



**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND* DAN
CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA SISWA PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RAYON
GESING RANTING BANYUDONO
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**OLEH:
FAWWAS ANANG MUFID
D0220084**

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

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND* DAN
CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA SISWA PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RAYON
GESING RANTING BANYUDONO
TAHUN 2024**

**OLEH:
FAWWAS ANANG MUFID
D0220084**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini 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 Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024”, karya:

Nama : Fawwas Anang Mufid

NIM : D0220084

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, 5 Oktober 2024

Pembimbing 1



Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0617058501

Pembimbing 2



Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.
NIDN. 0624018702.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini 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 Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024”, karya:

Nama : Fawwas Anang Mufid

NIM : D0220084

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 : Jum'at


Tanggal : 07 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd 

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or. 

Penguji I : Totong Umar, S.Pd., M.Or 

Penguji 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

Fawwas Anang M. PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND* DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATAI RAYON GESING RANTING BANYUDONO TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, September 2024.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Kecepatan Tendangan Sabit dengan latihan *Plyometric Single Leg Bound* Dan *Circuit Training* sebagai variabel bebas serta hasil Kecepatan Tendangan Sabit variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kecepatan Tendangan Sabit menggunakan tes Kecepatan Tendangan Sabit menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg bound* dan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024. 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 daripada latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat menunjukkan bahwa kelompok 2, kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *circuit training* adalah 62,06% > kelompok 1, kelompok yang mendapat perlakuan latihan *plyometric single leg bound* adalah 36,56%.

Kata Kunci : Latihan Plyometric Single Leg Bound, Circuit Training, Tendangan Sabit, Pencak Silat

ABSTRACT

Fawwas Anang M. *THE EFFECT OF PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND AND CIRCUIT TRAINING ON INCREASING CRESCENT KICK SPEED IN STUDENTS OF PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATAI RAYON GESING RANTING BANYUDONO IN 2024.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, September 2024.

The purpose of this study was to determine the effect of Plyometric Single Leg Bound and Circuit Training on increasing the speed of sickle kicks in students of Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono in 2024, and if there is a difference, then to find out which is better between Plyometric Single Leg Bound and Circuit Training on increasing the speed of sickle kicks in students of Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono in 2024.

The research sample was 30 students of Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono. Sampling used total sampling technique. The research variables are the results of the Crescent Kick Speed with Plyometric Single Leg Bound and Circuit Training exercises as independent variables and the results of the Crescent Kick Speed as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the Crescent Kick Speed used the Crescent Kick Speed test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of the data analysis, the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between plyometric single leg bound training and circuit training on increasing the speed of the pencak silat crescent kick in male pencak silat students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Gesing Ranting Banyudono in 2024. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 3.621$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Circuit training has a better effect than plyometric single leg bound training on increasing the speed of the pencak silat crescent kick in male pencak silat students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Gesing Ranting Banyudono in 2024. Based on the percentage of the results of increasing the speed of the pencak silat crescent kick, it shows that group 2, the group that received treatment with circuit training was 62.06% > group 1, the group that received treatment with plyometric single leg bound training was 36.56%.

Keywords: *Single Leg Bound Plyometric Training, Circuit Training, Sickle Kicks, Pencak Silat*

MOTTO

"Belajarliah dari hari ini, berharaplah untuk hari esok, dan tidak pernah berhenti bertanya."

Albert Einstein

"Pendidikan adalah anugerah yang memisahkan kita dari kegelapan."

Nelson Mandela

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Rambat Aji M dan ibu Murlina tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Danang Adhi Kusuma, S.Pd.,M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Yudi Karisma Sari, S.Si.,M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gesing Ranting Banyudono Tahun 2024 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta,4 September 2024

F.A.M

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Pencak Silat	8
2. Hakikat Latihan	9
3. Hakikat <i>Plyometric</i>	17
4. Pedoman Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i>	24
5. Hakikat <i>Circuit Training</i>	26
6. Pengertian Tendangan	31
7. Hakikat Tendangan Sabit.....	33

8. Kecepatan Gerakan Tendangan Sabit	34
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Berpikir.....	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1. Tempat Penelitian	39
2. Waktu Penelitian.....	39
B. Metode dan Rancangan Penelitian.....	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	41
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel Penelitian	41
3. Teknik Sampling.....	41
D. Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
C. Hasil Analisis Data	48
D. Pengujian Hipotesis	50
E. Pembahasan Hasil Analisis Data	53
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Latihan Plyometric Single Leg Bound	26
Gambar 2. Skema grafik tes <i>circuit training</i>	30
Gambar 3. Teknik Tendangan Sabit.....	34
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 5. Rancangan Penelitian	40
Gambar 6. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	43
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	46
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir	47
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	48
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	48
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	49
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	49
Tabel 9. Ringkuman Hasil Persentase Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	50