



**PENGARUH LATIHAN *DRILL* DAN *SKIPPING* UNTUK TENDANGAN
SABIT PADA ATLET PUTRA PENCAK SILAT PSHT RANTING
MOJOGEDANG CABANG KARANGANYAR TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh :

BIMA IMAM PRABOWO

D0421034

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* DAN *SKIPPING* UNTUK TENDANGAN
SABIT PADA ATLET PUTRA PENCAK SILAT PSHT RANTING
MOJOGEDANG CABANG KARANGANYAR TAHUN 2025**

**Oleh :
BIMA IMAM PRABOWO
D0421034**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill* dan *Skipping* untuk Tendangan Sabit pada Atlet Putra Pencak Silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar 2025”, karya :

Nama : Bima Imam Prabowo

NIM : D0421034

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2025

Pembimbing I



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0615027906

Pembimbing II



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Latihan *Drill* dan *Skipping* untuk Tendangan Sabit pada Atlet Putra Pencak Silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar 2025”, karya.

Nama : Bima Imam Prabowo

NIM : D0421034

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 30 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Sunjoyo, S.Pd.,M.Pd

Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Penguji I : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Penguji II : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pf. Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak baik sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2025

Yang membuat pernyataan ini



Bima Imam Prabowo
NIM. D0421034

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Ada kalanya kita merenungi ada kalanya kita bertindak, tak usah terburu-buru,
Tuhan tau apa yang kita inginkan, jalani saja dulu semua akan indah pada
waktunya”
(Kalimasada)

Bersiaplah untuk kehilangan semuanya disaat kamu berproses, karena untuk
menjadi orang sukses butuh pengorbanan yang cukup besar untuk sampai tujuan
yang kamu inginkan
(Peneliti)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan Ibu tercinta
2. Kakak, Keponakan, dan Keluarga Besar
3. Teman-teman yang telah memberikan doa dan dukungan
4. Almamaterku tercinta, Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas
Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya segala kesulitan dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Prof. Dr. Dra Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,
4. Sunjoyo, M.Pd.. sebagai pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini,
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Juli 2025

Peneliti

Bima Imam Prabowo

ABSTRAK

Bima Imam Prabowo.2025. Pengaruh Latihan *Drill* dan *Skipping* Untuk Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar Tahun 2025. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Sunjoyo, M.Pd, II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill* dan *skipping* untuk tendangan sabit pada atlet putra pencak silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar tahun 2025. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *drill* dan *skipping* untuk tendangan sabit pada atlet putra pencak silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar tahun 2025.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi subyek dalam penelitian ini berjumlah 30 dan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* yang berjumlah 30 peserta. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan ini menggunakan tes dan pengukuran dari Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016:199).

Berdasarkan hasil analisis data : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* dan latihan *skipping* untuk tendangan sabit pada atlet putra pencak silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar tahun 2025. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *drill* diperoleh nilai t sebesar 7,16, ternyata lebih besar dari t tabel 5% yaitu 2,145. Dari penghitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *skipping* diperoleh nilai t sebesar 10,33, yang ternyata lebih besar dari t tabel 5% yaitu 2,145. Latihan *drill* lebih baik pengaruhnya untuk tendangan sabit atlet putra pencak silat PSHT Ranting Mojogedang Cabang Karanganyar tahun 2025. Peningkatan kemampuan latihan tendangan sabit kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *drill*) sebesar 14,11% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *skipping*) yaitu sebesar 9,01%.

Kata Kunci: *Drill*, *Skipping*, Pencak Silat, Tendangan Sabit

ABSTRACT

Bima Imam Prabowo. 2025. *The Effect of Drill and Skipping Training on Crescent Kick Performance in Male Pencak Silat Athletes of PSHT Ranting Mojogedang, Karanganyar Branch, in 2025*. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisors: I. Sunjoyo, M.Pd, II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

The purpose of this study is to determine the difference in the effect between drill training and skipping training on crescent kick performance in male pencak silat athletes of PSHT Ranting Mojogedang, Karanganyar Branch, in 2025. The study also aims to find out which type of training drill or skipping has a greater effect on the crescent kick performance of the athletes.

The method used in this research is a quantitative approach with an experimental method. The study population consisted of 30 subjects, and the sampling technique used was total sampling, involving all 30 participants. The data collection technique employed tests and measurements based on Johansyah Lubis and Hendro Wardoyo (2016:199).

Based on the data analysis results: There is a significant difference in the effect between drill training and skipping training on crescent kick performance in the male pencak silat athletes of PSHT Ranting Mojogedang, Karanganyar Branch, in 2025. From the calculations, the drill training group obtained a t-value of 7.16, which is greater than the t-table value at the 5% significance level (2.145). The skipping training group obtained a t-value of 10.33, also greater than the t-table value (2.145). Drill training showed a greater effect on improving crescent kick performance in the athletes. The improvement in crescent kick ability in Group 1 (drill training group) was 14.11%, which is higher than Group 2 (skipping training group) at 9,01%.

Keywords: Drill, Skipping, Pencak Silat, Crescent Kick

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	<i>ix</i>
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Beladiri Pencak Silat.....	12
2. Teknik Serangan Pencak Silat.....	21
3. Latihan	26
4. Jenis Latihan untuk Tendangan Sabit	34
5. Latihan <i>Drill</i> untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit	36
6. Latihan <i>Skipping</i> untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan	

Sabit	39
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berfikir	44
D. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
B. Desain Penelitian	48
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
E. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	61
A. Simpulan	61
B. Implikasi.....	61
C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Sabit Pencak Silat	26
Gambar 2. Panduan <i>Overload Training</i>	29
Gambar 3. Prinsip Kelebihan Beban Progresif – Peningkatan Optimal.....	29
Gambar 4. Jenis-jenis <i>Agility Ladder Drill Training</i>	33
Gambar 5. Latihan <i>Skipping</i>	34
Gambar 6. Latihan <i>Drill</i>	37
Gambar 7. Latihan <i>Skipping</i>	40
Gambar 8. Kerangka Berpikir.....	44
Gambar 9. <i>Ordinal Pairing</i>	49
Gambar 10. Grafik hasil <i>pretest</i> dan <i>post-test</i>	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Latihan <i>Drill</i> Dan <i>Skipping</i> Untuk Tendangan Sabit Pada Atlet Putra PSHT Ranting Mojogedang Tahun 2025.....	53
Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal Dan Tes Akhir Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Putra PSHT Ranting Mojogedang Tahun 2025.....	54
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	55
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	55
Tabel 5. Hasil Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 1.....	56
Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 2.....	56
Tabel 7. Hasil Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 Dan Kelompok 2	57
Tabel 8. Penghitungan Persentase Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.....	57