

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *ANKLE WIGHT*  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T DALAM PENCAK SILAT DI  
SMA NEGERI 6 SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana*



**Oleh**

**AFREZA**

**BP / NIM : 2019 / 19089109**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Ankle Weight*  
Terhadap Kecepatan Tendangan T Dalam Pencak Silat di  
SMA Negeri 6 Solok Selatan

Nama : AFREZA

BP/NIM : 2019/19089109

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

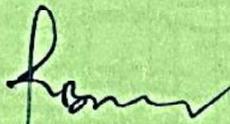
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 8 November 2023

Diketahui oleh :

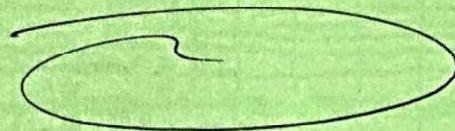
Ketua Departemen  
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M. Pd  
198705022014041 001

Disetujui oleh :

Pembimbing



Donal Syafrianto, SSt, FT., M. Fis  
NIP. 198908202019031 011

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

Nama : AFREZA

NIM/BP : 19089109/2019

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim

Penguji Program Studi Ilmu Keolahragaan

Departemen Kesehatan dan

Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas

Negeri Padang

Dengan judul

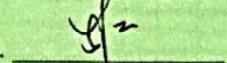
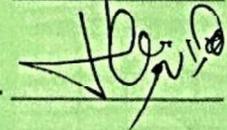
**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *ANKLE WIGHT*  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T DALAM PENCAK SILAT DI  
SMA NEGERI 6 SOLOK SELATAN**

Padang, 15 Agustus 2023

Tim Penguji

- |            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 1. Ketua   | Donal Syafrianto, SSt. FT., M. Fis |
| 2. Anggota | Sonya Nelson, S. Si., M. Pd        |
| 3. Anggota | Ilham, S. Si, M. Or                |

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Plyometric box jump dan Ankle wight Terhadap Kecepatan Tendangan T Dalam pencak Silat Di SMA Negeri 6 Solok Selatan”**, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, sarta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang 10 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Aireza

NIM: 19089109

## ABSTRAK

**Afreza. 2023. Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Ankle Weight* Terhadap Kecepatan Tendangan T Dalam Pencak Silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan. Skripsi. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Masalah pada penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan kecepatan tendangan T dalam pencak silat pada siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric box jump* dan *Ankle weight* terhadap Kecepatan Tendangan T dalam Pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Banyak sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Untuk memperoleh data dilakukan dua kali pengukuran yaitu *pre-test* dan *post-test*. Pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes kecepatan tendangan T. Data di analisis menggunakan uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Hasil uji hipotesis pengaruh latihan *Plyometric Box Jump* dan *Ankle weight* signifikan terhadap kecepatan tendangan T pada siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan, dengan uji hipotesis kecepatan tendangan T nilai  $t_{hitung} = 19,27 > t_{tabel} = 1.761$  dan nilai rata-rata tes awal (*pre test*) 8,47 dan tes akhir (*post test*) menjadi 15,60 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

**Kata Kunci : Pelatihan *Plyometrics* dan *Ankle Weight*, Kecepatan Tendangan T, Pencak Silat**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “**Pengaruh Latihan *Plyometric box jump* dan *Ankle weight* terhadap Kecepatan Tendangan T Dalam Pencak Silat Di SMA Negeri 6 Solok Selatan.**”

Proposal penelitian ini di buat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) Tidak lupa penulis ucapkan kepada pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian proposal penelitian ini:

1. Saya ucapkan terimakasih kepada kedua orangtua saya, Ayahanda H. Panjaitan dan Ibunda Herlina Situmorang, yang menjadi alasan terbesar saya untuk bersemangat menyelesaikan proposal serta menggapai cita-cita, dan tak pernah lelah mencurahkan kasih sayang yang tulus, selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan berupa doa, moral maupun materiil untuk keberhasilan penulis.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or sebagai sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan.
5. Donal Syafrianto, S.ST. ST., M. Fis. sebagai pembimbing proposal yang telah banyak memberikan bimbingan, pelajaran, arahan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Terimakasih juga buat Abang sepupu saya Panji Wibawa , dan Kakak saya Fitria.S Rsi gusmawati, yang selalu mendoakan saya dan memberikan semangat kepada saya.
8. Kepada teman-teman satu jurusan Kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2019 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan proposal ini.
9. Dan Semua pihak yang memberikan dukungan dan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih untuk semuanya.

Atas Segala bantuan dan doa mereka penulis tidak dapat membalasnya, penulis berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan Karunianya dalam kehidupan mereka dan keluarga. Akhir kata penulis berharap proposal ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca dan memberikan pengaruh untuk menjadikan kualitas pendidikan yang lebih baik lagi.

Padang, Juli 2023

Afreza

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING UJIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Pustaka .....	10
1. Silat .....	10
2. Tendangan T.....	17
3. Power Otot Tungkai .....	24
4. Latihan .....	27
5. <i>Plyometric</i> .....	34
6. <i>Ankle Weight</i> .....	40
B. Penelitian Relevan .....	42
Penelitian relevan merupakan penelitian yang dilakukan terdahulu yang menyentuh beberapa poin penting dalam penelitian yang akan dilakukan ini.	

Penelitian yang relevan bertujuan sebagai bahan acuan dalam penelitian agar penelitian menjadi lebih jelas.....	42
C. Kerangka Konseptual .....	43
D. Hipotesis .....	44
BAB III METODE PENELITIAN .....	46
A. Jenis Penelitian .....	46
B. Definisi Operasional Variabel .....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
D. Populasi dan Sampel .....	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
F. Teknik Analisis Data .....	51
BAB IV .....	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Deskripsi Data Penelitian .....	54
B. Analisis Data Penelitian .....	54
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	57
D. Pengujian Hipotesis .....	59
E. Pembahasan .....	60
F. Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V .....	65
PENUTUP .....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Kegiatan Ekstrakurikuler pencak silat di SMA negeri 6 Solok Selatan .....	49
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre test) latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Wigh terhadap Kecepatan Tendangan T pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.....	54
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Post Test) latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Wigh terhadap Kecepatan Tendangan T pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.....	56
Tabel 4. Uji Normalitas Latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Wigh terhadap Kecepatan Tendangan T pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan	58
Tabel 5. Uji Beda Mean (Uji T) Latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Wigh terhadap Kecepatan Tendangan T pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk latihan <i>Plyometric Box jump</i> .....	40
Gambar 2. Ankle weight .....	42
Gambar 3. Kerangka Konseptual .....	44
Gambar 6. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Wigh terhadap Kecepatan Tendangan T pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan .....	55
Gambar 7. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Post Test</i> ) latihan Plyometric Box Jump dan Ankle Wigh terhadap Kecepatan Tendangan T pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.....	57
Gambar 6. Pelaksanaan pengambilan data awal ( <i>Pre test</i> ) Kecepatan tendangan T menggunakan Test tendangan .....	91
Gambar 7. Pelakasanaan rangkaian metode variasi latihan Basic box jump .....	91
Gambar 8. Pelakasanaan rangkaian metode variasi latihan Depth jump to high jump .....	92
Gambar 9. Pelakasanaan rangkaian metode variasi latihan leteral hop box jump ..	92
Gambar 10. Pelakasanaan rangkaian metode variasi latihan Pistol squat box jump dengan ankle weight.....	93
Gambar 11. Pelakasanaan rangkaian metode variasi latihan step up box jump dengan ankle weight.....	93
Gambar 12. Pelaksanaan pengambilan data akhir ( <i>Post test</i> ) Kecepatan tendangan t menggunakan Test tendangan.....	94
Gambar 13. Foto bersama dengan siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 6 Solok Selatan.....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Program Latihan Plyometric Variasi Menggunakan Box Jump Dan Ankle Weight Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan T Atlit Pencak Dengan Metode Circuit Trainin .....	75
Lampiran 2 : Kecepatan Tendangan T Dalam Pencak Silat Di Sma Negeri 6 Solok Selatan .....	83
Lampiran 3 : Kecepatan Tendangan T Dalam Pencak Silat Di Sma Negeri 6 Solok Selatan.....	84
Lampiran 4 : Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Tendangan T .....	85
Lampiran 5 : Uji Homogenitas Data Kecepatan Tendangan T .....	87
Lampiran 6 : Uji T Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kecepatan Tendangan T .....	89

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Tubuh yang sehat dan bugar adalah dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan bertenaga dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan. Olahraga saat ini semakin ramai dan semarak tanpa mengenal usia, mulai dari anak-anak hingga lansia, karena tumbuhnya kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya olahraga untuk menjaga keseimbangan dalam hidup. Kebutuhan dalam berolahraga ini tampaknya semakin dikenal oleh sebagian besar masyarakat, terbukti dengan semakin banyaknya orang yang berusaha untuk memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya untuk berolahraga.

Olahraga sendiri memiliki banyak arti, menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sabar untuk meningkatkannya fungsionalnya”. Sementara itu Undang undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan menyebutkan yang dimaksud olahraga adalah “segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Indonesia memiliki olahraga yang diakui secara internasional sekaligus dilestarikan oleh beberapa negara tetangga yakni pencak silat. Pencak Silat adalah suatu seni bela diri tradisonal yang diturun-temurunkan oleh nenek moyang kita. Pencak silat secara etimologi atau dari hasil kata terdiri dari dua kata, pertama adalah kata “pencak” yang berarti gerak dasar beladiri yang terikat dengan suatu

peraturan. kedua adalah kata “silat” yang memiliki arti sebagai gerak beladiri sempurna yang bersumber dari kerohanian. Selanjutnya Mukholid (2018:7(3)) menyatakan bahwa “pencak silat sebagai gerakan dasar bela diri yang dikaitkan dengan aturan dan digunakan dalam pembelajaran, pelatihan, dan pertunjukan. Pencak silat membutuhkan kondisi fisik, taktik dan teknik yang harus dikuasai. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Ridwan, M. (2020).

Taktik dan Strategi dalam pencak silat memiliki pengertian yang sama yakni menampilkan keterampilan dalam pertandingan pencak silat, akan tetapi taktik memiliki perbedaan konsep. Taktik berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk pertandingan yang sekaligus merupakan tambahan dalam strategi. Teknik pukulan, tendangan, bantingan, kuda-kuda dan sebagainya dalam olahraga pencak silat membutuhkan bermacam kondisi fisik seperti, power, kecepatan, daya tahan fisik, serta kelincahan disetiap tekniknya dalam meningkatkan performa atlet untuk menggapai prestasi (Hariono, 2011). Dalam pertandingan pencak silat, atlet akan berusaha memperoleh kemenangan dengan menang angka atau dengan menang Knock Out (K.O). Perhitungan poin dalam bertanding pencak silat adalah pada saat melakukan serangan. Adapun pembagian poin dalam melakukan serangan tersebut menjadi 4 poin yaitu, a) poin

dua untuk tendangan, b) poin tiga untuk bantingan atau menjatuhkan lawan, c) poin satu untuk tangkisan dan elakan, d) poin empat untuk kuncian.

Menurut (Fajar SyamSudin, 2018) Mendapatkan poin tertinggi dapat diperoleh dengan cara melakukan tendangan, bantingan dan kuncian dalam pertandingan. Sedangkan menurut (Heri, 2015) Pencak silat biasanya lebih dominan menggunakan teknik tendangan dibandingkan teknik bantingan, karena bantingan lebih banyak menguras energi dibandingkan dengan tendangan, tendangan memiliki kemampuan mencetak poin/angka yang lebih tinggi maka dibutuhkan latihan yang baik dalam pembentukan tendangan yang berkualitas. Bukan hanya bentuk latihan tetapi juga sarana prasarana yang memadai, pelatih yang kompeten serta program yang direncana dengan baik. Bukan hanya teknik tendangan tetapi juga latihan fisik yang harus di tingkatkan sebaik mungkin. Salah satu teknik dasar dalam pencak silat salah satunya yaitu tendangan T.

Tendangan T menurut oleh (Lubis:2014) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan pencak silat, tendangan T atau fungsi tendangan T dalam pencak silat adalah untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Agar tendangan berhasil, maka tendangan T membutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan tubuh yang stabil. Menurut Mateas, Joni dan Syafrial, Syafrial dan Sihombing, Santun (2017) menjelaskan bahwa pelaksanaan tendangan T dapat dilakukan dengan maksimal apabila ditunjang dengan kelenturan dan kelentukan pinggang yang baik, sebab dengan tidak memiliki kelenturan dan kelentukan yang baik, maka tendangan T tidak akan maksimal. Untuk mendapatkan tendangan yang cepat dan bertenaga dibutuhkan komponen

kondisi fisik berupa Power. Power adalah penggabungan kecepatan dan kekuatan. Power merupakan kemampuan otot dalam melakukan suatu gerakan yang mengeluarkan kekuatan dengan cepat atau eksplosif. Sehingga dalam tendangan tersebut tendangan tidak mudah ditangkap atau ditangkis oleh lawan dan mendapatkan poin.

Metode latihan yang biasa digunakan pelatih dalam peningkatan kecepatan tendangan T adalah latihan *Plyometrik box jump*, Menurut Adhi, dkk, (2017) *plyometric* adalah “Latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif”. Salah satu latihan *plyometric* yaitu *box jump*, menurut Agus (2009:84) adalah *box jump* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan.

Kemudian metode Latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan T adalah latihan *Ankle weight* yang dapat meningkatkan kekuatan kinerja otot-otot pada tungkai, yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah (Girsang & Hasibuan, 2012). *Ankle weight* dapat dipergunakan pada kaki maupun tangan. *Ankle weight* mempunyai spesifikasi panjang 28-34 cm dan berat terdiri dari 0,4kg, 0,9kg, 1,14kg, 2,25kg, dan 3kg. (Dwi Yulia Safitri, 2017) Latihan *Ankle weight* memiliki kelebihan yaitu dapat meningkatkan power tendangan T, karena bentuk latihan *Ankle weight* dapat melatih power tungkai dan dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan T. *Ankle weight* akan mencapai tujuannya jika program latihannya dilakukan 4 kali dalam seminggu.

Kedua latihan tersebut merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan T.

Salah satu SMA yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat di Kabupaten Solok Selatan salah satunya yaitu SMA Negeri 6 Solok Selatan. Peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan terdiri dari berbagai perguruan seperti perguruan silat Persaudaraan Sehati Terate (PSHT) dan Perguruan Silat Kera Sakti. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan memiliki jadwal latihan dua kali dalam seminggu, yaitu pada Hari Sabtu dan Hari Minggu yang dilakukan di luar jam sekolah. Walaupun rutin dalam melakukan latihan, Pembinaan Ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan masih jauh dari yang diharapkan dilihat dari prestasi atlet setiap tahunnya menurun. Pada O2SN tahun 2018 di SMA Negeri 3 Solok Selatan mendapatkan Juara I membawa pulang medali emas, piagam penghargaan dan uang pembinaan. O2SN tahun 2019 di SMA Negeri 6 Solok Selatan mendapatkan juara II membawa pulang medali perak, piagam penghargaan dan uang pembinaan dan terakhir O2SN tahun 2022 di SMA Negeri 1 Solok Selatan mendapatkan juara III membawa pulang medali perunggu piagam penghargaan dan uang pembinaan. Dari perolehan medali yang didapat terjadi penurunan setiap tahunnya.

Berdasarkan dari hasil observasi dan pendapat dari pelatih pada ekstrakurikuler pencak silat kurangnya daya ledak saat melakukan tendangan, banyak siswa belum menguasai tendangan T, kurangnya kondisi fisik atau daya

ledak berefek pada lemahnya tendangan T pada ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 6 Solok Selatan.

Lemahnya tendangan T pencak silat ketika di pertandingan mengakibatkan tendangan dapat ditangkis atau ditahan oleh lawan sehingga lawan dapat menjatuhkan siswa dengan mudah ketika bertanding. Menurut pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 6 Solok Selatan ada beberapa faktor yang mengakibatkan lemahnya kecepatan tendangan T pada ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 6 Solok Selatan yakni:

- a. Kemampuan tendangan pada siswa yang menurun pada saat latihan.
- b. Motivasi atau keinginan siswa yang kurang dalam latihan mengakibatkan kurangnya menguasai teknik, seperti tendangan T dalam ekstrakurikuler pencak silat.
- c. Kemampuan daya tahan fisik siswa yang cepat terkuras saat bertanding.

Berdasarkan pengamatan tersebut dibutuhkan suatu metode latihan yang cocok untuk melatih tendangan T ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 6 Solok Selatan. Dari beberapa bentuk latihan *Plyometrik box jump* dan *Ankle weight* merupakan bentuk latihan yang mendukung dalam pembentukan kecepatan tendangan T agar lebih cepat dan *explosif* sehingga dapat mencetak poin/angka dan lawan tidak dapat menangkap/menangkisnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti tertarik mengambil penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Ankle weight* terhadap Kecepatan Tendangan T Dalam pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan** Diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap

permasalahan kemampuan kecepatan tendangan T dalam pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Pengetahuan tentang metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan T dalam pencak silat di SMA Negeri 6 solok selatan masih lemah.
2. Rendahnya kondisi fisik siswa Pencak silat di SMA Negeri 6 solok selatan berdasarkan power tendangan.
3. Pelatih tidak memberikan arahan dan metode pelatihan tentang *plyometric box jump* dan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan T.
4. Belum adanya Porogram latihan berkaitan dengan power.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan lidentifikasi masalah serta luasnya masalah yang didapati, maka peneliti membatasi masalah yang pada penelitian ini yaitu Pengaruh latihan *Plyometric box jump* dan *Ankle weight* terhadap kecepatan tendangan T siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 6 Solok Selatan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka peneliti lebih merumuskan masalah; Apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric box jump* dan *Ankle weight* terhadap kecepatan tendangan T dalam pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric box jump dan *Ankle weight* terhadap kecepatan tendangan T dalam Pencak silat di SMA Negeri 6 Solok Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam bidang olahraga secara langsung atau tidak langsung. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Sebagai bahan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pencak silat dan kecepatan tendangan T.
- b. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- c. Bagi pelatih sebagai bahan program latihan dalam meningkatkan kecepatan dan masukkan dalam meningkatkan prestasi siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan

#### 2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dan untuk mendapatkan gelar S. Or Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan tugas akhir dengan metode penelitian eksperimen.
- c. Sebagai pelatih menjadi subjek untuk di gunakan kepada atlet sehingga dapat mengembangkan kemampuan atlet dengan menggunakan metode eksperimen.