
22	Laismi'raj Ananda F.	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu
23	Annisa Farah Saraswati	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St	St
24	Luna Sofia Azura	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf	Puf

Lampiran 6. Data Hasil *Pretest* Siswa

***PRE-TEST* TENDANGAN LURUS SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTs NEGERI 1
YOGYAKARTA 2023**

No	Nama Siswa	Kelas	L/P	Umur (thn)	TB (cm)	<i>Pre-Test</i>		
						1	2	3
1	Aprilia Puspa Wulandari	7A	P	13	156	14	16	15
2	Anindita Kira Abhinaya	7A	P	12	153	13	15	14
3	Rafifah Nailah Ansaria	7B	P	12	154	15	14	13
4	Khumayra Tsabita Tsany	7B	P	13	153	11	13	12
5	Khaalidah Narazafata	7C	P	13	158	13	15	16
6	Tsania Rahma Nuraini	7C	P	13	157	13	14	13
7	Titan Falah	7C	L	13	152	13	15	14
8	Raffa Ahmad Tohru	7D	L	13	155	16	15	14
9	Raditya Wisnu Pratama	7D	L	12	160	18	16	16
10	Andreas Muhammad Rafka R.	7E	L	12	148	13	14	13
11	Nazril Gibran Hidayat P.	7E	L	12	151	16	17	16
12	Febrina Aulia F.	7F	P	12	159	9	12	11
13	Deas Rizki Fadilah	8A	L	13	157	12	15	14
14	Atalitha Dian Wara Aryani	8A	P	14	154	15	13	13
15	Cerry Farah Kartika	8B	P	12	155	10	12	11
16	Hastunggoro Syifa Ayu D.	8B	P	12	155	11	13	11
17	Maritza Maheswari	8B	P	13	153	14	12	13
18	Bisma Krida	8E	L	13	172	15	14	13
19	Arya Faiz Maulana	8E	L	13	161	13	15	12
20	Regan Rafif Putra Lianddra	8E	L	14	165	15	18	16
21	Vicky Hakim Nur Risky	8F	L	14	166	16	19	17
22	Laismi'raj Ananda Fianddy	8F	L	13	158	10	13	11
23	Annisa Farah Saraswati	8F	P	13	160	16	15	16
24	Luna Sofia Azura	8G	P	14	155	13	14	13

Lampiran 7. Data Hasil Posttest Siswa

**POST-TEST TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MTs NEGERI 1
YOGYAKARTA 2023**

No	Nama Siswa	Kelas	L/P	Post-Test		
				1	2	3
1	Aprilia Puspa Wulandari	7A	P	18	20	19
2	Anindita Kira Abhinaya	7A	P	17	19	18
3	Rafifah Nailah Ansaria	7B	P	21	20	21
4	Khumayra Tsabita Tsany	7B	P	18	17	16
5	Khaalidah Narazafata	7C	P	20	24	22
6	Tsania Rahma Nuraini	7C	P	16	19	18
7	Titan Falah	7C	L	21	20	20
8	Raffa Ahmad Tohru	7D	L	18	20	19
9	Raditya Wisnu Pratama	7D	L	22	21	20
10	Andreas Muhammad Rafka R.	7E	L	20	21	19
11	Nazril Gibran Hidayat P.	7E	L	18	22	19
12	Febrina Aulia F.	7F	P	23	19	20
13	Deas Rizki Fadilah	8A	L	17	19	18
14	Atalitha Dian Wara Aryani	8A	P	19	20	20
15	Cerry Farah Kartika	8B	P	17	16	16
16	Hastunggoro Syifa Ayu D.	8B	P	20	18	19
17	Maritza Maheswari	8B	P	16	18	17
18	Bisma Krida	8E	L	20	18	19
19	Arya Faiz Maulana	8E	L	23	25	24
20	Regan Rafif Putra Liandra	8E	L	23	24	21
21	Vicky Hakim Nur Risky	8F	L	25	21	23
22	Laismi'raj Ananda Fianddy	8F	L	20	18	18
23	Annisa Farah Saraswati	8F	P	19	21	20
24	Luna Sofia Azura	8G	P	17	18	19

Lampiran 8. Hasil Olah Data

Statistics

pretest tendangan lurus laki-laki

N	Valid	11
	Missing	0
Mean		15,91
Median		15,00
Mode		15
Std. Deviation		1,868
Minimum		13
Maximum		19

Statistics

pretest tendangan lurus

perempuan

N	Valid	13
	Missing	0
Mean		14,23
Median		14,00
Mode		14 ^a
Std. Deviation		1,423
Minimum		12
Maximum		16

Statistics

posttest tendangan lurus laki-laki

N	Valid	11
	Missing	0
Mean		21,73
Median		21,00
Mode		20
Std. Deviation		2,102
Minimum		19
Maximum		25

Statistics

posttest tendangan lurus

perempuan

N	Valid	13
	Missing	0
Mean		19,92
Median		20,00
Mode		19 ^a
Std. Deviation		1,977
Minimum		17
Maximum		24

1) Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

pretest

tendangan lurus

N		24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15,00
	Std. Deviation	1,818
Most Extreme Differences	Absolute	,167
	Positive	,167
	Negative	-,125
Test Statistic		,167
Asymp. Sig. (2-tailed)		,083 ^c

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

posttest

tendangan lurus

N		24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20,75
	Std. Deviation	2,192
Most Extreme Differences	Absolute	,176
	Positive	,176
	Negative	-,098
Test Statistic		,176
Asymp. Sig. (2-tailed)		,054 ^c

2) Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil tendangan lurus	Based on Mean	1,200	1	46	,279
	Based on Median	,676	1	46	,415
	Based on Median and with adjusted df	,676	1	42,988	,415
	Based on trimmed mean	1,119	1	46	,296

3) Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest tendangan lurus	15,00	24	1,818	,371
	posttest tendangan lurus	20,75	24	2,192	,447

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest tendangan lurus & posttest tendangan lurus	24	,589	,002

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest tendangan lurus - posttest tendangan lurus	-5,750	1,847	,377	-6,530	-4,970	-15,248	23	,000

Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA YOGYAKARTA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 YOGYAKARTA
Mendungan UH. VII/566 Yogyakarta 55163 Telp. : (0274) 379042 Fax. : (0274)410042
Website : www.mtsn1yogyakarta.sch.id Email : mtsn2yogya@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : B-716/Mts.12.05.1/TL.01/10/2023

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama : Anik Lestari, S.Pd, M.Pd
NIP : 198107212005012005
Pangkat/ Golongan : Pembina/ IV.a
Jabatan : Plt. Kepala Madrasah

Menerangkan bahwa :

Nama : Mita Lestari
NIM : 20601241007
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (S.1)

Telah melaksanakan penelitian di MTs Negeri 1 Yogyakarta, pada tanggal 13 September sampai dengan 23 Oktober 2022, dengan judul :

Kepala MTs Negeri 1 Yogyakarta/ Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs N 1 Yogyakarta

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Oktober 2023
Kepala Madrasah

Anik Lestari, S.Pd, M.Pd


Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

a. Dokumentasi



Pretest tendangan lurus



Latihan barrier hops



Posttest tendangan lurus