



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT PADA PESILAT PUTRA SETIA HATI TERATE
RANTING MOJOGEDANG KARANGANYAR TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh:

Yuliana Putri Utami

D0421007

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT PADA PESILAT PUTRA SETIA HATI TERATE
RANTING MOJOGEDANG KARANGANYAR TAHUN 2025**

Oleh:

Yuliana Putri Utami

D0421007

SKRIPSI

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Pesilat Putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Yuliana Putri Utami
NIM : D0421007
Prodi : Starta 1 (S1) Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 26 Mei 2025

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN. 0608068601

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Pesilat Putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Yuliana Putri Utami
NIM : D0421007
Prodi : Starta 1 (S1) 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 : Senin

Tanggal : 28 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Anggota I : Dr. Slamet Santoso, M.Pd

Anggota II : Sunjoyo, M.Pd

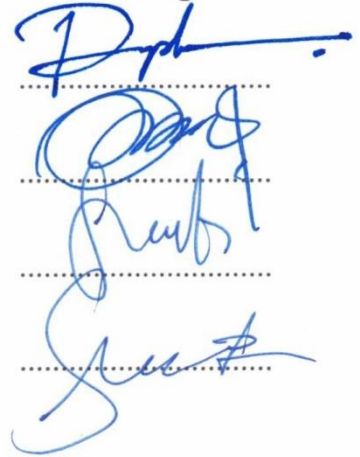
Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Plt. Dekan,

Tanda Tangan



Kodrad Budiyono, 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 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/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 26 Mei 2025



Yuliana Putri Utami

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Seorang pemberani, petarung sejati tidak diukur dari berapa kali dia jatuh, tapi berapa kali dia berdiri”.

(Penulis)

“Majulah tanpa menyingkirkan. Naiklah tanpa menjatuhkan. Jadilah baik tanpa menjelekkkan.”

(Penulis)

"Bukan kesulitan yang membuat kita takut, tapi sering ketakutanlah yang membuatnya menjadi sulit."

(Penulis)

Persembahan:

Bapak dan Ibu tercinta

Rekan-Rekan FKIP Penjas UTP Surakarta

Almamater Penjas UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

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

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang muncul dapat teratasi. Atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dra. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan izin menyusun skripsi.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan sebagai pembimbing I. yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian dan pembimbingan skripsi.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., sebagai pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
6. Pembina dan Pelatih PSHT Ranting Mojogedang Karanganyar yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian.
7. Pesilat Putra PSHT Ranting Mojogedang Karanganyar tahun 2025 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan pada cabang olahraga beladiri Pencak silat, khususnya kecepatan tendangan sabit.

Surakarta, Mei 2025

Yuliana Putri Utami

ABSTRAK

Yuliana Putri Utami. Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Pesilat Putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar Tahun 2025. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Pembimbing I: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., Pembimbing II: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan *Squat Jump* dan latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada pesilat putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar tahun 2025. (2) Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *Squat Jump* dan latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada pesilat putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest- posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pesilat PSHT Ranting Mojogedang Karanganyar tahun 2025 berjumlah 44, yang terbagi atas 30 orang berjenis kelamin putra dan 14 orang berjenis kelamin putri. Sampel yang digunakan penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *purposive sampling* berjenis kelamin putra. Dari 30 orang yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Squat Jump*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Resistance Band*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kecepatan tendangan sabit pencak silat Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016: 199). Teknik analisis data dengan uji t taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan (1) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *Squat Jump* dan latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada pesilat putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar tahun 2025, dengan nilai perhitungan uji t sebesar 4.73 dan t tabel sebesar 2.145 pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Squat Jump* lebih baik pengaruhnya daripada latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat pada pesilat putra Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar tahun 2025. Dari hasil penghitungan prosentase peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat diketahui kelompok 1 (latihan *Squat Jump*) memiliki peningkatan sebesar 14.11%, sedangkan kelompok 2 (latihan *Resistance Band*) sebesar 9.01%.

Kata Kunci: Latihan *Squat Jump*, *Resistance Band*, Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat

ABSTRACT

Yuliana Putri Utami. *Differences In The Effect Of Squat Jump Training And Resistance Band Training On The Speed Of Pencak Silat Sickle Kicks On Male Athletes Of Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar In 2025. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta, Supervisor I: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., Supervisor II: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd*

The purpose of this study was to determine: (1) Whether or not there is a difference in the influence between Squat Jump training and Resistance Band training on the speed of the pencak silat sickle kick in male silat athletes from Setia Hati Terate, Mojogedang, Karanganyar Branch in 2025. (2) Which training has a better influence between Squat Jump training and Resistance Band training on the speed of the pencak silat sickle kick in male silat athletes from Setia Hati Terate, Mojogedang, Karanganyar Branch in 2025.

This study uses an experimental method with a pretest-posttest design. The population of this study was the PSHT Ranting Mojogedang Karanganyar pesila in 2025 totaling 44, divided into 30 male and 14 female. The sample used in the study was 30 people with a purposive sampling technique of male gender. Of the 30 people used as research samples, they were divided into two groups using the ordinal pairing method. Group 1 consisting of 15 people received Squat Jump training treatment. Group 2 consisting of 15 people received Resistance Band training treatment. Data collection techniques using tests and measurements of the speed of the Johansyah Lubis and Hendro Wardoyo (2016: 199) pencak silat crescent kick. Data analysis techniques using the t-test at a significance level of 5%.

Based on the research results, it was concluded that (1) There is a difference in the influence between Squat Jump training and Resistance Band training on the speed of the pencak silat sickle kick in male athletes from Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar in 2025, with a t-test calculation value of 4.73 and a t table of 2.145 at a significance level of 5%. (2) Squat Jump training has a better effect than Resistance Band training on the speed of the pencak silat sickle kick in male athletes from Setia Hati Terate Ranting Mojogedang Karanganyar in 2025. From the results of the calculation of the percentage increase in the speed of the pencak silat sickle kick, it is known that group 1 (Squat Jump training) has an increase of 14.11%, while group 2 (Resistance Band training) is 9.01%.

Keywords: *Squat Jump Training, Resistance Band, Pencak Silat Sickle Kick Speed*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMANA PENGAJUAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Beladiri Pencak Silat	8
2. Teknik Serangan Pencak Silat.....	18
3. Latihan	23
4. Kecepatan.....	29
5. Latihan <i>Squat Jump</i> untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit.....	32

6. Latihan <i>Resistance Band</i> untuk Meningkatkan Kecepatan	
Tendangan Sabit.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir.....	41
D. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Desain Penelitian.....	46
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Hasil Penelitian.....	56
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Implikasi.....	65
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Sabit Pencak Silat	22
Gambar 2. Panduan <i>Overload Training</i>	26
Gambar 3. Prinsip Kelebihan Beban Progresif - Peningkatan Optimal	26
Gambar 4. Latihan <i>Squat Jump</i>	33
Gambar 5. Latihan <i>Resistensis Band Squad Weith Rear Leg Lift</i>	38
Gambar 6. Skema Kerangka Berpikir	41
Gambar 7. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	47
Gambar 8. Histogram Rerata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Kelompok 1 dan Kelompok 2	52
Gambar 9. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Kelompok 1.....	57
Gambar 10. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Kelompok 2	58
Gambar 11. Histogram Prosentase Perbedaan Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	45
Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	51
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat	52
Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas	53
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	53
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	54
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.	56
Tabel 8. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1	57
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2	58
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	59
Tabel 11. Penghitungan Prosentase Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes dan Pengukuran Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat	71
Lampiran 2. Program Latihan	73
Lampiran 3. Data Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.....	75
Lampiran 4. Data Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Berdasarkan Rangkaing.....	76
Lampiran 5. Pengelompokan Sampel Penelitian secara <i>Ordinal Pairing</i>	77
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.....	78
Lampiran 7. Uji Normalitas Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	80
Lampiran 8. Uji Homogenitas Kelompok 1 dan Kelompok 2	82
Lampiran 9. Data Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	83
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.....	85
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Tes Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	87
Lampiran 12. Uji Perbedaan Data Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	89
Lampiran 13. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1	91
Lampiran 14. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2	93
Lampiran 15. Uji Perbedaan Data Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2	95
Lampiran 16. Prosentase Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	97
Lampiran 17. Distribusi Nilai t table	98
Lampiran 18. Tabel Lilliefors.....	99
Lampiran 19. Tabel Distribusi F	100
Lampiran 20. Dukomentasi Penelitian.....	102

Lampiran 21. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.....	105
Lampiran 22. Surat Keterangan Penelitian dari PSHT Ranting Mojogedang Karanganyar	106
Lampiran 23. Surat Keterangan Data Siswa dari PSHT Ranting Mojogedang Karanganyar	107