

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TENDANGAN T ATLET PERGURUAN SILAT TANGAN MAS
LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:
IRVAN MULYADI
NIM : 21087255

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

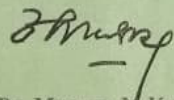
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan T Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung
Nama : Irvan Mulyadi
NIM : 21087255
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Januari 2026

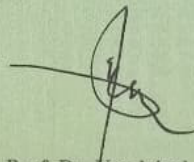
Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 196111131987031

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irvan Mulyadi
NIM : 21087255

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

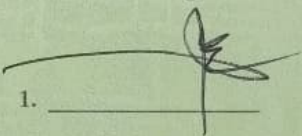
Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan
Tendangan T Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung

Padang, 26 Januari 2026

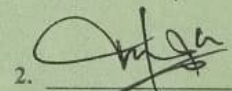
Tim Penguji

Tanda Tangan

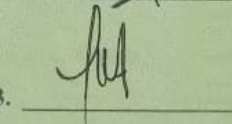
1. Ketua : Prof. Dr. Yendrizar, M.Pd

1. 

2. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd

2. 

3. Anggota : Juanda Putra, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi atau plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggungjawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, 25 November

2025

Irvan Mulyadi
NIM: 21087255

ABSTRAK

Irvan Muyadi. 2025. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan T Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung

Permasalahan penelitian ini adalah tendangan T atlet Perguruan Silat Tangan Mas kurang memiliki kecepatan dan kurangnya power sehingga tendangan ini mudah terbaca oleh lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan tendangan T atlet Perguruan Silat Tangan Mas.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2025 di Padepokan Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung. Teknik pengambilan sampel adalah Purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung yang berjumlah 10 orang putra, instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan T selama 10 detik. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan tendangan T setelah diberikan perlakuan Latihan plyometric. Rata-rata skor pretest yaitu 15,5 meningkat menjadi 18,7 pada posttest. Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest 0,080 dan posttest 0,086, sehingga data berdistribusi normal. Dan uji homogenitas memperlihatkan nilai Sig. = 0,932 ($> 0,05$), sehingga varians data homogen. Hasil uji T menunjukkan nilai $t = -6,857$ dengan Sig. = 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan plyometric berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan tendangan T atlet Perguruan Silat Tangan Mas.

Kata Kunci: Latihan Plyometric, Tendangan T



KATAPENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji beserta syukur penulis panjatkan ke pada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul; **"Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan T Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung"**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahraagaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik secara moral maupun secara materi dari berbagai beberapa pihak. Sebab itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata S.T.M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Masrun. M.Kes.AIFO, selaku ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahraagaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Yendrizar, M.Pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberikan saya bimbingan terhadap penulisan skripsi ini.

5. Bapak Jeki Haryanto S.Si. M.Pd sebagai dosen kontributor yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberikan saya bimbingan terhadap penulisan skripsi ini.
6. Bapak Juanda Putra M.Pd sebagai dosen kontributor yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberikan saya bimbingan terhadap penulisan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaaan yang telah memberikan Ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan ini.
8. Kepada Bapak Asrial S.H selaku dewan guru Perguruan Silat Tangan Mas.
9. Kepada Jefri Juniadi S.Pd selaku pelatih Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung yang telah memberikan bimbingan pada saat melakukan penelitian.
10. Kepada adik-adik atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung yang telah berkontribusi pada saat penelitian.
11. Kepada kedua orang tua saya yang telah membesarkan saya dan mendidik saya sampai saat ini, terimakasih telah berjuang untuk memenuhi kehidupan saya, terimakasih untuk semua do'a dan dukungannya.
12. Kepada kakak saya, Yogi Mulyadi, S.T dan Mutia Rahmadona, S.Pd saya ucapkan terima kasih banyak atas support dan dukungannya dalam penyusunan skripsi ini.
13. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam

penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....iv	
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....ix	
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relavan.....	39
C. Kerangka Konseptual.....	40
D. Hipotesis.....	42
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Populasi dan sampel.....	41
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	42
D. Rancangan Penelitian.....	43
E. Definisi Operasional.....	43

F. Tenaga Pembantu.....	44
G. Instrument Penelitian.....	45
H. Teknik Pengumpulan Data.....	46
I. Prosedur Penelitian.....	46
J. Perlakuan Penelitian.....	47
K. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV.....	50
HASIL PENELITIAN.....	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Analisis Data.....	52
C. Pengujian Persyaratan Statistik.....	55
D. Pembahasan.....	56
E. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V.....	59
KESIMPULAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung.....	41
Tabel 2 Sampel Penelitian.....	42
Tabel 3 Daftar Nama Pembantu.....	44
Tabel 4 Kategori Penilaian Kecepatan Tendangan T.....	45
Tabel 5 Data Hasil Pretest Dan Posttest Kemampuan Tendangan.....	51
Tabel 6 Kategori Penilaian Kecepatan Tendangan T.....	52
Tabel 7. Presentase Pretest dan Posttest.....	53
Tabel 8 Uji Normalitas	55
Tabel 9 Uji Homogenitas	56
Tab 10 Uji Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lambang Perguruan Silat Tangan Mas.....	11
Gambar 2 Sikap Pasang Dalam Pencak Silat.....	14
Gambar 3 Kuda-Kuda Pencak Silat.....	16
Gambar 4 Tendangan T Pencak Silat.....	18
Gambar 5 Latihan <i>Lateral Bounds</i>	25
Gambar 6 Latihan <i>Tuck Jump</i>	27
Gambar 7 latihan Split Jump.....	28
Gambar 8 Jump Squats.....	29
Gambar 9 Single Leg Hurdle Hop.....	30
Gambar 10 Lateral Cone Hops.....	32
Gambar 11 Latihan Plyometric Knee Jump.....	33
Gambar 12 Latihan Plyometric Broad Jump.....	35
Gambar 13 Bagan kerangka konseptual.....	39
Gambar 14 Histogram Pretest.....	54
Gambar 15 Histogram Posttest.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian dari FIK UNP.....	57
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	58
Lampiran 3. Surat keterangan validasi alat.....	59
Lampiran 4. Foto bersama atlet dan pelatih Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.....	60
Lampiran 5. Foto tes awal tendangan T.....	61
Lampiran 6. Program latihan plyometric.....	62
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	66
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	70
Lampiran 9. Uji Hipotesis.....	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari program pemerintah republik Indonesia. Menurut Juanda (2022) olahraga juga dapat dijadikan sarana utama untuk membuat manusia menjadi orang yang sehat dan bermanfaat. Menurut Haryanto (2019) olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapatkan dorongan dari semua pihak yang terkait dalam peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi organisasi olahraga yang professional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksana dengan baik.

Olahraga bukan hanya untuk kesegaran jasmani, tapi olahraga juga untuk membangun prestasi, sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam undang-undang RI No 3. Tahun 2005 pasal 1 butir 13 tentang system keolahragaan nasional yang berbunyi. "*Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga*".

Semua cabang olahraga yang ada Indonesia mendapatkan perhatian dari pemerintah, salah satu cabang olahraga tersebut adalah Pencak Silat. Menurut Johansyah (2014) pencak silat adalah warisan budaya Indonesia yang mengandung nilai olahraga, seni, dan pembinaan mental spiritual. Menurut Sucipto (2007:10) pencak silat adalah ilmu beladiri warisan nenek moyang bangsa Indonesia Pencak Silat merupakan keterampilan seni beladiri yang difungsikan sesuai kebutuhan penggunaannya dalam menghadapi tantangan(Ediyono,2019).

Pada aspek beladiri, Pencak Silat bertujuan untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya. Aspek beladiri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu beladirinya dengan benar.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan ikatan Pencak Silat Indonesia didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang ada di Indonesia yang mempunyai Perguruan Silat Tangan Mas. Salah satunya berada di kecamatan Lubuk Basung, kabupaten Agam. Padepokan pencak silat tangan mas beralamat di Jl Tuanku Nan Renceh No.661, Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam, Sumatra Barat . Perguruan silat tangan mas didirikan oleh Bapak Asrial S.H pada tanggal 5 Mei 1997. Di Padepokan Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung dilatih oleh Jefri Juniardi S.Pd dan telah melatih padepokan tersebut selama lebih kurang 8 tahun. Salah satu bentuk kemajuan yang signifikan dalam dunia pencak silat dapat dilihat dari peningkatan prestasi yang ditunjukkan oleh berbagai perguruan silat di berbagai daerah, termasuk Perguruan Silat Tangan Mas. Dalam beberapa tahun terakhir, perguruan ini mengalami perkembangan prestasi yang menggembirakan, baik dari sisi teknik, pencapaian medali dalam kejuaraan, Perguruan Silat Tangan Mas telah meraih banyak prestasi di kejuaraan pencak silat diantaranya:

1. Juara umum 1 kejurnas remaja 2022

2. Juara umum 1 kejuaraan ranah pesilat se sumatra 2022
3. Juara umum 1 Kejuaraan Tangan Mas Open Se Sumbar 2022
4. Juara umum 2 Kejuaraan Dang Tuanku V Sesumatra 2023
5. Juara umum 3 Kejuaraan Minsai Se Sumatra 2022
6. Juara umum remaja dan dewasa Kejurnas Padang Open 2022

Seiring meningkatnya prestasi atlet pencak silat di berbagai perguruan, termasuk di Perguruan Silat Tangan Mas, kebutuhan akan metode latihan yang lebih efektif dan efisien menjadi semakin penting. Salah satu metode latihan yang terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kemampuan eksplosif otot, khususnya pada anggota gerak bawah, adalah latihan *plyometrik*. Menurut (Satria et al., 2021) Latihan *plyometric* yang digabungkan dengan berbagai variasi lompatan terbukti membantu meningkatkan kecepatan tendangan para atlet pencak silat. Dengan menerapkan latihan *plyometrik* secara terprogram, diharapkan kemampuan tendangan T pesilat dapat meningkat secara signifikan, baik dari segi kekuatan, dan kecepatan.

Peningkatan kemampuan teknik tendangan T melalui latihan plyometrik tidak hanya penting untuk performa individu atlet, tetapi juga berdampak langsung pada peningkatan prestasi perguruan secara keseluruhan. Atlet yang memiliki teknik tendangan yang baik akan lebih kompetitif dalam kejuaraan, sehingga peluang meraih medali lebih besar dan reputasi perguruan pun meningkat.

Dari banyaknya cabang olahraga yang ada, pencak silat salah satu olahraga yang banyak yang banyak digemari saat ini oleh kalangan usia dini, remaja, maupun dewasa. Menurut (Arif, 2021) Gerak dasar pencak silat merupakan satu Gerak terarah, terkordinasi, terkendali, dan terencana yang mempunyai 4 aspek ((mental spiritual, bela diri, dan olahraga), pencak silat merupakan lumbung medali pada kejuaraan yang diadakan. Hal ini dibuktikan dari pertandingan dari pertandingan Sea Games kamboja 2023 pada tanggal 5 Mei – 17 Mei 2023, cabang olahraga pencak silat meraih Juara umum dengan perolehan medali 9 Emas, 6 Perak, dan 1 Perunggu. Dari hasil perolehan medali tersebut, olahraga pencak silat menjadi salah satu olahraga favorit di kalangan masyarakat Indonesia, dan banyak pertandingan kejuaraan terbuka yang dilaksanakan saat ini baik antar klub perguruan, antar sekolah, open turnamen dari kalangan politik yang dipertandingkan oleh atlet usia dini, pra remaja, remaja, maupun dewasa.

Perkembangan olahraga pencak silat di Sumatera Barat sangat baik dengan dibuktikan adanya beberapa perguruan yang melahirkan atlet-atlet berprestasi. Di Sumatera Barat setiap tahunnya mengadakan kejuaraan resmi seperti Kejurda, Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA), dan Pekan Olahraga Pelajar (POPDA). Untuk meningkatkan prestasi atlet dibutuhkan beberapa komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet. komponen penting tersebut yaitu, (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental. Selain itu, program latihan yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani,

dan pengaturan gizi. Fisik merupakan elemen penting dalam cabang olahrag, tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pesilat akan menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, tetapi teknik dibutuhkan oleh atlet karna tanpa teknik pemain akan kaku saat melakukan pertandingan.

Di dalam dunia olahraga, kinerja atlet yang optimal sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot. Menurut (Lubis, 2016) Kinerja atlet pencak silat sangat bergantung pada kondisi fisik, terutama kekuatan, kecepatan, dan kemampuan otot untuk menghasilkan ledakan yang mendukung pelaksanaan teknik menyerang dan bertahan. Menurut (James, 2016) kondisi fisik yang tetap dalam bentuk baik membantu atlet pencak silat melakukan teknik menyerang secara optimal sepanjang pertandingan. Salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan faktor-faktor tersebut adalah latihan *plyometric*. Banyak atlet yang belum memahami pentingnya latihan *plyometric* dalam meningkatkan kinerja atletik mereka. Selain itu, masih banyak pelatih yang belum memasukkan latihan *plyometrik* dalam program latihan mereka. Hal ini dapat menyebabkan atlet tidak dapat mencapai potensi maksimal mereka dan kinerja atletik mereka tidak optimal. Latihan *plyometric* sangat bermanfaat pada cabang olahraga pencak silat terutama meningkatkan power otot tungkai, meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan yang berpengaruh kepada meningkatkan performa atlet pencak silat. Menurut (Chaabene et al., 2018)

dalam pencak silat, baiknya tendangan tidak hanya bergantung pada cara mengayunkan kaki, tetapi juga pada kemampuan otot dan saraf yang bisa ditingkatkan dengan latihan *plyometric*.

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan atlet pencak silat yaitu (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan, dan (4) kelentukan. Penerapan komponen kondisi fisik kekuatan merupakan faktor utama dalam fisik atlet. Kekuatan adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban, kaitannya dalam pencak silat kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan dan pukulan untuk mendapatkan poin, kecepatan merupakan kemampuan tubuh seorang dalam melakukan aktifitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, hal ini mendukung atlet dalam melakukan serangan dan mengelak lawan yang akan menyerang. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, komponen fisik ini sangat dibutuhkan, terlebih oleh para atlet pencak silat untuk mengecohkan serangan lawan dan untuk melakukan serangan secara zig-zag agar bisa mencuri poin dari lawan melalui serangan seperti pukulan dan tendangan kepada lawan. Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dengan gerakan yang luas pada sendi-sendi, hal terpenting bagi atlet adalah kelentukan berguna untuk menghindari cedera pada otot dan dengan kelentukan yang baik para atlet dapat melakukan berbagai gerakan yang membutuhkan kelentukan seperti tendangan tinggi dan serangan lainnya yang

memerlukan fleksibilitas tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas, semua komponen fisik tersebut merupakan dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik, secara sederhana teknik dapat diartikan sebagai cara. Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet pencak silat, teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, pukulan, dan bantingan.

Mendapatkan poin tinggi dapat dilakukan dengan teknik tendangan dan jatuhan. Dalam pertandingan atlet biasanya lebih dominan menggunakan tendangan untuk mencari poin dibandingkan dengan melakukan teknik jatuhan. Salah satu tendangan yang berbahaya dan dapat mengganggu pertahanan lawan adalah dengan tendangan T. Tendangan T adalah serangan yang memakai salah satu kaki, dengan lintasan lurus ke depan yang perkenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki. Dengan sasaran seluruh bagian tubuh lawan (Lubis, 2004). Tendangan T dalam Pencak Silat sangat penting saat pertandingan karena bisa digunakan untuk menyerang secara efektif, menjaga jarak, menambah poin, dan membuka serangan lanjutan. Namun yang terjadi pada beberapa atlet pencak silat Tangan Mas hanya memiliki kekuatan pada tendangan T tapi kurang dalam tingkat kecepatan, karena kecepatan dalam tendangan T merupakan faktor yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan melancarkan serangan ke tubuh lawan. Maka dengan demikian diperlukan pelatihan khusus atlet pencak silat

Tangan Mas untuk meningkatkan kecepatan tendangan T.

Setelah peneliti melakukan observasi ke tempat latihan atlet perguruan silat Tangan Mas peneliti melihat kemampuan teknik tendangan T para atlet masih belum sempurna, peneliti menemukan beberapa masalah yaitu rendahnya koordinasi dan kurang tepat sasaran dari tendangan T yang dilancarkan. Hal ini dikarenakan atlet kurang memiliki kecepatan dan kurangnya power sehingga tendangan ini mudah terbaca oleh lawan. Maka dari itu peneliti ingin memberikan program latihan plyometric. Latihan plyometric yang akan peneliti berikan dalam penelitian ini latihan yang mengarah pada otot tungkai. Selama sesi latihan, peneliti mengharapkan peningkatan kemampuan tendangan T atlet Perguruan Silat Tangan Mas melalui penerapan program latihan plyometric yang disusun secara sistematis. Latihan ini dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu dengan intensitas yang terkontrol, bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai sebagai komponen utama dalam performa tendangan T yang optimal. Berdasarkan permasalahan ini peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan tendangan T atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat didefinisikan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya kemampuan tendangan T atlet pencak silat

2. Kurangnya metode latihan untuk meningkatkan tendangan T atlet
3. Apakah latihan plyometric dapat meningkatkan kemampuan tendangan T atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ini agar peneliti jelas dalam ruang lingkup yang akan diteliti, sehingga peneliti hanya mengkaji terkait pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan tendangan T atlet Pencak Silat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” apakah terdapat pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan tendangan T atlet Pencak Silat di Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung, Kabupaten Agam.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan tendangan T atlet Pencak Silat di Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti selesai melakukan penelitian maka peneliti berharap penelitian ini berguna bagi banyak orang yaitu

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.

2. Sebagai masukan bagi pelatih Pencak Silat di Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.
3. Bagi atlet bisa mengevaluasi gerakan yang salah pada saat berlatih dan dapat menjadi pedoman latihan teknik tendangan T sehingga menumbuhkan kesadaran para atlet atas kewajiban meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik yang akan dikuasai.
4. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Negeri Padang.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan tendangan T setelah diberikan perlakuan Latihan *plyometric*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* sebesar 15,5 sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 18,7. Dengan demikian terjadi peningkatan rata-rata sebesar 3,2. Dari hasil uji *normalitas* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* (0,830) dan *posttest* (0.086), keduanya $> 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal. Selain itu hasil uji *homogenitas* memperlihatkan nilai Sig. = 0,932 ($> 0,05$) sehingga varian data dinyatakan homogen. Hasil uji T menunjukkan nilai $t = -6,857$, Sig. = 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti latihan *plyometric* secara signifikan meningkatkan kemampuan tendangan T atlet.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan metode latihan *Plyometric* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan samping atlet Perguruan Silat Tangan Mas. Berdasarkan kesimpulan diatas diharapkan kepada:

1. Pelatih, disarankan untuk agar latihan *plyometric* di prioritaskan sebagai komponen utama dalam program latihan khususnya untuk

meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan

2. Atlet, harus memiliki komitmen tinggi terhadap kualitas gerakan dalam latihan *plyometric*, bukan hanya kuantitas, untuk memaksimalkan transfer efek latihan ke kinerja tendangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu. (2016). Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aidar, F. J. (2023). *Sports and Special Populations : Training Physiology in Health and Sports Performance*. 1–5.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 91–92.
- Arif. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Damhil Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>
- Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002). Physiological responses during matches and training in silat olahraga. *British Journal of Sports Medicine*, 36(2), 123–127. <https://bjsm.bmj.com/content/36/2/123>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company
- Bompa Tudor O (2009). *Theory and Methodology of Training*, Jakarta: terjemahan
- Chaabene, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., & Hachana, Y. (2018). Amateur boxing: Physical and physiological attributes. *Sports Medicine*, 48(1), 21–44. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0794-2>
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). Plyometrics: Dynamic strength and explosive power. *Human Kinetics*.
- Chmielewski, T. L. (2006). Plyometric exercise in the rehabilitation of athletes. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*.
- Ediyono. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313.
- Endang Kumaidah. (2015). PENGUATAN EKSISTENSI BANGSA MELALUI SENI BELA DIRI TRADISIONAL PENCAK SILAT. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.
- Franchini, E., et al. (2013). Performance analysis in combat sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 474–487. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2013.11868661>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising interest in the middle age

- group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(1), 1–8.
<https://neliti.com/id/publications/314778/exercising-interest-in-the-middle-age-group>
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 84.
<https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28855>
- Hidayat, R. (2010). *Seni Bela Diri Pencak Silat*. Bogor: PT Regina Eka Utama
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitrono, & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(2), 168–174. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- James, L. P., et al. (2016). Neuromuscular performance of combat sport athletes. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 47–55. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.987323>
- Johansyah, L. (2014). *Pencak Silat: Olahraga Tradisional Indonesia*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61>
- Kriswanto, Erwin Setyo. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru, 2018.
- Lees, A., Vanrenterghem, J., & De Clercq, D. (2004). Understanding how an arm swing enhances performance in the vertical jump. *Journal of Biomechanics*, 37(12), 1929–1940.
<https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2004.02.021>
- Levene, H. (1960). Robust tests for equality of variances. In I. Olkin (Ed.), *Contributions to probability and statistics: Essays in honor of Harold Hotelling* (pp. 278–292). Stanford, CA: Stanford University Press.
- Loturco, I., Artioli, G. G., Kobal, R., Gil, S., & Franchini, E. (2014). Predicting punching acceleration from selected strength and power variables in elite karate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(7), 1826–1832. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000329>
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Edisi Pertama*. Jakarta: Raja Grafindo. (2014). *Pencak Silat Edisi Ke Dua*. Jakarta: Raja Grafindo.

- Lubis, J. (2016). Pembinaan prestasi pencak silat ditinjau dari kondisi fisik atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 15–23. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10160>
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>
- Nugroho, A., Purnomo, E., & Subagyo, S. (2020). Physical fitness characteristics of pencak silat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2587–2593.
- Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., Báez-San Martín, E., Thapa, R. K., & Ramirez-Campillo, R. (2023). A Systematic Review with Meta-Analysis on the Effects of Plyometric-Jump Training on the Physical Fitness of Combat Sport Athletes. *Sports*, 11(2), 33. <https://doi.org/10.3390/sports11020033>
- Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI). (2006). Definisi Pencak Silat. FIK UNP
- Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI). (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat. Jakarta: PB IPSI
- Perrotta, A. S., & Fletcher, J. R. (2024). Physiological, anatomical and sport performance adaptations to concentrated training periods in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1491863
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1999). *Plyometrics*. Champaign: Human Kinetics
- Ramirez-Campillo, R., et al. (2023). Effects of Plyometric Training on Physical Performance: An Umbrella Review. *Sports Medicine – Open*, 9, Article 4. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00550-8>
- Rudiyanto, M., Putra, J., & Okilanda, A. (2022). Pengaruh model latihan terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(2), 215–223. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/10951>
- Sari, I. P., & Ramadhan, M. Z. M. R. (2025). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN TAPAK SUCI*. 12, 55–62.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3–4), 591–611. <https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Chéour, F. (2016).

Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 53, 231–247. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0026>

Satria, A., Tjung Hauw Sin, T., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh latihan plyometric terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. *JOLMA (Journal of Local Martial Arts)*, 1(1). <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/JOLMA/article/view/5332>

Sucipto (2007). *Pencak Silat*. Penerbit: Universitas Terbuka

Sulistyo, Y. W. (2016). Pengaruh latihan plyometric front cone hops dan plyometric lateral cone hops terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan. *Jurnal Bravo*, 4(3), 142–155.

Wilson, M., & Nugraha, A. (2017). Pencak silat: The traditional martial art of Indonesia. *Journal of Asian Martial Arts*, 26(2), 8–19. https://ejmas.com/jalt/jaltart_wilson_1702.htm

Yendrizal, Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi: Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57–63.