

**PENGARUH METODE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK
SILAT TAPAK SUCI KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

**YORI FIRDANI
NIM: 18087211**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

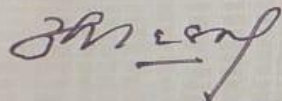
Judul : Pengaruh Metode *High Intensity Interval Training*
Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat
Tapak Suci Kota Padang Panjang

Nama : Yori Firdani
NIM/BP : 18087211/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 1986031003

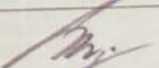
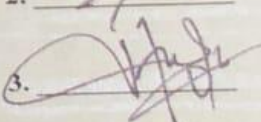
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yori Firdani
NIM : 18087211/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Metode *High Intensity Interval Training* terhadap Kecepatan
Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang**

Padang, Mei 2024

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. M. Ridwan, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Metode High Intensity Interval Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak silat Tapak Suci Kota Padang Panjang” adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024



Yori Firdani
NIM. 18087211

ABSTRAK

Yori Firdani. 2024. Pengaruh Metode High Intensity Interval Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan metode *high intensity interval training* terhadap kecepatan tendangan sabit.

Jenis penelitian adalah pra eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang yang berjumlah sebanyak 184 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *rundom sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang. Instrument dalam penelitian menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat berdasarkan signifikan data 0,05.

Berdasarkan analisis uji T maka diperoleh kesimpulan yaitu: T_{hitung} sebesar (6,378) dan T_{tabel} (1,795) berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$, dapat di tarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan metode *high intensity interval training* terhadap kecepatan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang.

Kata Kunci: Metode Latihan *Hiit*, *hiit*, Pencak Silat.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr. wb

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode High Intensity Interval Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sehingga akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Pd. Selaku ketua departemen Kepelatihan yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang dapat

membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

3. Kepada bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku dosen pembimbing, sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan pembimbingan dan pengarahan yang sangat membantu dalam skripsi ini.
4. Kepada bapak Drs. M. Ridwan dan bapak Jeki Haryanto S.Si. M.Pd selaku Penguji yang telah memberikan bimbingan dan waktu nya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang Yang Telah Memberikan Ilmunya Kepada Penulis.
6. Bapak Yuska Putra, bang Riki, kak Andhi Adrian dan kak Nofri Yanti serta seluruh kader dan pelatih Pencak silat tapak suci Kota Padang Panjang.
7. Teristimewa buat kedua orang tua Ayah dan Ibu, dan Adiak tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi kita semua.

Padang, Maret 2024

Yori Firdani

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Kecepatan tendangan sabit.....	11
2. Metode High Intensity Interval Training.....	21
3. Prinsip prinsip Latihan.....	26
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Definisi Operasional	35
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengambilan Data	38
G. Instrument Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	42
B. Pengujian Persyarata Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan	47
E. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi.....	35
Tabel 2. Sampel	36
Tabel 3. Sampel Penelitian	37
Tabel 4. Latihan <i>High Intensity Interval Training</i>	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi (<i>Pr- test</i>) dan (<i>Post-test</i>).....	42
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas	45
Tabel 7. Rangkuman Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Sabit	19
Gambar 2. Peking Stopwact dan Peluit	39
Gambar 3. Histogram	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	57
Lampiran 2. Data mentah sebelum diberi perlakuan (<i>Pre-test</i>)	65
Lampiran 3. Data mentah setelah diberi perlakuan (<i>Post-test</i>)	66
Lampiran 4. Data awal (<i>Pre-test</i>)	67
Lampiran 5. Data akhir (<i>Post-test</i>)	68
Lampiran 6. Uji normalitas data awal	69
Lampiran 7. Uji normalitas data akhir	70
Lampiran 8. Uji hipotesis penelitian	71
Lampiran 9. Tabel nilai kritis L untuk uji lilliefors	73
Lampiran 10. Tabel persentis untuk distribusi T	74
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 13. Lembar Validasi Alat	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang sangat membutuhkan kondisi fisik, kondisi tersebut dibagi menjadi empat tingkatan yaitu orang yang sakit, orang yang sehat, orang yang segar dan terakhir orang yang fit (Irawadi, 2019:8). Aktivitas masyarakat pada saat sekarang ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat (sin, 2016:61). Hal ini tidak bertentangan dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal (4) menyatakan: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Pada prinsipnya, pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai pendidikan, olahraga sebagai rekreasi, dan olahraga untuk prestasi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengatakan bahwa: “Pembinaan dan

pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan Internasional”.

Masih rendahnya prestasi olahraga yang di capai atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia (Afrizal, 2018:6). Prestasi merupakan salah satu dimensi penting dalam olahraga dan prestasi itu dapat diartikan sebagai hasil yang tertinggi yang ingin di capai dalam pelaksanaan suatu kegiatan olahraga, dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram. Menurut arifianto (2017:126), untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal perlu dilakukannya pembinaan atlet dari sejak dini.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga prestasi perlu dilakukan dari sejak dini dan secara berjenjang, serta pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala, sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan, disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi atlet untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai.

Salah satu cabang olahraga prestasi unggulan Indonesia adalah Pencak Silat, Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang dipadukan dengan seni dan berasal dari budaya bangsa Indonesia dan salah satu jenis beladiri yang sudah tua umurnya. Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga asli Indonesia yang cukup populer, kepopulerannya tersebut terlihat dari banyaknya perguruan-perguruan yang tersebar diseluruh penjuru Indonesia

dan dunia, salah satunya perguruan pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah. Perguruan Tapak Suci, adalah perguruan yang merupakan peleburan sekaligus kelanjutan dari tiga perguruan yang pernah ada sebelumnya, yaitu: Kasegu, Seranoman, dan Kauman, berlandaskan Al Islam dan berjiwa ajaran Kiyai Haji Ahmad Dahlan, membina pencak silat yang berwatak serta berkepribadian Indonesia, melestarikan budaya bangsa yang luhur dan bermoral, serta mengabdikan perguruan untuk perjuangan agama, bangsa, dan negara.

Pembelajaran melalui pendekatan taktis terbukti efektif untuk pembelajaran gerak dasar dalam pencak silat (Sasmitha, Weni. at al. 2020:191). Organisasi Tapak Suci berkiprah sebagai organisasi pencak silat, berinduk kepada Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), dan Pimpinan Pusat Tapak Suci Putera Muhammadiyah berkedudukan di Kauman, Yogyakarta, dan memiliki kantor perwakilan di ibukota negara. Perguruan Seni Bela diri pencak silat tapak suci ini adalah salah satu dari 10 perguruan historis yang ikut serta dalam mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia yang sering kita kenal IPSI. Menurut Marlianto. at al. (2018:181) 10 perguruan pencak silat historis, antara lain : 1. Persaudaraan Setia Hati (PSH), 2. Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), 3. Perisai Diri (PD), 4. Merpati Putih (MP), 5. Tapak Suci (TS), 6. Pajajaran, 7. Persatuan Pencak Indonesia (PERPI HARIMURTI), 8. Terlat Sakti, 9. Persinas ASAD, 10. Nusantara

Pembelajaran melalui pendekatan taktis terbukti efektif untuk pembelajaran gerak dasar dalam pencak silat (Sasmitha, Weni. at al.

2020:191). Dalam olahraga pencak silat terdapat beberapa gerakan dasar diantaranya teknik dasar pencak silat ialah: kuda-kuda, pukulan, elakan, tangkisan, guntingan, sapuan, bantingan dan tendangan, teknik dasar pencak silat ini memiliki gerakan yang terencana, terarah, terkombinasi dan terkendali. Selain itu dalam olahraga pencak silat untuk pencapaian prestasi yang baik, membutuhkan pembinaan yang terarah, terprogram, terorganisir, dengan baik. Dalam menciptakan prestasi maka atlet harus memiliki kemampuan yang mendasar diantaranya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Irawadi (2019:1) Menyatakan bahwa kondisi fisik di artikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang.

Berdasarkan kutipan di atas begitu juga dengan pencak silat yang membutuhkan komponen tersebut merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet, dengan demikian dapat dikatakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan pada saat melakukan teknik pukulan dan tangkapan, serta kekuatan otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, teknik jatuhan dan teknik hindaran.

Menurut Hendarsin dan Syaifullah (2020:75) menjelaskan bahwa :

“Keberhasilan pencak silat tergantung pada kemampuan melakukan gerakan tinggi, kecepatan tinggi secara berurutan dengan pemulihan yang singkat dengan berulang kali yang dilakukan dalam jangka waktu yang singkat. Kondisi tersebut menuntut program latihan yang tepat untuk mendapatkan adaptasi *fisiologis*. *High intensity interval training* (HIIT) dapat digambarkan sebagai setiap aktivitas intensitas tinggi, durasi pendek dilakukan bertahap mulai dari sub maximum, maksimum atau supra maximum, diselingi oleh periode pemulihan pasif atau aktif singkat”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat termasuk cabang olahraga yang lebih dominan menggunakan system energy anaerobik karena pencak silat membutuhkan kemampuan melakukan gerakan tinggi serta kecepatan tinggi secara berurutan. Adapun salah satu metode latihan yang sangat berguna adalah metode latihan *high intensity interval training* (HIIT), yaitu metode latihan dengan intensitas tinggi dan diselingi dengan interval dalam waktu yang singkat serta dilakukan secara berulang-ulang.

Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki memiliki beberapa keuntungan, keuntungan dari teknik tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu memperoleh 2 point sedangkan teknik pukulan hanya mendapatkan 1 point, teknik tendangan memiliki jangkauan yang lebih jauh dan lebih kuat dibandingkan dengan teknik pukulan. Seorang atlet harus memiliki keterampilan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut bisa dikategorikan sebagai keterampilan khusus. Oleh sebab itu tendangan yang baik adalah tendangan yang masuk ke sasaran tubuh lawan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan.

Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam diantaranya yaitu: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping atau tendangan T dan tendangan belakang. Salah satu tendangan yang sering digunakan pada saat bertanding adalah tendangan sabit, tendangan sabit yang dilakukan seharusnya memiliki akurasi dan kecepatan yang bagus agar tepat sasaran dan menghasilkan nilai bagi atlet.

Tendangan sabit juga memerlukan unsur kondisi fisik yang lainnya berupa unsur kecepatan dalam proses pergerakan dalam menendang. Semakin cepat tendangan atlet juga semakin susah lawan untuk menangkis atau menangkap tendangan tersebut sehingga mudah bagi atlet untuk memperoleh point yang dihasilkan oleh tendangan sabit, hal ini sejalan dengan Hidayat dan Witarsyah (2020:49, apabila seorang pemain yang memiliki kecepatan bergerak yang sangat bagus akan susah dihentikan oleh lawan.

Berdasarkan pengamatan penulis yang terlihat di lapangan dan hasil data yang diperoleh dari pelatih Tapak Suci Kota Padang Panjang, atlet dominan menggunakan tendangan sabit baik saat uji coba maupun saat bertanding, namun tendangan yang dilakukan atlet tersebut seringkali mudah untuk diantisipasi oleh lawan, Ini berdampak pada prestasi atlet yang tidak mengalami peningkatan yang berarti yang disebabkan oleh rendahnya kecepatan dari tendangan atlet tersebut. Hal ini terlihat dari tujuh orang atlet tapak suci yang bertanding di Kejuaraan IPSI CUP Padang Panjang Desember 2019, enam orang dominan menggunakan tendangan sabit dan satu orang dominan menggunakan tendangan lurus, begitu juga dengan Kejuaraan Wilayah Tapak Suci Sumatera Barat SMP MUHAPA CHAMPIONSHIP I Februari 2020, terdapat 13 orang atlet yang mana 11 orang atlet dominan menggunakan tendangan sabit dan 2 orang atlet menggunakan tendangan T serta tendangan lurus, dan di uji coba Tapak Suci Kota Payakumbuh ke Kota Padang Panjang 28 Februari 2021, sekitar 20 orang atlet yang ikut sparing uji coba tersebut hampir semuanya menggunakan tendangan sabit, dari uji coba

dan pertandingan tersebut dalam satu rounde pertandingan dengan waktu 2 menit kotor rata-rata atlet melakukan tendangan sabit 15-25 kali, yang mana serangan ini lebih dominan digunakan dari pada serangan lain.

Menurut Fahrurozi dan Syahara (2019:1005), banyak *factor* yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit baik *factor* dari dalam diri atlet (*internal*) maupun *factor* dari luar diri atlet (*eksternal*). Oleh karena itu peneliti merasa tertarik melakukan penelitian mengenai factor eksternal, yaitu dengan cara meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet, dengan menerapkan sebuah metode latihan, yaitu latihan menendang pecing menggunakan metode *high intensity interval training* (HIIT).

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit diantaranya sebagai berikut:

Internal (dalam diri atlet) ;

1. Daya tahan anaerobic yaitu proses pemenuhan kebutuhan energy yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia, hal ini dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit
2. Kelentukan dan kelenturan yaitu kemampuan dan keluasan gerak sendi serta kemampuat otot untuk meregang dan bergerak ke segala arah tanpa kesulitan, hal ini dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit apabila kelentukan dan kelenturan sendi dan otot kaki baik maupun kurang baik
3. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh dalam bentuk apapun agar tidak jatuh dan goyang, contoh saat

melakukan tendangan sabit apabila keseimbangan tidak bagus maka atlet akan goyang dan kesulitan saat melakukan tendangan sabit

4. Koordinasi Gerak yaitu gabungan dari beberapa gerakan atau suatu rangkaian gerak yang tersusun rapi dan seimbang sehingga menghasilkan gerak yang tepat dan benar yang mana koordinasi ini sangat dibutuhkan saat melakukan tendangan sabit agar tendangan dapat dilakukan dengan benar dan lancar
5. Kekuatan otot perut yaitu kesanggupan otot perut dalam menahan, menompang dan menjaga keseimbangan tubuh agar tidak goyang, hal ini dikarenakan otot perut adalah otot inti yang menjadi pusat dari setiap pergerakan, yang mana otot perut juga berperan penting dalam menompang tubuh dan kaki saat melakukan tendangan sabit
6. Kekuatan Otot Tungkai adalah kemampuan kontraksi otot-otot tungkai dalam bergerak saat melakukan tendangan sabit yang tentunya semakin bagus dan kuat kekuatan otot kaki maka semakin kuat, cepat dan bagus juga tendangan sabit yang dihasilkannya

Eksternal (luar diri atlet) ;

1. Metode latihan *high intensity interval training* adalah sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan dengan intensitas tinggi diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah.
2. Frekuensi latihan adalah jumlah pengulangan latihan yang dilakukan dalam setiap minggunya.

3. Asupan gizi, gizi adalah zat makanan yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas yang dilakukan tubuh.
4. Kualitas Pelatih, yaitu kemampuan seorang pelatih dalam melatih atletnya sesuai dengan ilmu, pemahaman dan pengalamannya, yang mana setiap pelatih memiliki kapasitas yang berbeda sehingga juga akan menghasilkan atlet yang berbeda pula sesuai dengan kualitas pelatih.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, banyak variabel yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit atlet Tapak Suci Kota Padang Panjang, oleh karena itu perlu dibatasi agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda. maka peneliti membatasi masalah yaitu pada:

1. Metode latihan *high intensity interval training* (HIIT) pada atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang.
2. Kecepatan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang Panjang

D. Rumusan masalah

Rumusan masalah merupakan pertanyaan peneliti, yang jawabannya dicari melalui penelitian yang dilakukan. Rumusan masalah ini merupakan panduan awal bagi peneliti untuk penjelajahan pada objek yang akan diteliti (Barlian, 2016:208). Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini

dapat dirumuskan yaitu:

Apakah terdapat pengaruh latihan metode *high intensity interval training* (HIIT) terhadap kecepatan tendangan sabit atlit Pencak Silat tapak suci Kota Padang Panjang ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkapkan Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) terhadap kecepatan tendangan sabit atlit pencak silat tapak suci kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, agar dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya dengan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan agar kemampuan tendangan sabitnya menjadi lebih cepat dan maksimal.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam mempertimbangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet agar lebih cepat dan tepat sasaran.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam penulisan dan dapat dikembangkan melalui penulis baru dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Latihan *high intensity interval training* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang panjang. Hal ini terbukti dari hasil penelitian pada atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang panjang, diperoleh $t_{hit} = 6,378 > t_{tab} = 1,795$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *high intensity interval training* memberikan pengaruh Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang panjang.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet, diantaranya:

1. Pembina/Pelatih Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang panjang, agar :

Meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet melalui metode Latihan *high intensity interval training* sehingga dapat meningkatkan kecepatan atlet dalam menendang saat sparing maupun dalam pertandingan.

2. Pemain/atlet Pencak Silat Tapak Suci Kota Padang panjang, agar :
 - a. Tertib dan disiplin saat melaksanakan latihan.

- b. Dapat melakukan latihan *high intensity interval training* dalam berbagai variasi dengan teknik yang benar sesuai dengan arahan pelatih.
 - c. Menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang diberikan pelatih sehingga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mendukung peningkatan kecepatan tendangan sabit dan mengkaji hal-hal yang berkaitan dengan latihan *high intensity interval training*.

DAFTAR PUSTAKA

- AF, Kimberly J. Faulkinbury, et al. (2011) "*Effects of depth jump vs. box jump warm-ups on vertical jump in collegiate vs. club female volleyball players.*" *Med Sport* 15.3, 103-106
- Anwar, M., Basuki, S., & Irianto, T. (2020, February). *The effect of plyometric knee tuck jump and barrier hops training on explosive muscle explosion futsal player.* In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 98-100). Atlantis Press.
- Arifianto, Irfan. 2017. "Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat". *Jurnal Performa Olahraga*. 2(2), 126-131. <https://doi.org/10.24036/jpo51019>
- Arifin, Zainal. 2012. " *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru* ". Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Bafirman. 2010. "*Pembentukan Kondisi Fisik*". Malang: Wineka Media
- Barlian, Eri. 2016. "*Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* ". Padang: Sukabina Press.
- Brad, A. Roy, Ph.D & Facsm, Fache. 2013. " High Intensity Interval Training : Effecient, Effective, and a Fun to Way Exercise ". *Acsm' s Health & Fitness journal*. 17(3). 3. doi: 10.1249/FIT.0b013e31828cb21c
- Donie. 2009. "*Pembinaan Bulutangkis Prestasi*". Malang: Wineka Media.
- Dwi Saputro, Y., Sudarsono, M., & Lufthansa, L. (2019). *The Combination of Dribbling and Shooting Training Models Based on Speed and Agility in Football*. 278(YISHPESS), 339–345. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.84>
- Fahrurozi & Syahara, S. 2019. "Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan". *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001-1011. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.373>
- Falch, H. N., Haugen, M. E., Kristiansen, E. L., & van den Tillaar, R. (2022). Effect of Strength vs. Plyometric Training upon Change of Direction Performance in Young Female Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6946.
- Fernando, Alberto & Maidarman. 2019. " Perbedaan Latihan Jump Split dan Two Foot Ankle Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat ". *Jurnal patriot*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.352>
- Forenza, Dio. at al. 2020. " Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh ". *Jurnal Patriot*. 2(4). 1104-1117. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.720>

- Hendarsin, Ferry & Syaifullah, Rony. 2020. “ *Dimensi Coaching pada Penerapan Program Latihan* “. Kadipiro Surakarta : Yuma Pustaka.
<https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Ibrahim, R. & Maidarman. 2018. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 285-291. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.45>
- Ihsan, N., Zulman, Z. & Adriansyah, A. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Performa*, 3(01), 1. <https://doi.org/10.24036/jpo41019>
- Irawadi, Hendri. 2019. “ *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya* “. Padang : Sukabina Press.
- Jonath, U. Krempel, R. (1981). *Konditionstraining Training-Technik-Taktik*. Reinbeck Bei Hamburg : Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Kasper, Korey MD. 2019. “Sports Training Principles”. *Current Sports Medicine Reports*. 18(4). 95-96. doi: 10.1249/JSR.0000000000000576
- Kwri UNESCO. 2020. “ Pencak Silat ditetapkan UNESCO sebagai Warisan Budaya tak Benda “. *Kemdikbud.go.id*, diakses 20 mei 2021.
- Liskustyawati, Hanik. Mukholid, Agus. & waluyo. 2019. “ The Everage Needs Of Pencak Silat Basic Technique From Sparring Category “ *Internasional Journal Of Multicultural and Multireligious Understanding*. 6(4). <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.972>
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. 2016. “ *Pencak Silat* “. Jakarta : Rajawali Sport
- M, Leanna. at al. 2016. “ High Intensity Interval Training (HIIT) for petients with Crhonic deseases “. *Journal Of Sport And health Science*. 5(6). 139-144. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.005>
- Marisa, Umi, & Umar. 2020. “ Status Sosial Ekonomi, Status Pendidikan, Kemampuan Kondisi Fisik, dan Kemampuan Teknik Tinju ”. *Jurnal Patriot*. 2(2). 576-589. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.563>
- Marlianto, Fani., Yarmani., Sutisyana, Ari & Defliyanto. “Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(2). 179-185. <http://sdoi.org/10.33369/jk.v2i2>.
- Martono, Nanang. 2012. “ *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisi Isi dan Analisis Data Sekunder* “. Jakarta: Rajawali Pers.
- Michael. at al. 2009. “General Principles of Training”. *Olympic Textbook of Meicine In sport*. 1-48. <http://dx.doi.org/10.1002/9781444300635.ch1>

- Mirfen, R. & Umar. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>
- Morgans, Ryland. at al. 2014. "Principles and practices of training for soccer". *Acsm' s Health & Fitness journa*. 3(2014). 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>
- Nofrizal, D. (2019)._Contribution of Explosive Power of Arm Muscles and Flexibility to Accuracy of Smash in Badminton Stkip, Meranti. *Journal Of Teaching And Learning* , 4 (2), 69-83.
- Octavia, Haningtyas & Mardela, R. 2019. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *JurnalPatriot*, 1(1),145-150. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.168>
- Osmon, Kevin De., & Sin, tjung hauw. 2019. Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar “. 1(1). 64-69. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.158>
- Prana, I Ketut Wedarthana Aditya. at al. 2019. “ High Intensity Interval Training Lebih Meningkatkan Kapasitas Aerobik Daripada Low Intensity Steady State Pada Atlet Karate Dojo Campuhan Asri di Denpasar “. *Sport And fitness Journal*. 7(3). 9-15.
- Rahmad, Ali & Syahara, S. 2019. Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 123-130. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.165>
- Rahmana, Z. Wakasia & Suwirman. 2020. “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP “. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(2). 4.
- Ramdani, Muksin. at al. 2020. “ Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat “*Jurnal Patriot*. 2(4). 976. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.745>
- Ridwan, M., & Sumanto, Andi. 2017. “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh “. *Jurnal Performa Olahraga*. 2(1). 69-81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- S, Afrizal. 2018. Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Sartono & Adityatama, Firman. 2019. “ Pengaruh High Intensity Interval Training terhadap Kondisi Fisik pada Atlet Pencak Silat “. *Jurnal Olahraga*, 4(2), 245-249. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.565>

- Sasmitha, Weni. at al. 2020. “ Pencak Silat Basic Motion Learning Through Tactical Approach For Junior High School Students “ *Journals Atlantis press*. 460(191). <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200805.052>
- Sin, tjung hauw.2016. “ Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan “ *Jurnal Performa Olahraga*. 1(1), 61.
- Suwirman. at al. 2019. “ Development Instrument of Kick Speed Endurace of Pencak Silat Athlete “ *Internasional Journal of Mechanical Engineering and Tecnology*. 10(12). 49.<https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200805.052>
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3. 2005. *Sistim Keolahraagaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yudisti
- UNP. 2020. Buku Panduan Tentang Pengelolaan Pelaksanaan Tugas Akhir mahasiswa. Universitas Negeri Padang.
- W Marcus. at al. 2014. “High Intensity Interval Training: A Review of physiological and physicological responses“. *Acsm’ s Health & Fitness journal*. 18(5). 11-16. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000067
- Wahyudi, A. Nur. 2018. “ Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dan Circuit Training terhadap Kecepatan, Kelincahan dan Power Otot Tungkai “. *Journal of Sport and Exercise Science*. 1(2). 47-56. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Zhang, Haifeng. at al. 2017. “ Comporable Effects Of High Intensity Interval Training And prolonged Continous exercise Training On aduminal visceral Fat reduction In Obese young Women “. *Journal Of Diabetes Research*.