



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE  
LEG BOUND* DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA USIA  
15-17 TAHUN PENCAK SILAT PERSAUDARAAN  
SETIA HATI TERATE RANTING MASARAN  
SRAGEN TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**BELLA OSSY ARDHANA**

**D0221035**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE  
LEG BOUND* DAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA USIA  
15-17 TAHUN PENCAK SILAT PERSAUDARAAN  
SETIA HATI TERATE RANTING MASARAN  
SRAGEN TAHUN 2025**

**Oleh:**

**BELLA OSSY ARDHANA**

**D0221035**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

**2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Single Leg Bound* dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada siswa putra usia 15-17 tahun pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025”, karya :

Nama : Bella Ossy Ardhana

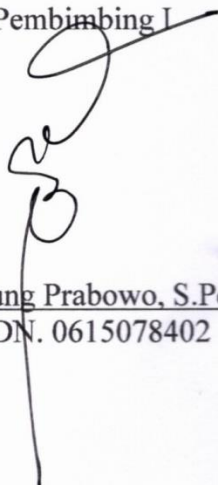
NIM : D0221035

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Proposal penelitian ini sebagai pola minimal skripsi disetujui untuk dilanjutkan ketahap penelitian:

Surakarta, 27 Mei 2025

Pembimbing I



Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0615078402

Pembimbing II



Hartini, S.Pd., M.Or  
NIDN.0623047603

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Putra Usia 15-17 Tahun Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen Tahun 2025”, karya :

Nama : Bella Ossy Ardhana

NIM : D0221035

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 : Rabu

Tanggal : 2 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Hartini, S.Pd M.Or

Penguji I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd M.Or

Penguji II : Teguh Andibowo, S.Pd M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,



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

**NIDN. 0619068401**

Handwritten signatures of the examiners and the Dean, corresponding to the names listed on the left.

## 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Bella Ossy Ardhana

## **MOTTO**

“Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan mengecewakan mereka, simpan keluhmu sebab letihmu tak sebanding dengan mereka merawat dan membesarkanmu sampai kamu ada disaat ini”

“Maka bersabarlah, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah orang-orang yang tidak yakin meremehkan (janji-Nya)”  
(Ar-rum:60)

‘Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah keinginan mereka yang senantiasa berusaha’  
-B.J Habibie-

## PERSEMBAHAN

Alhamdullilahi robbil'alamiin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufiq, hidayah, serta karunia-nya. Dengan ketulusan hati dan ungkapan terimakasih skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suwanto dan Ibu Retno ningsih yang telah melahirkan, merawat, membimbing, dan melindungi dengan tulus serta penuh keikhlasan, mencurahkan segala kasih sayang dan cintanya, serta senantiasa mendoakan, dan mmeberikan semangat dan dukungan dengan sepuh hati. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun mereka senantiasa mampu memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
2. Terimakasih kepada adik tercinta Alena putri geisha yang selalu memberikan semangat dan canda tawa, selalu meyakinkan penulis pasti bisa.
3. Terimakasih Nenek dan kakekku selalu mendoakan kesuksesan pendidikan saya hingga berada dititik ini serta selalu memberikan dukungan dan dorongan semangat, mengajarkan untuk tidak mudah menyerah dan mengingat untuk selalu mensyukuri atas semua rahmat dan kebahagiaan yang telah dicapai.

## **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. 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.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Hartini, S.Pd, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or, selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, dan perhatian selama masa studi penulis hingga skripsi ini terwujud

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, Mei 2025  
B.O.A

## ABSTRAK

**Bella Ossy Ardhana.** 2025. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Single Leg Bound* Dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Putra Usia 15-17 Tahun Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen Tahun 2025. Pembimbing I : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or, Pembimbing II : Hartini., 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 Ranting Masaran Sragen tahun 2025 (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025

Sampel penelitian adalah siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit dengan latihan metode *plyometric single leg bound* dan *circuit training* sebagai variabel bebas serta hasil peningkatan 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 (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014: 57). 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 metode *plyometric single leg bound* dan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.56$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Circuit Training* lebih baik pengaruhnya daripada metode *plyometric single leg bound* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kecepatan tendangan sabit menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Plyometric single leg bound*) adalah 8.12% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Circuit Training*) adalah 10.56%.

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

## ABSTRACT

**Bella Ossy Ardhana.** 2025. *Differences in the Effect of Plyometric Training Methods Single Leg Bound and Circuit Training on Increasing the Speed of Scythe Kicks in Male Students aged 15-17 Years Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen Year 2025.* Supervisor I : Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or., Supervisor II : Hartini., 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 Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen in 2025. (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 Branch Masaran Sragen in 2025.

The research sample was male students of pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen in 2025 with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of increasing the speed of the sickle kick with the plyometric single leg bound method and circuit training as independent variables and the results of increasing the speed of the sickle kick as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the speed of the sickle kick used a sickle kick speed test using the test implementation instructions from (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014: 57). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of the data analysis then the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the plyometric single leg bound method and circuit training on the speed of the sickle kick in male students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen pencak silat in 2025. This is proven by the results of the each group, namely  $t_{count} = 3.56$  which is bigger than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The Circuit Training method has effect than the plyometric single leg bound method on the speed of sickle kick in students of the Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen pencak silat in 2025. Based on the percentage increase in the speed of the sickle kick, it shows that group 1 (the group that received treatment with the Plyometric single leg bound method) is 8.12% < group 2 (the group that received Circuit Training) is 10.56%.

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

## DAFTAR ISI

|                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....                                         | i       |
| HALAMAN PENGAJUAN JUDUL .....                               | ii      |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                                | iii     |
| PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI .....                           | iv      |
| PERNYATAAN .....                                            | v       |
| MOTTO.....                                                  | vi      |
| PERSEMBAHAN.....                                            | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                                        | viii    |
| ABSTRAK .....                                               | ix      |
| ABSTRACT .....                                              | x       |
| DAFTAR ISI .....                                            | xi      |
| DAFTAR TABEL .....                                          | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....                                         | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                       | xv      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                     | 1       |
| A. Latar Belakang Masalah .....                             | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....                                | 3       |
| C. Pembatasan Masalah.....                                  | 4       |
| D. Perumusan Masalah.....                                   | 4       |
| E. Tujuan Penelitian.....                                   | 5       |
| F. Manfaat Penelitian .....                                 | 5       |
| BAB II LANDASAN TEORI .....                                 | 7       |
| A. Tinjauan Pustaka.....                                    | 7       |
| 1. Pencak Silat .....                                       | 7       |
| 2. Hakikat Latihan .....                                    | 8       |
| 3. Hakikat <i>Plyometric</i> .....                          | 16      |
| 4. Pedoman Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i> ..... | 23      |
| 5. Hakikat <i>Circuit Training</i> .....                    | 25      |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 6. Pengertian Tendangan.....                   | 28 |
| 7. Hakikat Tendangan Sabit .....               | 30 |
| 8. Kecepatan Gerakan Tendangan Sabit .....     | 31 |
| B. Penelitian Relevan .....                    | 32 |
| C. Kerangka Berpikir .....                     | 32 |
| D. Hipotesis Penelitian .....                  | 34 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....             | 35 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....            | 35 |
| B. Metode dan Rancangan Penelitian .....       | 35 |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling ..... | 37 |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                | 37 |
| E. Teknik Analisis Data .....                  | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....   | 41 |
| A. Deskripsi Data.....                         | 41 |
| B. Uji Reliabilitas.....                       | 41 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis .....        | 42 |
| D. Hasil Analisis Data .....                   | 43 |
| E. Pengujian Hipotesis .....                   | 45 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....        | 47 |
| BAB V PENUTUP.....                             | 50 |
| A. Kesimpulan .....                            | 50 |
| B. Implikasi.....                              | 50 |
| C. Saran .....                                 | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                           | 52 |
| LAMPIRAN .....                                 | 54 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                   | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat<br>pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....                                   | 41      |
| Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir.....                                                                        | 42      |
| Tabel 3. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....                                                                                                | 42      |
| Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....                                                                                               | 43      |
| Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada<br>Kelompok 1 ( $K_1$ ).....                                                   | 44      |
| Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada<br>Kelompok 2 ( $K_2$ ).....                                                   | 44      |
| Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ )<br>dan Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....                                      | 44      |
| Tabel 8. Ringkuman Hasil Persentase Peningkatan Kecepatan Tendangan<br>Sabit Pencak Silat pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )..... | 45      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                        | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1. Pelaksanaan Latihan <i>Plyometric Single Leg Bound</i> ..... | 24      |
| Gambar 2. Teknik Tendangan Sabit .....                                 | 31      |
| Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir.....                                 | 34      |
| Gambar 4. Rancangan Penelitian.....                                    | 35      |
| Gambar 5. Bagan Pengelompokan Dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....      | 36      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                                                                                                                | <b>Halaman</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Lampiran 1. Instumen Test.....                                                                                                                                                                 | 54             |
| Lampiran 2. Program Latihan Plyometric Single Leg Bound.....                                                                                                                                   | 55             |
| Lampiran 3. Deskripsi Pelaksanaan Latihan Dengan Metode <i>Plyometric</i><br><i>Single Leg Bound</i> Dan <i>Circuit Training</i> .....                                                         | 72             |
| Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat<br>pada Siswa Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting<br>Masaran Sragen tahun 2025.....                            | 74             |
| Lampiran 5. Peringkisan Data Hasil Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit<br>Pencak Silat pada Siswa Putra Persaudaraan Setia Hati Terate<br>Ranting Masaran Sragen tahun 2025.....                | 75             |
| Lampiran 6. Data Hasil Tes Akhir Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat<br>pada Siswa Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting<br>Masaran Sragen tahun 2025.....                           | 77             |
| Lampiran 7. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir kecepatan<br>Tendangan Sabit Pencak Silat pada Siswa Putra Persaudaraan<br>Setia Hati Terate Ranting Masaran Sragen tahun 2025..... | 78             |
| Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan<br>Tendangan Sabit Pencak Silat pada Kelompok 1 (Kelompok<br>Latihan <i>Single Leg Bound</i> ). .....                           | 79             |
| Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan<br>Tendangan Sabit Pencak Silat pada Kelompok 2 (Kelompok<br>Latihan <i>Circuit Training</i> ). .....                           | 80             |
| Lampiran 10. Uji Reliabilitas dengan Anava .....                                                                                                                                               | 85             |
| Lampiran 11. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil<br>Kecepatan Tendangan Sabit.....                                                                                        | 91             |
| Lampiran 12. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i> .....                                                                                                                         | 92             |
| Lampiran 13. Uji Homogenitas.....                                                                                                                                                              | 94             |
| Lampiran 14. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....                                                                                                                       | 95             |