



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TABATA DAN
BERBEBAN KARET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PSHWTM RANTING
NGEMPLAK KABUPATEN BOYOLALI**

TAHUN 2021

SKRIPSI

Oleh :

Joko Siswoyo

D0218089

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TABATA DAN
BERBEBAN KARET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PSHWTM RANTING
NGEMPLAK KABUPATEN BOYOLALI**

TAHUN 2021

Oleh :

Joko Siswoyo

D0218089

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana pendidikan Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2020/2021

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tabata dan Berbeban Karet Terhadap Peningkatan Rata - rata Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat PSHWTM Ranting Ngemplak Kabupaten Boyolali Tahun 2021”.

Nama : Joko Siswoyo

NIM : D0218089

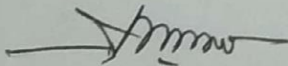
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Menyetujui,

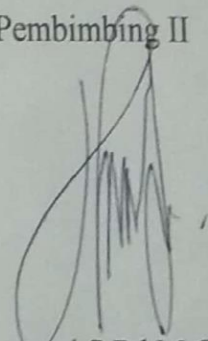
Surakarta, 20 November 2021

Pembimbing I



Dr. H. Nuruddin Priya BS., M.Or
NIDN : 0603126201

Pembimbing II



Jasmani, S.Pd, M.Or
NIDN : 0609038501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tabata Dan Berbeban Karet Terhadap Peningkatan Rata - Rata Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Pshwtm Ranting Ngemplak Kabupaten Boyolali Tahun 2021”, karya:

Nama : Joko Siswoyo

NIM : D0218089

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 21 April 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or

Anggota I : Dr. H. Nuruddin Priya BS, S.Pd., M.Or

Anggota II : Jasmani, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

ABSTRAK

JOKO SISWOYO. D0218089. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TABATA DAN BERBEBAN KARET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PSHWTM RANTING NGEPLAK KABUPATEN BOYOLALI TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.

Kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat sangatlah penting digunakan dalam pertandingan, namun pesilat PSHWTM Ranting Ngemplak belum memiliki kecepatan tendangan sabit dan alat yang memadai untuk melatih kecepatan tersebut. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk memberikan metode latihan tabata dan berbeban karet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan metode latihan tabata dan berbeban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHWTM Ranting Ngemplak Kabupaten Boyolali Tahun 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest, penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 32 pesilat. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh metode latihan tabata dan berbeban karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHWTM Ranting Ngemplak Kabupaten Boyolali Tahun 2021.

Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok diperoleh t_{hitung} sebesar 6,151 dan t_{tabel} 2,042 dengan taraf signifikan 5%. Dengan metode berbeban karetlah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit yang memiliki prosentase peningkatan sebesar 15,50%, sedangkan metode tabata memiliki prosentase peningkatan sebesar 2,82%.

Kata Kunci: Tendangan sabit, Metode latihan Tabata dan Berbeban Karet

ABSTRACT

JOKO SISWOYO. D0218089. DIFFERENT EFFECT OF TABATA TRAINING METHODS AND RUBBER LOADING ON INCREASING THE SPEED OF THE SCYTHE KICK IN THE PSHWTM PESILAT BRANCH NGEMPLAK, BOYOLALI REGENCY IN 2021. Skripsi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University.

The speed of the sickle kick in pencak silat is very important to use in matches, but the PSHWTM Ranting Ngemplak fighter does not yet have the speed of the sickle kick and adequate tools to train that speed. This is the background of the author to provide a method of practicing tabata and rubber weights. This study aims to determine the effect of differences in the tabata and rubber weight training methods on increasing the speed of the sickle kick in the PSHWTM Ranting Ngemplak fighter, Boyolali Regency in 2021.

This research is a quantitative research using the method in this study is an experimental method with a pretest-posttest design, this study was conducted with a sample of 32 fighters. The results showed that there was a difference in the effect of the tabata training method and the rubber weight on increasing the speed of the sickle kick in the PSHWTM fighter Ranting Ngemplak Boyolali Regency in 2021.

With the calculated value of the final test results for each group, t_{count} is 6.151 and t_{table} is 2.042 with a significant level of 5%. It is the rubber-loaded method that has more effect on increasing the speed of the sickle kick which has a percentage increase of 15.50%, while the tabata method has an increase of 2.82%.

Keywords: Sickle kick, Tabata training method and Rubber weight

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(Al-Baqarah: 286)

“Man Jadda Wajada, Man Shabara Zhafira, Man Saara Ala darbi Washala”

(Siapa yang bersungguh-sungguh akan berhasil, siapa yang sabar akan beruntung, siapa yang berjalan di jalan-Nya akan sampai di tujuan)

“Saya yang menanam, semoga kalian yang memetikinya”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Seorang teman seangkatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pernah berkata, jika mempunyai sebuah tujuan, maka buatlah batas waktu untuk mencapai tujuan tersebut, sehingga hal inilah yang membuat penulis memacu dirinya sampai batas maksimal sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, diwaktu yang tepat

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Terima kasih Ibu. Terimah kasih Ayah atas semua yang telah engkau berikan semoga diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku bersama kakakku tercinta menuju kesuksesan.
- Teman – teman Prodi PKO UTP Surakarta angkatan 2018. Terima kasih banyak untuk bantuan dan kerja samanya selama ini, serta semua pihak yang sudah membantu selama penyelesaian Skripsi ini. Terima kasih selama ini atas traktiran, jalan bareng, karaoke, canda tawa, yang bisa membuat ku senang dan semangat. Terima kasih atas bantuan kalian semua.
- Bapak Dr. H. Nuruddin Priya BS., M.Or dan Jasmani, S.Pd, M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya, terima kasih banyak sudah membantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE., MS. Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang telah memberikan ijin penelitian guna menyusun skripsi ini.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang telah memberikan ijin penelitian guna menyusun skripsi ini.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or. Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing Akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan selama perkuliahan
5. Dr. H. Nuruddin Priya BS, M.Or. Selaku Pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Jasmani, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, pengarahan dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. David Agung Riyanto, Selaku Ketua PSHWTM Ranting Ngemplak yang telah memberikan ijin penelitian.

8. Seluruh Pesilat PSHWTM Ranting Ngemplak yang telah bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu demi lancarnya penulisan skripsi ini.

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

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Surakarta, 14 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| Halaman Judul | i |
| Halaman Pengajuan | ii |
| Lembar Persetujuan | iii |
| Lembar Pengesahan | iv |
| Halaman Abstrak | v |
| Halaman Abstract | vi |
| Halaman Motto | vii |
| Halaman Persembahan..... | viii |
| Kata Pengantar..... | ix |
| Daftar Isi..... | xi |
| Daftar Gambar | xiii |
| Daftar Tabel..... | xiv |
| Daftar Lampiran | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 6 |
| A. Tinjauan Pustaka | 6 |
| 1. Pencak Silat | 6 |
| 2. Tendangan Sabit dalam Pencak Silat..... | 9 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Hakekat Latihan..... | 12 |
| 4. Kecepatan | 18 |
| 5. Latihan Tabata | 20 |
| 6. Latihan Berbeban Karet..... | 25 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 26 |
| C. Kerangka Pemikiran..... | 27 |
| D. Perumusan Hipotesis..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Tempat dan Waktu..... | 29 |
| B. Metode Penelitian | 29 |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling | 31 |
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| E. Teknik Analisis Data | 33 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 37 |
| B. Teknik Analisis Data | 38 |
| C. Uji Perbedaan..... | 42 |
| D. Pengujian Hipotesis | 45 |
| BAB IV SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | |
| A. SIMPULAN | 48 |
| B. IMPLIKASI | 48 |
| C. SARAN | 49 |
| Daftar Pustaka..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Sikap Pasang | 5 |
| Gambar 2. Angkat Lutut Setinggi Sasaran | 5 |
| Gambar 3. Putar Pinggul Kearah Samping..... | 5 |
| Gambar 4. Lecutan Kaki..... | 6 |
| Gambar 5. Tarik Tungkai | 6 |
| Gambar 6. Kembali ke Sikap Pasang | 6 |
| Gambar 7. Tes Kecepatan Tendangan Sabit..... | 54 |
| Gambar 8. Berdoa..... | 95 |
| Gambar 8. Pemanasan | 95 |
| Gambar 9. Bentuk Progam Latihan Tabata | 96 |
| Gambar 10. Bentuk Progam Latihan Berbeban Karet..... | 96 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Jumlah Sampel (Krejcie dan Morgan dalam Uma Sekaran)..... | 32 |
| Tabel 2. Deskripsi data Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit | 37 |
| Tabel 3. Hasil Reliabilitas awal dan akhir | 38 |
| Tabel 4. Range Tabel Reliabilitas dari Book Walter | 38 |
| Tabel 5. Uji Normalitas Tes awal Tendnagan Sabit..... | 39 |
| Tabel 6. Uji Normalitas Tes akhir Tendangan Sabit | 40 |
| Tabel 7. Uji Homogenitas Tes awal Tendangan Sabit..... | 41 |
| Tabel 8. Uji Homogenitas Tes akhit Tendangan Sabit | 41 |
| Tabel 9. Uji Perbedaan Sebelum Perlakuan..... | 42 |
| Tabel 10. Uji Perbedaan Sesudah Perlakuan | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Instrumen Kecepatan Tendangan sabit | 54 |
| Lampiran 2. Progam Latihan Tabata | 55 |
| Lampiran 3. Progam Latihan Berbeban Karet | 60 |
| Lampiran 4. Daftar Kehadiran..... | 63 |
| Lampiran 5. Tes Awal tendangan sabit..... | 65 |
| Lampiran 6. Tes Akhir tendangan sabit | 67 |
| Lampiran 7. Ranking | 69 |
| Lampiran 8. Kelompok Tabata..... | 71 |
| Lampiran 9. Kelompok Berbeban Karet..... | 72 |
| Lampiran 10. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kelompok Tabata | 73 |
| Lampiran 11. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kelompok Berbeban karet..... | 74 |
| Lampiran 12. Menghitung Reliabilitas tes awal..... | 75 |
| Lampiran 13. r tabel..... | 78 |
| Lampiran 14. t hitung | 79 |
| Lampiran 15. Menghitung reliabilitas tes akhir..... | 80 |
| Lampiran 16. Uji Normalitas tes awal | 83 |
| Lampiran 17. Uji Normalitas tes akhir | 84 |
| Lampiran 18. Uji Homogenitas tes awal | 85 |
| Lampiran 19. Uji Homogenitas tes akhir | 86 |
| Lampiran 20. Uji Perbedaan tes awal | 88 |
| Lampiran 21. Uji Perbedaan tes akhir | 91 |
| Lampiran 22. Menghitung Peningkatan | 93 |

