



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

ACHMAD FANDI NUR RIYANTO

D0216100

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

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

Oleh:

ACHMAD FANDI NUR RIYANTO

D0216100

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “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”, karya :

Nama : Achmad Fandi Nur Riyanto

NIM : D0216100

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, November 2021

Pembimbing I



Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or
NIDN. 1116088301

Pembimbing II



Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or
NIDN. 0606078702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “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”, karya :

Nama : Achmad Fandi Nur Riyanto

NIM : D0216100

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr.Nurddin Priya Budi Santoso., M.Or

Sekretaris : Jasmani., S.Pd., M.Or

Anggota I : Wisnu Mahardika., S.Pd., M.Or

Anggota II : Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak 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 resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaretean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, November 2021

Yang membuat pernyataan



Achmad Fandi Nur Riyanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Musuh yang paling berbahaya diatas dunia ini adalah penakut dan bimbang, teman yang paling setia hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”.

(Andrew Jackson)

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung, buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak

(Ralph Waldo Emerson)

“Tidak ada simpanan yang lebih berguna daripada ilmu, tidak ada sesuatu yang lebih terhormat daripada adab dan tidak ada kawan yang lebih bagus daripada akal”.

(Al Imam Al Mawardi)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do'a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran 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 terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

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.

Surakarta, November 2021

A.F.N.R

ABSTRAK

Achmad Fandi Nur Riyanto, 2021. 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. Pembimbing I : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or., Pembimbing II : Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric single leg bound* dan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan tahun 2021. (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan tahun 2021 yang berjumlah 30 siswa, dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 15 siswa, mendapat perlakuan latihan *plyometric single leg bound* dan kelompok 2 sebanyak 15 siswa, mendapat perlakuan latihan *circuit training*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan petunjuk tes kecepatan tendangan sabit pencak silat. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg bound* dan *circuit training*, Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,621$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) latihan *circuit training* lebih baik pengaruhnya dari pada *plyometric single leg bound*, dilihat berdasarkan dari hasil persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 36,56% < kelompok 2 sebesar 62,06%.

Kata kunci : Pencak Silat, Tendangan Sabit, *Plyometric Single Leg Bound*, *Circuit Training*, Tes Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.

ABSTRACT

Achmad Fandi Nur Riyanto. 2021. *The Effect of Plyometric Single Leg Bound and Circuit Training on Increasing the Speed of Sickle Kicking in Pencak Silat Students of Setia Hati Terate Brotherhood Wiyoro Branch Ngadirojo Pacitan in 2021*. Supervisor I : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or., Supervisor II : Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or.

The objectives of this study were: (1) to determine the difference in the effect of single leg bound plyometric exercises and circuit training on increasing the speed of sickle kicks in male pencak silat male students of Setia Hati Terate Brotherhood Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan in 2021. (2) to find out which exercise which has a better effect on increasing the speed of the sickle kick in male pencak silat students of the Setia Hati Terate Brotherhood of Wiyoro Branch Ngadirojo Pacitan in 2021.

The research method used is an experimental method with one group pretest-posttest design. The population in this study was the male students of the pencak silat of the Setia Hati Terate Brotherhood of Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan in 2021, totaling 30 students, with the sampling technique used was total sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 with 15 students receiving treatment with single leg bound plyometric exercises and group 2 with 15 students receiving circuit training training. The data collection technique was carried out by testing and measuring using the instructions for the pencak silat sickle kick speed test. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, a prerequisite analysis test was carried out, namely the normality test, homogeneity test, difference test and percentage increase.

Based on the results of data analysis, this study resulted in the following conclusions: (1) There was a significant difference in the effect between single leg bound plyometric exercises and circuit training. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.621$ greater than at $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) circuit training has a better effect than plyometric single leg bound, seen from the results of the percentage increase in the speed of the pencak silat sickle kick which shows that group 1 is 36.56% < group 2 is 62.06%.

Keywords: *Pencak Silat, Sickle Kick, Plyometric Single Leg Bound, Circuit Training, Pencak Silat Sickle Kick Speed Test.*

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------|----------------|
| JUDUL | i |
| PENGAJUAN | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | iii |
| PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI..... | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | viii |
| <i>ABSTRACT</i> | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Tinjauan Pustaka | 7 |
| 1. Pencak Silat | 7 |
| a. Pengertian Pencak Silat | 7 |
| 2. Hakikat Latihan | 8 |
| a. Pengertian Latihan | 8 |
| b. Tujuan dan Sasaran Latihan..... | 9 |
| c. Pengaruh Latihan | 10 |

| | |
|---|----|
| d. Prinsip-Prinsip Latihan | 11 |
| 3. Hakikat <i>Plyometric</i> | 16 |
| a. Pengertian <i>Plyometric</i> | 16 |
| b. Prinsip Latihan <i>Plyometric</i> | 18 |
| c. Kontraksi Otot <i>Plyometric</i> | 19 |
| d. Pedoman Latihan <i>Plyometric</i> | 20 |
| e. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Plyometric</i> | 20 |
| 4. Pedoman Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i> | 24 |
| 5. Hakikat <i>Circuit Training</i> | 25 |
| a. Pengertian <i>Circuit Training</i> | 25 |
| b. Kelebihan <i>Circuit Training</i> | 28 |
| c. Operasional <i>Circuit Training</i> | 29 |
| 6. Pengertian Tendangan | 29 |
| 7. Hakikat Tendangan Sabit | 31 |
| 8. Kecepatan Gerakan Tendangan Sabit | 32 |
| B. Penelitian Relevan | 33 |
| C. Kerangka Berpikir | 34 |
| D. Hipotesis Penelitian | 36 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 37 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 37 |
| 1. Tempat Penelitian | 37 |
| 2. Waktu Penelitian | 37 |
| B. Metode dan Rancangan Penelitian | 37 |
| 1. Metode Penelitian | 37 |
| 2. Rancangan Penelitian | 37 |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling | 39 |
| 1. Populasi Penelitian | 39 |
| 2. Sampel Penelitian | 39 |
| 3. Teknik Sampling | 40 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 40 |
| E. Teknik Analisis Data | 40 |

| | | |
|----------------|--|----|
| 1. | Mencari Reliabilitas | 40 |
| 2. | Uji Prasyarat Analisis | 41 |
| a. | Uji Normalitas | 41 |
| b. | Uji Homogenitas | 42 |
| c. | Uji Hipotesis | 42 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN | 44 |
| A. | Deskripsi Data | 44 |
| B. | Pengujian Persyaratan Analisis | 45 |
| C. | Hasil Analisis Data | 46 |
| D. | Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 48 |
| E. | Pembahasan Hasil Analisi Data..... | 51 |
| BAB V | SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 54 |
| A. | Simpulan | 54 |
| B. | Implikasi | 54 |
| C. | Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 56 |
| LAMPIRAN | | 59 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | <i>Range</i> Reliabilitas..... | 41 |
| Tabel 2. | Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 | 44 |
| Tabel 3 | Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Akhir | 45 |
| Tabel 4. | Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal..... | 45 |
| Tabel 5. | Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Tes Awal..... | 46 |
| Tabel 6. | Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1 | 46 |
| Tabel 7. | Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2 | 47 |
| Tabel 8. | Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan 2 | 47 |
| Tabel 9. | Rangkuman Hasil Persentase Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Kelompok 1 dan 2 | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Pelaksanaan Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i> | 25 |
| Gambar 2. Teknik Tendangan Sabit | 31 |
| Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir..... | 35 |
| Gambar 4. Rancangan Penelitian | 38 |
| Gambar 5. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i> | 39 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Tendangan Sabit | 59 |
| Lampiran 2. Program Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i> | 60 |
| Lampiran 3. Program Latihan <i>Circuit Training</i> | 70 |
| Lampiran 4. Deskripsi Pelaksanaan Latihan | 78 |
| Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit | 80 |
| Lampiran 6. Data Hasil Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Berdasarkan Rangking..... | 81 |
| Lampiran 7. Data Hasil Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit | 82 |
| Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit | 83 |
| Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 | 84 |
| Lampiran 10. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.... | 85 |
| Lampiran 11. Uji Reliabilitas | 86 |
| Lampiran 12. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i> | 90 |
| Lampiran 13. Uji Homogenitas..... | 92 |
| Lampiran 14. Uji Perbedaan Kecepatan Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat | 93 |
| Lampiran 15. Menghitung Nilai Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit dalam persen | 99 |
| Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t | 100 |
| Lampiran 17. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i> | 101 |
| Lampiran 18. Tabel Distribusi F | 102 |
| Lampiran 19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian | 103 |
| Lampiran 20. Surat Izin Penelitian..... | 106 |
| Lampiran 21. Surat Balasan Izin Penelitian..... | 107 |

