

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN  
LIMO SAKATO KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

*SKRIPSI*

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh : ARIVAN**

**NIM. 20086364**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
DAPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Tendangan  
Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Limo Sakato Kecamatan  
Pauh Kota Padang

Nama : Arivan

Nim : 20086364

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

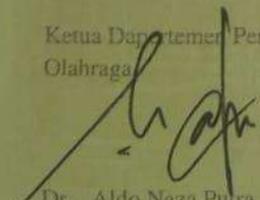
Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan – Univeristas Negeri Padang

Padang, Januari 2024

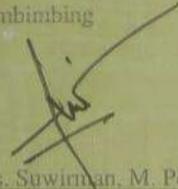
Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan  
Olahraga

  
Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd  
NIP.198909012018031001

Disetujui Oleh :

Pembimbing

  
Drs. Suwirman, M. Pd  
NIP.196111191986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arivan

Nim : 20086364

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapartemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Atlet Pencak

Silat Perguruan Limo Sakato Kecamatan Pauh Kota Padang

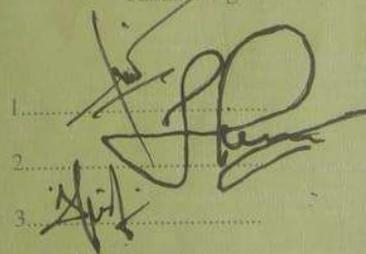
Padang, Januari 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M. Pd  
2. Anggota : Drs. Jonni, M. Pd  
3. Anggota : Weny Sasmitha, S. Pd., M. Pd

Tanda Tangan

1.....  
2.....  
3.....



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul : "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat di Perguruan Limo Sakato Kecamatan Pauh Kota Padang" adalah asli karya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tertulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2024  
membuat pernyataan



Arivan  
NIM. 20086364

## ABSTRAK

**Arivan.2024." Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Limo Sakato Kecamatan Pauh Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kemampuan tendangan sabit dalam bertanding pencak silat Perguruan Limo Sakato. Banyak faktor yang menyebabkan, Untuk itu penelitian ini dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat di Perguruan Limo Sakato, jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan metode one group pre-test n post-test, treatment yang diberikan berupa latihan plyometric, dilaksanakan pada bulan oktober-november 2023.

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di perguruan limo sakato. sampel diambil sebagian atlet pencak silat di perguruan limo sakato berjumlah 15 orang laki-laki. dengan cara Purposive sampling. analisis data menggunakan t-tes dependent variabel. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai  $t_{hitung} = 3,86 > t_{tabel} = 1,729$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat di Perguruan Limo Sakato.

Kata kunci : Latihan Plyometric,; Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4

D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	7
1. Latihan Plyometric .....	7
2. Bentuk Latihan Plyometric .....	12
3. Hakekat Tendangan Sabit .....	21
4. Prinsip Latihan .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Konseptual .....	24
D. Hipotesis .....	24

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	26
B. Rancangan Penelitian .....	26
C. Variabel Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional .....	27
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
F. Populasi dan Sampel .....	28

G. Jenis dan Sumber Data.....	29
H. Instrumen Penelitian .....	30
I. Teknik Analisis Data .....	30

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Analisis .....	38
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	40

#### **BAB V Kesimpulan dan Saran**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
----------------------------	----------

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel.....	29
Tabel 4.2 Data Tes Awal.....	34
Tabel 4.3 Data Tes Akhir.....	37
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	39
Tabel 4.5 Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4.6 Uji Hipotesis.....	40

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Data Mentah Pre-Test dan Post-Test.....	47
Lampiran 2 Uji Normalitas Pre-Test.....	48
Lampiran 3 Uji Normalitas Post-Test.....	49
Lampiran 4 Uji Homogenitas Data.....	50
Lampiran 5 Uji Hipotesis Data.....	51
Lampiran 6 Program Latihan.....	52
Lampiran 7 Surat Pelaksanaan Penelitian dari Universitas Negeri Padang.....	57
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Perguruan .....	58
Lampiran 9 Dokumentasi Pre-Test.Post Test dan Latihan Plyometric.....	59

**DAFTAR GAMBAR**

GAMBAR 2.1 Latihan Depht Jump.....	12
GAMBAR 2.2 Latihan Tuck Jump.....	15
GAMBAR 2.3 Latihan Standing Board Jump.....	16
GAMBAR 2.4 Latihan Power Hop.....	18
GAMBAR 2.5 Bentuk Tendangan Sabit.....	21
GAMBAR 3.6 Bentuk Latihan Squat Jump dan Tendangan Sabit.....	32
GAMBAR 4.7 Histogram Hasil Pre Test.....	36
GAMBAR 4.8 Histogram Hasil Post-Test.....	37

## **BABI**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Pembinaan dan perkembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan. Olahraga itu sendiri adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan, karena dengan berolahraga tubuh mampu mempertahankan kesehatannya. Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia, sama pentingnya seperti makan, minum, dan istirahat atau tidur. Orang yang tidak pernah berolahraga cenderung lebih mudah terkena penyakit. Dan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermamfaat dalam menjaga kesehatan. Dan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan.

Peningkatan kualitas ataupun pengembangan prestasi atlet perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkesinambungan. Sebahagian besar masyarakat menganggap olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dimasa yang akan datang. Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang, yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi tradisi dan kemampuan yang dimilikinya baik itu

dari segi kesehatan maupun prestasi, salah satunya yaitu cabang olahraga pencak silat.

Perguruan merupakan salah satu wadah bagi generasi muda untuk belajar pencak silat sehingga diharapkan dapat membina dan mengembangkan aktivitas-aktivitas keahlian kearah olahraga prestasi (atlet).Sebelum masuk dalam perlombaan setiap pesilat harus mengetahui terlebih dahulu teknik-teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat, salah satunya tendangan sabit. Pada umumnya tendangan terdiri ada beberapa macam, ada tendangan lurus, tendangan T, tendangan sabit dan masih banyak tendangan yang biasa digunakan dalam pencak silat.

Penerapan tendangan sabit diperguruan limo sakato dengan cara setelah melakukan pemanasan.atlet disuruh untuk melakukan beberapa teknik pukulan dan tendangan,termasuk tendangan sabit.proses tendangan sabit dilakukan dengan cara mengangkat lurus kaki yang mau ditendang, kemudian badan diputar sehingga lutut garis dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap keluar. Tendangan sabit dapat dilakukan dengan ujung kaki, pangkal telapak kaki dan punggung kaki.hasil yang baik dalam melakukan tendangan sabit atau melakukan pukulan serta bantingan dengan tujuan untuk meraih prestasi.jika prestasi atlet perguruan limo sakato masih rendah maka dilihat dari hasl tendangan yang dilakukan oleh atlet perguruan limo sakato sehingga pelatih bisa menilai hasil tendangan yang dilakukan dan pelatih bisa melihat prestasi atlet ,apakah masih rendah atau sudah optimal dari tendagan yang dilakukan.

Tendangan sabit termasuk tendangan yang mudah dan sering digunakan oleh setiap pesilat saat bertanding karena digunakan untuk serangan jarak jangkauan jauh serta sedang dengan menggunakan tungkai sebagai komponen atau pusat penyerangan. Setelah hasil tendangan yang dilakukan oleh atlet ternyata hasil tendangan masih lemah dan kurang mengenai sasaran. Ternyata yang membuat hasil tendangan lemah dan tidak tepat sasaran yaitu power saat melakukan tendangan masih terlalu rendah sehingga membuat tendangan sabit lemah dan kurang mengenai sasaran. Untuk meningkatkan power tendangan sabit diberikan latihan yaitu latihan plyometric dengan memberikan beban latihan kepada atlet supaya daya ledak otot bisa meningkat dan memberikan power tendangan yang akurat. Sehingga saat bertanding atlet sudah terbiasa saat mendapat beban serangan yang berat dan bisa memberikan tendangan sabit yang optimal dengan tujuan untuk meraih prestasi bagi atlet perguruan tinggi.

Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka seorang pelatih / guru harus memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tendangan terutama tendangan sabit. Sangat banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit salah satunya latihan Plyometrik. Dengan latihan Plyometrik memungkinkan seorang pesilat dengan meningkatkan kecepatan tendangan sabit demi untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan dan teori-teori yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian secara ilmiah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas,maka Faktor yang mempengaruhi kemampuan Tendangan Sabit,diantaranya sebagai berikut :

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Daya tahan
4. Kelentukan
5. Daya Ledak Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai
6. Metode Latihan
7. Latihan

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyak permasalahan diatas maka dibatasi pada metode latihan yaitu latihan *Plyometrik*.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah ini maka dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Limo Sakato.

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Limo Sakato.dengan cara melihat :

1. Latihan plyometric
2. Tendangan sabit
3. Tujuan dari tendangan sabit

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan

sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Prodi Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Atlet, agar mempunyai keterbukaan diri kepada pelatih, sehingga pelatih mengetahui kondisi fisik Atlet,
3. Bagi pelatih, untuk mengetahui motivasi Atlet dalam mengikuti latihan dan menjadi pedoman bagi pelatih.
4. Sebagai sumbangan ilmiah dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini.
5. Bagi pengawas, bisa untuk melihat beberapa teknis dalam pelaksanaan pertandingan pencak silat.
6. Bagi peneliti Berikutnya, yaitu peneliti berikutnya bisa melihat contoh dari skripsi yang sudah dibuat serta mengembangkan penelitian yang baru.
7. Bagi IPSI Kota Padang, sebagai Penampilan dan peningkatan prestasi atlet, serta melestarikan kebudayaan di Kota Padang .