



**METODE LATIHAN SUMO HALF SQUAD DAN WALKING LUNGES
MENGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT REMAJA
PUTRA PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
RAYON GEDUNG IJO KRAJAN GATAK
SUKOHARJO TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH:

ARYA RIZQI RAMADHAN

D0220083

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

2025

**METODE LATIHAN *SUMO HALF SQUAD* DAN *WALKING LUNGES*
MENGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT REMAJA
PUTRA PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
RAYON GEDUNG IJO KRAJAN GATAK
SUKOHARJO TAHUN 2024**

**OLEH:
ARYA RIZQI RAMADHAN
D0220083**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Olahraga

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Metode Latihan *Sumo Half Squad* Dan *Walking lunges Menggunakan Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gedung Ijo Krajan Tahun 2024”, karya:

Nama : Arya Rizqi Ramadhan

NIM : D0220083

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes
NIDN. 0620056401

Pembimbing 2



Ronny Suryo Narbita, S.Pd., M.Or
NIDN. 0617098201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Metode Latihan *Sumo Half Squad* Dan *Walking lunges* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudaraan Setia Hati Teratai Rayon Gedung Ijo Krajan Tahun 2024”, karya:

Nama : Arya Rizqi Ramadhan

NIM : D0220083

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Senin

Tanggal : 17 Februari 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Ronny Suryo Narbita, S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or, AIFOM-U

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras
(untuk urusan yang lain)”

(Qs. Al-Insyirah:7)

“Hidup bukan sekedar bertahan hidup, tetapi juga harus bisa memberikan arti
hidup”

(Arya Rizqi Ramadhan)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirobbil alamin, karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta Bpk. Sugeng Widodo dan Ibunda saya Ibu. Marsiyah yang mendukung dan selalu mendoakan saya disetiap Langkah saya sehingga saya dapat menjalani hiruk pikuknya kehidupan.
2. Kepada Pujaan Hati saya tercinta Bellinda Alya Ayu Patricia yang selalu mendukung setiap langkah-langkah saya.
3. Kepada teman saya Fawwas Anang dan Arizka Sugiarto yang selalu memberikan support dan mendorong saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Serta kepada teman saya Chandra Dwi Novendra , Reynaldi Paundra, dan Yudha Ardhi yang selalu membantu saya mengerjakan tugas akhir ini.
5. Dan kepada semua pihak yang selalu mendoakan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, karena tanpa rahmat dan karunia-NYA skripsi ini dapat terselesaikan untuk memnuhi tugas akhir 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 saya sampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi saya di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or selaku Dosen Pembimbing Akademik saya di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
5. Dr. H. Shodiq Hutomono M,Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Ronny Suryo Narbito S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga besar PSHT Rayon Gedung Ijo Krajan dan Rayon Purbayan yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
8. Tak lupa kepada teman-temanku seluruh kelas PKO-C 2020 yang selalu mendampingi dan mensupport disetiap langkahku.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT. Saya menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak kesalahan dan kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini dapat dimanfaatkan bagi perkembangan dan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 22 Januari 2025

A .R. R

ABSTRAK

Arya Rizqi Ramadhan. 2024. Metode Latihan Sumo Half Squat Dan *Walking Lunges* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo Tahun 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Januari 2025.

Dengan permasalahan yang sudah tertera maka peneliti ingin melakukan penelitian Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sumo Half Squat Dan *Walking lunges* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo Tahun 2024. dengan demikian tujuan peniti adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik antara metode latihan Sumo Half Squat Dan *Walking lunges* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo Tahun 2024. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan hasil tes akhir yang diperoleh dari penelitian test kecepatan tendangan T Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo Tahun 2024, maka peneliti menggunakan metode eksperimen dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan demikian hasil masing-masing kategori yaitu kategori Cukup dengan presentase 5,8333% berjumlah 10 atlet dan kategori baik dengan presentase 7,4688% berjumlah 10 atlet. Hal ini telah dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap Thitung dalam taraf kepercayaan 0,05. Jika Thitung lebih besar dari Ttabel berarti adanya perubahan yang berarti dari sebaliknya jika Thitung lebih kecil dari Ttabel berarti tidak ada perubahan yang berarti. (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode Latihan Sumo Half Squat dan *Walking lunges* terhadap kecepatan tendangan T pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 29,211 lebih besar daripada ttabel = 2,262 dengan taraf signifikansi 5%.. (2) Latihan metode *walking lunges* lebih baik pengaruhnya daripada metode sumo half squat terhadap kecepatan tendangan T pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo Tahun 2024. Berdasarkan presentase peningkatan kemampuan kelincahan tendangan T dalam cabang olahraga pencak silat menunjukkan kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode Latihan *walking lunges*) adalah 7,4688% lebaik dari kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode sumo half squat) adalah 5,8333%.

Kata Kunci : pencak silat, kecepatan tendangan T

ABSTRACT

Arya Rizqi Ramadhan. 2024. *SUMO HALF SQUAT AND WALKING LUNGES TRAINING METHODS USING RESISTANCE BANDS ON T-KICK SPEED IN TEENAGE PENCAK SILAT ATHLETES PERSAUDRAAN SETIA HATI TERATE RAYON GEDUNG IJO KRAJAN GATAK SUKOHARJO 2024.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education Education Sciences, Tunas Pembangunan University, Surakarta, January 2025.

With the problems that have been stated, the researcher wants to conduct research on the differences in the influence of the Sumo Half Squat and Walking lunges training methods using Resistance Bands on the speed of T kicks in young men's Pencak Silat athletes. is to find out the effect of better training between the Sumo Half Squat and Walking lunges training methods using Resistance Bands on T Kick Speed in Pencak Silat Athletes Young Men of Faithful Brotherhood Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo 2024. The research method is basically a scientific way to obtain data with specific purposes and uses.

The research method used in this research is the experimental method, the basis for using this method is an experimental activity which begins by giving treatment to the subject which ends with a test to determine the effect of the treatment given. The final test results obtained from the T Pencak Silat Athlete kick speed test research. Young Men of the Faithful Brotherhood of Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo in 2024, so the researcher used an experimental method in preparing this thesis. Thus the results of each category are the Fair category with a percentage of 5.8333% totaling 10 athletes and the good category with a percentage of 7.4688% totaling 10 athletes. This has been done by comparing the final test and initial test against Tcount at a confidence level of 0.05. If Tcount is greater than Ttable, it means there is a significant change, whereas if Tcount is smaller than Ttable, it means there is no significant change. (1) There is a significant difference in the influence between the Sumo Half Squat and Walking lunges training methods on the speed of T kicks in the Young Men's Pencak Silat Athletes of Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo in 2024. This is proven by the results of the final test calculations for each each group, namely tcount = 29.211 is greater than ttable = 2.262 with a significance level of 5%. (2) Walking lunges method training is better the effect of the sumo half squat method on the speed of T kicks in Pencak Silat Athletes for Young Men of Persaudraan Setia Hati Terate Rayon Gedung Ijo Krajan Gatak Sukoharjo in 2024. Based on the percentage increase in agility ability of T kicks in the pencak silat sport, group 2 (the group that received the treatment) was shown. walking lunges training method) was 7.4688% better than group 1 (the group that received the sumo half squat method treatment) was 5.8333%.

Keywords: *pencak silat, T kick speed*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	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	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Pencak Silat.....	8
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Motorik.....	17
4. Hakikat <i>Sumo Half Squad</i>	18
5. Hakikat <i>Walking lunges</i>	26
6. <i>Resistance Band</i>	28
7. Pengertian Tendangan.....	29

8. Hakikat Tendangan T	31
9. Kecepatan Gerakan Tendangan T	32
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Metode dan Rancangan Penelitian	37
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Uji Reliabilitas.....	44
C. Hasil Uji Prasyarat.....	45
D. Analisis Data.....	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	48
F. Pembahasan Analisis Data.....	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Paha Bagian Dalam	21
Gambar 2. Otot Betis	22
Gambar 3. Otot Paha Bagian Belakang.....	22
Gambar 4. Otot Paha Bagian Depan	22
Gambar 5. Otot Pinggul	23
Gambar 6. Representasi skematis sendi panggul.	25
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 8. Rancangan Penelitian	38
Gambar 9. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	39
Gambar 10. Doa dan pengarahan	105
Gambar 11. Tes Awal Kecepatan Tendangan T	105
Gambar 12. Latihan Metode Sumo <i>Half Squat</i> Menggunakan <i>Resistance Band</i>	106
Gambar 13. Latihan Metode <i>Walking lunges</i> Menggunakan <i>Resistance Band</i>	106
Gambar 14. Tes Akhir Kecepatan Tendangan T.....	107
Gambar 15. Evaluasi	107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	41
Tabel 2. Hasil test kecepatan tendangan T	44
Tabel 3. Hasil uji reliabilitas	44
Tabel 4. <i>Range</i> kategori reliabilitas	45
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 7. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok 1	46
Tabel 8. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok 2	47
Tabel 9. Rangkuman hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2)	47
Tabel 10. Rangkuman hasil uji tes akhir pada kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 K(2)	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Tendangan T Pencak Silat	58
Lampiran 2. Program Latihan	60
Lampiran 3. Deskripsi Pelaksanaan Latihan Dengan Metode Latihan <i>Sumo</i> <i>Half Squat</i> Dan <i>Walking Lunge</i>	84
Lampiran 4. Data Tes Kecepatan Tendangan T Atlet Putra Remaja Rayon Gedung Ijo Krajan	86
Lampiran 5. Data Re-Test Kecepatan Tendangan T Atlet Putraremaja Rayon Gedung Ijo Krajan	87
Lampiran 6. Data Perankingan Atlet Putra Remaja Rayon Gedung Ijo Krajan	88
Lampiran 7. Pengelompokan Dengan Ordinal Pairing	89
Lampiran 8. Data Post-Test Atlet Putra Remaja Psht Rayon Gedung Ijo Krajan	90
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Tendangan T Menggunakan Metode Latihan <i>Sumo Half Squat</i> Menggunakan <i>Resistance Band</i> Pada Kelompok 1	91
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Tendangan Sabit Menggunakan Metode Latihan <i>Walking lunges</i> Menggunakan <i>Resistance Band</i> Pada Kelompok 2	92
Lampiran 11. Tabel Kerja Untuk Menghitung Reliabilitas Data Tes Dan Pre-Test	93
Lampiran 12. Uji Normalitas Data Dengan Metode Liliefors	95
Lampiran 13. Uji Normalitas Data Dengan Metode Liliefors	96
Lampiran 14. Uji Homogenitas	97
Lampiran 15. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	98
Lampiran 16. Menghitung Nilai Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	101
Lampiran 17. Tabel Distribusi F	102
Lampiran 18. Tabel Liliefors	103
Lampiran 19. Tabel Distribusi T	104