

**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA SISWA TINGKAT
II SENI BELA DIRI FAJAR SUCI CABANG JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

MUHAMMAD AYUB FADIA BAGAS
NPM: 2115030032

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh :
MUHAMMAD AYUB FADIA BAGAS
NPM : 2115030032

Judul :
**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN DEPAN PADA SISWA TINGKAT II SENI BELA DIRI
FAJAR SUCI CABANG JOMBANG**

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian /Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 08 Juli 2025.

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus, M. Or.
NIDN. 0713018804

Pembimbing II



Moh. Nur Kholis, M. Or.
NIDN. 0725048802

Skripsi Oleh :
MUHAMMAD AYUB FADIA BAGAS
NPM : 2115030032

Judul :
**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN DEPAN PADA SISWA TINGKAT II SENI BELA DIRI
FAJAR SUCI CABANG JOMBANG**

Telah dipertahankan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI KEDIRI
Pada tanggal : 10 Juli 2025.

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M. Pd.
3. Penguji II : Moh. Nur Kholis, M.Or



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN : 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Muhammad Ayub Fadia Bagas
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Jombang/09 Desember 2001
NPM : 2115030032
Fakultas/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2025
Yang Menyatakan



MUH. AYUB FADIA BAGAS
NPM : 2115030032

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semuanya yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa diceritakan”

(Boy Candra)

Kupersembahkan Karya Ini ;

Kepada orang tua tercinta yang dengan penuh kasih sayang, doa, dan pengorbanan telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi terbesar dalam hidup saya. Terima kasih atas segala perjuangan, meski tanpa latar pendidikan tinggi, kalian mampu mengantarkan saya hingga ke tahap ini. Semoga karya ini menjadi bentuk bakti dan rasa terima kasih yang tulus dari anakmu.

ABSTRAK

MUH. AYUB FADIA BAGAS Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Siswa Tingkat II Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang, Skripsi, PENJASKESREK FIKS UNP Kediri 2025.

Kata kunci : Latihan Otot Tungkai, Squat Jump, Jump To Box, Kecepatan Tendangan Depan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai (squat jump dan jump to box) terhadap kecepatan tendangan depan Pada Siswa Tingkat II Seni Bela Diri Fajar Suci. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest* kelompok. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa, terdiri dari 16 laki-laki dan 4 perempuan, yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama diberi latihan squat jump dan kelompok kedua diberi latihan jump to box selama 16 kali.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan depan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji *Paired Samples t-Test* untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta uji *Independent Samples t-Test* untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua jenis latihan. Hasil uji *paired* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kedua kelompok dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Sementara itu, hasil uji *independent* menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok squat jump dan jump to box, di mana kelompok jump to box mengalami peningkatan yang lebih tinggi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan squat jump dan jump to box sama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan siswa. Namun, latihan jump to box terbukti lebih efektif dan direkomendasikan sebagai metode latihan utama dalam meningkatkan kemampuan tendangan cepat.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahanshingga kami dapat menyelesaikan proposal ini. Tanpa pertolongan-Nya mungkin penyusun tidak akan sanggup menyelesaikannya dengan baik. Sholawat dan salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yakni Nabi Muhammad SAW

Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penulisan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan rekreasi (PENJASKESREK).

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswa.
4. Mokhammad Firdaus, M.Or selaku dosen pembimbing I dan Moh. Nurkholis M.Or selaku Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal ini.
5. Ketua Umum Seni Bela Diri Fajar Suci yang telah memberikan izin untuk dapat dilakukan penelitian.
6. Pelatih yang telah membantu penyusunan proposal ini.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada saya.
8. Laudyva Eka Oktantri yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
9. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu sebagaimana yang telah banyak membantudalam meyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Jombang, 30 Juni 2025



MUH. AYUB FADIA BAGAS

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A.Pencak Silat	8
1.Hakikat Pencak silat.....	8
2.Sejarah Pencak Silat.....	8
3.Teknik Dasar Pencak Silat	10
5.Aspek dan Bentuk Pencak Silat	14
B.Latihan.....	14
1.Defenisi Latihan.....	14
2.Komponen kondisi fisik	16
C. Latihan Kecepatan	19

1.Latihan Squat Jump.....	20
2.Latihan Jump To Box.....	22
D.Tendangan Depan.....	23
E.Otot Tungkai.....	25
1.Pengertian otot tungkai	25
F. Seni Bela Diri Fajar Suci	29
1. Sejarah Seni Bela Diri Fajar Suci.....	29
G.Penelitian Terdahulu	31
H.Persamaan Dan Perbedaan Penelitian Terdahulu.....	32
I.Kerangka Berpikir.....	33
J.Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A.Design Penelitian.....	36
B.Defenisi Operasional	37
1.Latihan otot tungkai	38
C.Instrument penelitian.....	40
D.Tempat dan Waktu Penelitian	42
1.Tempat Penelitaian.....	42
2.Waktu Penelitian	42
E.Populasi dan sampel	42
1.Populasi.....	42
2.Sampel.....	42
F.Teknik Pengumpulan Data.....	43
G.Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A.Hasil Penelitian	52
B.Analisis Data	56
1.Uji normalitas data	56
2.Uji Homogenitas Data.....	57
3.Uji linieritas.....	60
C.Pengujian Hipotesis	61

1.Uji T	61
D.Pembahasan.....	69
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	70
A.Simpulan	70
B.Implikasi	70
C.Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	42
Tabel 3. 2 Kriteria Tendangan Depan	48
Tabel 4. 1 Perolehan Squat Jump	52
Tabel 4. 2 Perolehan Jump To Box	53
Tabel 4. 3 Hasil perolehan Data Statistik.....	53
Tabel 4. 4 Perolehan Pretest Squat Jump	54
Tabel 4. 5 Perolehan Pretest Jump To Box	54
Tabel 4. 6 Perolehan Posttest Squat Jump.....	54
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi	55
Tabel 4. 8 Perolehan Posttest Jump To Box	55
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi	56
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas Squat jump	58
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Jump To Box	59
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas Squat Jump	60
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linieritas Jump To Box	60
Tabel 4. 15 Statistik Squat Jump.....	62
Tabel 4. 16 Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan.....	62
Tabel 4. 17 Statistik Jump To Box	62
Tabel 4. 18 Jump To Box Terhadap Kecepatan Tendangan Depan.....	63
Tabel 4. 19 Statistik Squat Jump.....	64
Tabel 4. 20 Uji Independent Squat Jump	64
Tabel 4. 21 Statistik Jump To Box	65
Tabel 4. 22 Uji T Independent Test Jump To Box.....	66
Tabel 4. 23 Statistik 2 kelompok	67
Tabel 4. 24 Uji T Independent Sample test.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Squat Jump	22
Gambar 2. 2 Posisi Jump To Box	23
Gambar 2. 3 Posisi Tendangan Depan	25
Gambar 2. 4 Anatomi Otot Tungkai	27
Gambar 2. 5 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3. 1 Teknik Ordinal Pairing.....	44
Gambar 3. 2 Teknik Squat Jump.....	46
Gambar 3. 3 Teknik Jump To Box.....	46
Gambar 3. 4 Tes Kecepatan Tendangan Depan	48
Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Frekuensi Squat Jump	55
Gambar 4. 2 Diagram Frekuensi Jump To Box	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Program Latihan Squat Jump	78
Lampiran 2 Lembar Program Latihan Jump To Box	79
Lampiran 3 Pretets Kecepatan Tendangan Depan	82
Lampiran 4 Posttest Kecepatan Tendangan Depan.....	83
Lampiran 5 Data Mentah	84
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi.....	84
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas SPSS 24.....	85
Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas SPSS 24 Squat Jump.....	87
Lampiran 9 Hasil Uji Homogenitas SPSS 24 Jump To Box.....	87
Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas SPSS 24 Squat Jump.....	88
Lampiran 11 Hasil Uji Linieritas SPSS 24 Jump To Box.....	88
Lampiran 12 Hasil Uji T Paired Sample Test Squat Jump	89
Lampiran 13 Hasil Uji T Paired Sample Test Jump To Box	89
Lampiran 14 Hasil Uji T Independent Sample Test	90
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 16 Surat Balasan Perguruan.....	93
Lampiran 17 Surat Keterangan Bebas Similarity.....	94
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang telah diwariskan secara turun-temurun oleh para leluhur. Tradisi ini, yang awalnya berkembang sebagai bentuk seni bela diri yang menyatu dengan unsur kesenian dan kebudayaan, telah mengalami transformasi menjadi cabang olahraga modern. Di seluruh wilayah Indonesia, terdapat berbagai aliran atau perguruan pencak silat yang masing-masing memiliki karakteristik dan identitas yang khas. Meskipun asal-usulnya dapat ditelusuri hingga jauh sebelum era kolonial, pencak silat telah lama berfungsi sebagai sarana pertahanan diri serta ekspresi budaya dalam kehidupan masyarakat Nusantara. Pencak silat merupakan sebuah sistem membela diri tradisional yang tumbuh dan tersebar sebagai hasil dari warisan budaya leluhur nusantara. Sebagai salah satu ekspresi budaya yang sarat dengan nilai-nilai filosofi, moral, dan spiritual, pencak silat bukan untuk pembelaan diri atau pertahanan diri saja tetapi juga sebagai media pelestarian identitas dan karakter bangsa. Oleh karena itu, pencak silat perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan secara berkelanjutan. Agar tetap selaras dengan dinamika perkembangan zaman tanpa mengesampingkan nilai-nilai esensial budaya yang dikandungnya.(Fajar, 2021)

Pencak silat ialah salah satu bagian warisan budaya Indonesia yang sarat dengan makna historis serta nilai-nilai filosofis yang mendalam, mencerminkan identitas dan kearifan lokal bangsa. Selain itu, pencak silat juga telah mengalami perkembangan signifikan hingga menjadi salah satu cabang olahraga yang tidak hanya menjunjung tinggi nilai-nilai tradisional, tetapi juga memiliki potensi prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Seiring perkembangan zaman, Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang mendapatkan perhatian luas dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat terutama generasi muda. Selain bermanfaat dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental, pencak silat juga memberikan ruang bagi pembentukan karakter, disiplin, serta kemampuan bertarung yang sportif. Olahraga secara umum sangat penting

untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental, namun lebih dari itu, dalam konteks pencak silat, olahraga juga menjadi sarana strategis untuk membina dan menyalurkan potensi-potensi atlet muda guna meningkatkan capaian prestasi ke level yang lebih tinggi. Pembinaan atlet sejak usia dini menjadi suatu keharusan agar kemampuan teknis dan fisik mereka dapat diarahkan secara maksimal. Salah satu wujud nyata dari pelaksanaan upaya ini adalah melalui organisasi-organisasi bela diri yang memiliki struktur dan program pelatihan yang sistematis.

Salah satu organisasi pencak silat yang aktif dalam melakukan pembinaan terhadap atlet muda adalah Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang, yang berlokasi di Desa Megaluh Kabupaten Jombang. Organisasi ini berperan penting sebagai tempat latihan bagi para calon atlet dan sekaligus sebagai wadah pengembangan potensi dalam bidang pencak silat. Para atlet dilatih berbagai teknik dasar mulai dari sikap kuda-kuda tengah, kuda-kuda depan, kuda-kuda samping, sikap pasang, pola langkah, tendangan serta oukulan dan tangkisan, serta diberikan latihan fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Pelatihan tersebut bertujuan untuk menjadikan atlet yang tidak hanya memiliki penguasaan teknik, namun juga menjadikan daya tahan fisik dan mental yang kuat sehingga siap berkompetisi dalam berbagai ajang perlombaan. Hal ini dapat dibuktikan dari prestasi yang telah diraih oleh para atlet Seni Bela Diri Fajar Suci yang berhasil mengukir prestasi di Jombang Championship ,VOC (Veteran Of Competition) dan sampai seleksi PORPROV.

Pencak silat keberhasilan seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kemampuan biomotorik yang dimilikinya. Komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, stamina, koordinasi, dan fleksibilitas merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap atlet untuk mencapai performa optimal. Menurut Hariono dalam jurnal (Chania et al., 2021), pencak silat menuntut kesiapan fisik menyeluruh karena dalam praktiknya, teknik-teknik seperti pukulan dan tendangan tidak hanya membutuhkan akurasi, tetapi juga kekuatan dan kecepatan. Namun, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap atlet di Seni Bela Diri Fajar Suci , ditemukan bahwa masih terdapat kelemahan dalam pelaksanaan teknik dasar, khususnya dalam melakukan tendangan depan.

Beberapa atlet masih belum mampu melakukan tendangan depan dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal, dan juga mengalami masalah dalam hal ketepatan dan efisiensi gerakan saat melakukan tendangan tersebut. Masalah ini tentu menjadi hambatan dalam upaya peningkatan prestasi karena tendangan merupakan bagian penting dalam penilaian pertandingan.

Faktor penyebab dari lemahnya power pada tendangan depan dapat ditelusuri dari kurangnya latihan yang spesifik untuk penguatan otot kaki, metode pelatihan yang belum terstruktur dengan baik, serta minimnya evaluasi berkala terhadap perkembangan teknik atlet. Selain itu, kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan teknik dasar juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi kualitas pelatihan. Evaluasi yang dilakukan secara teratur, baik formatif maupun sumatif, diperlukan untuk menilai efektivitas latihan sekaligus menyampaikan umpan balik terhadap hasil kemajuan yang dicapai, evaluasi formatif adalah upaya untuk mendapatkan umpan balik tentang bagaimana memperbaiki suatu program, sedangkan evaluasi sumatif adalah evaluasi utilitas program dan pengambilan keputusan.

Upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan eksplosif otot kaki sehingga dapat menunjang efektivitas tendangan depan. Salah satu metode yang dianggap sesuai untuk tujuan ini adalah melalui latihan squat jump. Jenis latihan ini tergolong dalam latihan pliometrik yang terbukti mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah, yang sangat dibutuhkan dalam pencak silat, khususnya untuk teknik tendangan. Latihan squat jump berfokus pada penguatan otot paha, pinggul, dan betis melalui gerakan lompatan dari posisi jongkok, latihan tersebut dapat membantu meningkatkan kekuatan otot kaki serta koordinasi tubuh bagian bawah sehingga mendukung pelaksanaan teknik tendangan lurus dengan lebih kuat dan tepat sasaran. Tidak semua jenis tendangan dalam pencak silat diperbolehkan untuk digunakan dalam pertandingan, dan bahkan di antara yang ada, tidak semuanya efektif jika diterapkan dalam situasi serangan yang sebenarnya. (Rino Lusiyono Lucius & Daryanto, 2022). Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, kajian ini dipandang relevan untuk dilakukan oleh peneliti. pengaruh

latihan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat Seni Bela Diri Fajar Suci . Melalui hasil penelitian ini, diharapkan tercipta kontribusi yang dapat memperkuat kualitas pelatihan dan berimplikasi positif terhadap pencapaian prestasi atlet pencak silat di waktu yang akan datang.

Pada tanggal 20 April peneliti melakukan observasi disalah satu perguruan pencak silat yang ada diJombang yang bernama ” Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang” peneliti melihat siswa tingkat II yang sedang berlatih tendangan depan yang kurang kuat atau kurang power sehingga peneliti menyarankan sebuah latihan *squat jump* dan *jump to box*. Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi untuk latihan *squat jump* dan *jump to box* agar kecepatan tendangan depan dapat mendapatkan kecepatan yang diinginkan. Dalam pelaksanaannya, tendangan depan tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik, tetapi juga memerlukan kekuatan otot tungkai yang optimal. Otot tungkai seperti quadriceps, hamstring, gluteus, dan betis memiliki peran sentral dalam menghasilkan kecepatan maupun kekuatan tendangan. Semakin meningkatnya kekuatan otot tungkai seorang pesilat, maka semakin besar pula energi yang dapat dihasilkan untuk mengeksekusi tendangan secara cepat dan efektif. Kecepatan tendangan menjadi aspek penting karena dapat menentukan keberhasilan dalam menyerang lawan dan sekaligus menjaga ritme pertahanan. Namun dalam praktik di lapangan, terutama dalam latihan di beberapa perguruan silat aliran Fajar Suci, aspek kekuatan otot tungkai belum sepenuhnya menjadi fokus utama. Banyak pelatih maupun siswa lebih menekankan pada penguasaan gerak dan teknik, tanpa diimbangi dengan pembinaan kondisi fisik yang sistematis, khususnya dalam hal penguatan otot-otot tungkai. Padahal, kemampuan kecepatan tendangan sangat ditunjang oleh kekuatan otot tungkai yang memadai.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menganalisis secara ilmiah korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan pelaksanaan tendangan depan dalam konteks pembinaan latihan pencak silat Fajar Suci. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya aspek fisik dalam mendukung performa teknik silat, serta memberikan masukan kepada pelatih dan siswa agar latihan menjadi lebih efektif, terukur, dan

berbasis kebutuhan performa nyata di lapangan. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan kekuatan otot tungkai, aliran Fajar Suci dapat terus berkembang dengan pendekatan pelatihan yang lebih modern dan berbasis ilmiah, tanpa meninggalkan nilai-nilai tradisional yang menjadi jati dirinya. Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“Pengaruh Latihan kekuatan otot tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Tingkat II Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang”*

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang sudah dibahas diatas dapat diidentifikasi masalah dibawah berikut ini.

1. Belum diketahui metode latihan *squat jump* (lompat jongkok) dan *jump to box* (lompat ke kotak) terhadap kecepatan tendangan depan yang dilakukan oleh atlet pencak silat Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang
2. Belum diketahui evaluasi latihan untuk latihan tendangan depan pada pencak silat
3. Gerakan Tendangan depan belum maksimal dan terlihat kaku

C. Pembatasan Masalah

Merujuk pada permasalahan yang telah diuraikan, diperlukan penetapan batasan masalah guna memperjelas ruang lingkup pembahasan masalah agar peneliti berfokus pada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan kecepatan tendangan depan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi serta batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Siswa Tingkat II Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang ?
2. Bagaimana Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Siswa Tingkat II Seni Bela Diri Fajar Suci Cabang Jombang ?

3. Latihan Mana yang lebih baik untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini ialah bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh antara latihan kekuatan otot tungkai dan peningkatan kecepatan tendangan depan dalam konteks olahraga pencak silat.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas latihan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pada pencak silat aliran Seni Bela Diri Fajar Suci, serta membentuk keterampilan dan kebiasaan yang optimal dalam pelaksanaan teknik tendangan depan sebagai bagian dari penguasaan teknik dasar dalam cabang olahraga pencak silat.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, antara lain sebagai berikut:

1. Secara Praktisi

- A. Bagi siswa pencak silat

- a) Dapat mengetahui tingkat kecepatan tendangan depan yang dilakukan
 - b) Terbiasa melakukan gerakan yang benar pada saat latihan

- B. Bagi Pelatih

- a) Sebagai bahan evaluasi pada saat menentukan metode latihan tendangan depan
 - b) Menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk menentukan kualitas atlet pencak silat Seni Bela Diri Fajar Suci

2. Secara Teoris

- A. Informasi ini bermanfaat bagi pelatih dan atlet pencak silat sebagai acuan dalam penyusunan dan penyempurnaan program latihan, dengan tujuan utama meningkatkan efektivitas latihan dalam mengoptimalkan kecepatan tendangan depan atlet dalam meningkatkan prestasi dalam membina atlet

B. Memberikan kontribusi ilmiah yang dapat dijadikan acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan metode latihan dalam pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships. In *Aswaja Pressindo*.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13.
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Andriyani, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 350–355. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v7i3.250>
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan “T” Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 192–198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2118>
- Budiwanto, S. (2022). Metodologi Kepelatihan Olahraga. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1). <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educa>
- Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114–125. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14925>
- Dandi, M., Triansyah, A., Yanti, N., Yunitaningrum, W., Fachrurrozi Bafadal, M.,

- Studi Pendidikan Jasmani, P., Ilmu keolahragaan, J., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Tanjungpura Jl Hadari Nawawi, U. H., Laut, B., Pontianak Tenggara, K., Pontianak, K., & Barat, K. (2023). *Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Olahraga Taekwondo*. 4(11). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (n.d.). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. 36.
- Fajar, R. N. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen dilakukan di Penguruan Pencak Silat Haur Kuning). *Repository Unsil*.
- Furkon, S. A. S. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE:Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 178–182. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/831/784>
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. *Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar*, 1(02), 58–63. <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja%7C58>
- Hidayat, S., & Kadir, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 74. <https://doi.org/10.26858/com.v10i2.13188>
- Hijaiyah, H., Kabupaten, L., & Tahun, L. (2015). *Juli Novitasari Nasution Zulfan Heri*.

- Hikmah, J. (2020). Paradigm. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673.
<https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Kamarudin, K., Zulraflī, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18492>
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>
- M. Agus Saputra¹, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Patriot*, 2(3), 609–619.
- Mirfen, R. Y., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 10(9), 278–284.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat sebagai Hasil Budaya Indonesia yang Mendunia. *SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra)*, 3, 264–270.
<http://researchreport.umm.ac.id/index.php/%0Ahttp://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA>
- Mustafa, P. S., Alatas, H. F., & Mediatama, I. (2023). *Pola Latihan Tendangan “T” Bagi*.
- Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873/8596>
- Prastyawan, O. B., Yulianto, P. F., Kuncoro, B., Yulianto, R., & Gunadi, D. (2024). *PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SPLIT SQUAT*

JUMP DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PSHT RANTING KARTASURA TAHUN 2023 PENDAHULUAN Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang merupakan hasil budaya masyarakat rumpun melayu termasuk negara I. 0, 1–13.

Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. [file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf](file:///C:/Users/User/Documents/Document%20Fia/tugas-tugas%20penmas/semester%206/Bu%20tika/ipsi.pdf)

Pratama, D. S., Maliki, O., & Setiawan, A. (2024). Hubungan Kelentukan Terhadap Akurasi Shooting di SSb Putra Garuda Kecamatan Ulujami Tahun 2023. *Jendela Olahraga*, 9(1), 194–204. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17849>

Ramadhan, R., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2024). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI PERBANDINGAN PENGARUH BALL HANDLING TRAINING* Ballhandling atau penguasaan bola merupakan latihan yang digunakan agar setiap pemain basket . 4, 140–147.

Resmana, R., Saputra, M., Okilanda, A., Selviani, I., Rozi, M. F., Putra, Y. A., Ahmed, M., & Tulyakul, S. (2024). *The effect of variability knee tuck jump training and box jump training on the explosive capabilities of legs muscles El efecto de la variabilidad del entrenamiento con salto con flexión de rodillas y del entrenamiento con salto al cajón sobre las capacid.* 2041, 1227–1232.

Rino Lusiyono Lucius, & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>

Rosmawati., Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat

- Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Santosa, W. D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Atlet Renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–83. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.302>
- 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>
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Syaifullah, R., & Lingsir Maghribi, I. (2023). Speed analysis of the Front Kicks technique in 2022 pencak silat world champion athletes: Kinematic analysis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 146–159. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19983
- Syamsudar, B. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP Pasundan 12 Bandung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>

- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.63>
- Zaelani, A. Q., Rusdiana, A., Imanudin, I., Hidayat, I. I., Haryono, T., & Kurniawan, T. (2025). Hubungan Power Tungkai terhadap Parameter Kinematika Tendangan Depan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 41–49.
- Zakaria, G., Mudian, D., & Pulung, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box. *Rnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(01), 1–7.