

**PENGARUH LATIHAN SPEED, AGILITY, QUICKNESS (SAQ), DAN  
LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP KELINCAHAN  
TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT  
PERGURUAN EMPAT BANDING BUDI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Kepelatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Indra Hanafi**  
**22087135 / 2022**

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

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

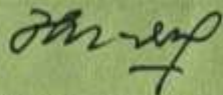
Judul : Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ),  
Dan Latihan Plyometrics Terhadap Kelincahan  
Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan  
Empat Banding Budi  
Nama : Indra Hanafi  
NIM : 22087135  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kevelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2026

Disetujui oleh :

Kepala Departemen Kevelatihan

Pembimbing



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



Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd  
NIP. 199203052020121010

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Indra Hanafi

NIM : 22087135

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

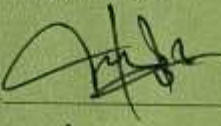
**Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ), Dan Latihan Plyometrics  
Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat  
Perguruan Empat Banding Budi**

Padang, Juni 2026

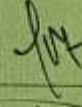
Tim Penguji

Tanda Tangan

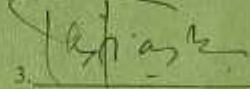
1. Ketua : Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Juanda Putra M. Pd

2. 

3. Anggota : Kristian Burhan M. Pd

3. 

### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)*, dan Latihan *Plyometrics* terhadap Kelincahan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Perguruan Empat Blanding Budi" adalah karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dijumpukan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Mei 2026

Indra Hamali  
NIM. 2208713

## ABSTRAK

**Indra Hanafi (22087135).** Pengaruh latihan *speed, agility, quickness (SAQ)*, dan latihan *plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan empat banding budi. Skripsi. Departemen Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, 2026.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kelincahan dalam tendangan sabit atlet perguruan empat banding budi air tawar barat, menyebabkan prestasi atlet masih rendah dan juga kelincahan tendangan atlet rendah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)*, dan Latihan *Plyometrics* terhadap Kelincahan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Perguruan Empat Banding Budi.

Metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif eksperimen semu dengan Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini 68 atlet, yaitu 39 atlet putra dan 29 atlet putri. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet putra dan putri. Instrumen penelitian ini tes kelincahan tendangan sabit. Teknik analisis data yang digunakan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian ini adalah terdapatnya pengaruh latihan *speed, agility, quickness (saq)*, dan *plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan empat banding budi pada saat diberikan Pre-test sampel mendapatkan hasil rata-rata 21,85 dan posttest 34,35 dari hasil nilai mean tersebut terlihat adanya peningkatan nilai mean sebesar 12,5 yang menunjukkan adanya hasil dari perlakuan yang diberikan. Hal ini terbukti secara signifikansi, dimana hasil dari uji t diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000. Sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan dalam uji-t, jika nilai signifikansi  $<0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dikarenakan  $0,000 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikansi secara statistik antara rata-rata skor pre-test dan pos-test. Jadi, kesimpulanya, latihan *speed, agility, quickness (saq)*, and *plyometrics* yang dilaksanakan meningkatkan kelincahan atlet perguruan empat banding budi air tawar.

**Kata kunci:** Atlet pencak silat, kelincahan tendangan sabit, latihan *plyometrics*, latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)*.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, alhamdulillah rabbil 'aalamiin*, segala puji dan syukur senantiasa tercurahkan atas kehadiran *Allah Subhanahu Wa Ta'ala*, tuhan semesta alam, atas segala rahmat, hidayah, dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan dengan tepat waktu yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)*, dan latihan *Plyometrics* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Perguruan Empat Banding Budi”.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam, Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, sosok teladan agung yang diutus *Allah Subhanahu wa Ta'ala* sebagai rahmat bagi seluruh alam. Beliau membawa risalah Islam yang berlandaskan pada kebenaran, keadilan, dan kemuliaan akhlak. Ajaran beliau menjadi pedoman hidup bagi umat manusia dalam menuntut ilmu, berbuat kebaikan, serta menegakkan nilai-nilai kejujuran dan tanggung jawab yang menjadi dasar dalam setiap karya ilmiah.

Proposal penelitian ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, di Universitas Negeri Padang, untuk itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, beserta Do'a dan juga arahan

sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis ucapkan ribuan terimakasih kepada:

1. Ibu dan ayah serta keluarga yang selalu mendo'akan yang memberikan arahan dan motivasi serta mendukung penulis untuk mencapai cita-cita yang penulis inginkan, karena itulah penulis dapat berproses dengan baik sehingga penulis mampu bertahan dengan penuh keyakinan untuk menyelesaikan pendidikan sampai akhir.
2. Bapak Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran-saran sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Bapak Juanda putra M. Pd dan Bapak Kristian Burhan M. Pd selaku dosen kontributor yang memberikan dukungan dan saran dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO. selaku Ketua Departemen Kepelatihan yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya proposal ini.
5. Kepada Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada Bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd. sebagai wakil dekan 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Bapak Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd sebagai wakil dekan 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

8. Kepada Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
9. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu serta membantu penulis selama pendidikan di Universitas Negeri padang.
10. Kepada perguruan Empat Banding Budi, pelatih perguruan, dan para atlet pencak silat yang telah berjasa dalam penelitian ini.
11. Kepada seluruh penulis yang telah memberikan referensi penelitiannya dan tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu.
12. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah mendoakan serta mensupport peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta menambah wawasan untuk kita semua khususnya di bidang olahraga pencak silat dan beladiri lainnya, dan semoga skripsi ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

Peneliti, Mei 2026

Indra Hanafi  
NIM. 22087135

## DAFTAR ISI

|                                                                   |                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>PERNYATAAN.....</b>                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                              | <b>iv</b>                           |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                        | <b>v</b>                            |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                         | <b>x</b>                            |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                        | <b>xi</b>                           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                     | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                   | 1                                   |
| B. Identifikasi Masalah.....                                      | 6                                   |
| C. Batasan Masalah .....                                          | 7                                   |
| D. Rumusan Masalah .....                                          | 7                                   |
| E. Tujuan Penelitian .....                                        | 7                                   |
| F. Manfaat Penelitian.....                                        | 7                                   |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>                                  | <b>9</b>                            |
| A. Landasan Teori.....                                            | 9                                   |
| 1. Pencak Silat .....                                             | 9                                   |
| 2. Perguruan Empat Banding Budi .....                             | 11                                  |
| 3. Prinsip-Prinsip Latihan Kelincahan.....                        | 13                                  |
| 4. latihan speed, agility, quickness (SAQ), and plyometrics ..... | 16                                  |
| 5. Tendangan Sabit .....                                          | 26                                  |
| 6. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding.....      | 29                                  |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| B. Penelitian Relevan .....                         | 32        |
| C. kerangka konseptual .....                        | 34        |
| D. Hipotesis .....                                  | 35        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>36</b> |
| A. Desain Penelitian .....                          | 36        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                | 37        |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....             | 37        |
| D. Defenisi operasional variabel penelitian.....    | 38        |
| E. Jenis Dan Sumber Data .....                      | 39        |
| F. Instrumen .....                                  | 40        |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....                     | 41        |
| H. Teknik Analisis Data.....                        | 41        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>46</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                            | 46        |
| B. Pembahasan .....                                 | 52        |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                    | 55        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                          | <b>56</b> |
| A. Kesimpulan.....                                  | 56        |
| B. Saran .....                                      | 56        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>57</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>60</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Kelas Tanding.....                        | 30 |
| Tabel 2. Kerangka konseptual .....                 | 35 |
| Tabel 3. Populasi penelitian .....                 | 37 |
| Tabel 4. Norma Tes Kelincahan Tendangan Sabit..... | 41 |
| Tabel 5. Deskripsi Statistics .....                | 46 |
| Tabel 6. Deskripsi Data Interval Pre-Test .....    | 47 |
| Tabel 7. Deskripsi Data Interval Pos-Test .....    | 47 |
| Tabel 8. Frekuensi Norma .....                     | 48 |
| Tabel 9. Normalitas .....                          | 50 |
| Tabel 10. Homogenitas.....                         | 51 |
| Tabel 11. Paired Samples Test.....                 | 52 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Pelaksanaan Agility Ledder Drills..... | 22 |
| Gambar 2. Bentuk Latihan Jump Squat .....        | 26 |
| Gambar 3. Animasi Tendangan Sabit.....           | 28 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah aktifitas fisik yang terstruktur dan sistematis yang melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan fisik, kesehatan mental, serta memberikan hiburan, relaksasi, interaksi sosial dengan tujuan mengembangkan potensi diri (Santosa, 2021). Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, baik dari segi kesehatan, kebugaran, pembentukan karakter, maupun pencapaian prestasi. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, serta nilai-nilai moral serta menjunjung sportivitas dan disiplin (Lengkana & Sofa, 2023). Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan guna mencapai performa optimal sesuai cabang olahraga yang digeluti untuk mencapai prestasi (Novri, 2021).

Prestasi olahraga merupakan pencapaian puncak seseorang atlet atau tim dalam suatu kompetisi, hasil dari pembinaan terencana, sistematis, dan yang berkelanjutan yang melibatkan faktor fisik, teknik, taktik, psikologis, serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang bertujuan meraih kemenangan dan mengharumkan nama bangsa atau daerah (Sugiarto, 2020). Prestasi olahraga tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui proses latihan yang terprogram dengan memperhatikan komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Anggita et al., 2023). Kondisi fisik menjadi salah satu faktor dominan karena merupakan fondasi

utama dalam menunjang penguasaan teknik dan efektivitas gerak atlet. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan reaksi (Kartiko, 2022). Apabila salah satu komponen tersebut kurang berkembang, maka akan berdampak pada penurunan kualitas penampilan atlet saat latihan maupun pertandingan. Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang diatur oleh undang-undang republik indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan, “Olahraga di Indonesia diartikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial serta mencakup pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi aktivitas olahraga”.

Atlet adalah olahragawan yang terampil dan berkompetisi dalam suatu cabang olahraga menggunakan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan fisik serta menjalani latihan intensif untuk mencapai performa puncak (Donie et al., 2023). Atlet berasal dari bahasa yunani kuno *athletes* yang memiliki arti seseorang yang berpartisipasi dalam perlombaan atau perjuangan (Agus et al., 2025). Fokus seorang atlet biasanya pada peningkatan performa fisik dan mental untuk berkompetisi dalam olahraga bukan sekedar aktif berolahraga. Atlet secara umum adalah seseorang yang secara terencana dan berkelanjutan melakukan kegiatan latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk mencapai prestasi olahraga, serta mengikuti kompetisi resmi. Dalam konteks keolahragaan nasional, atlet tidak hanya berolahraga untuk kebugaran, tetapi berlatih secara serius di bawah bimbingan pelatih, mengikuti program latihan tertentu, dan terdaftar dalam organisasi atau cabang

olahraga yang resmi (Rosyadi Fachriza, 2021). Salah satu organisasi atau cabang olahraga yang resmi dan bisa membentuk atlet berprestasi adalah olahraga pencak silat dimana pencak silat diperlombakan dengan event turnamen dari tingkat daerah sampai ketingkat dunia.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional Indonesia yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik (Ediyono et al., 2022). Pencak silat bukan hanya olahraga atau beladiri namun pencak silat adalah warisan budaya nenek moyang bangsa indonesia yang sudah diakui oleh dunia. Dalam cabang pencak silat tanding, kemampuan melakukan serangan cepat dan efisien menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet (Wardoyo, 2022). Salah satu teknik serangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit, yang memiliki karakteristik dengan lintasan tendangan setengah lingkaran yang sasaran kesamping lawan dengan menggunakan punggung kaki sebagai alat penyasar atau gerakanya lebih mirip seperti sabit sehingga membutuhkan kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan timing yang tepat agar tendangan tepat sasaran kearah lawan tanpa tertangkap dan bisa dihindari oleh lawan (Rahayuni et al., 2023).

Pada praktik melakukan gerakan tendangan sabit pada umumnya masih banyak atlet pencak silat yang menghadapi kendala dalam melakukan tendangan sabit secara optimal. Kelincahan tendangan yang kurang baik menyebabkan serangan menjadi mudah terbaca lawan dan kurang efektif, atau tidak tepat sasaran. Selain itu, kemampuan mengubah arah gerak, merespons serangan, dan mempertahankan keseimbangan sering menjadi faktor pembeda antara atlet tingkat pemula dan atlet

berprestasi yang berpengalaman. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan gerak atlet secara spesifik seperti latihan *SAQ and plyometrics*. Dimana kegunaan latihan *SAQ and plyometrics* untuk meningkatkan *Speed* membantu atlet menghasilkan ayunan kaki yang cepat, *agility* mendukung kemampuan mengatur posisi tubuh dan mengubah arah sebelum atau sesudah tendangan, sedangkan *quickness* mendukung reaksi cepat terhadap peluang serangan atau celah pertahanan lawan, sedangkan *plyometrics* berperan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, sehingga atlet mampu menghasilkan tendangan yang lebih kuat, eksplosif, dan efektif dalam waktu yang singkat (Lubis et al., 2024).

Secara umum bagi atlet pencak silat, terutama dalam melakukan tendangan sabit, komponen latihan *SAQ and plyometrics* sangat berhubungan langsung dengan kualitas serangan. *Speed* membantu atlet menghasilkan ayunan kaki yang cepat, *agility* mendukung kemampuan mengatur posisi tubuh dan mengubah arah sebelum atau sesudah tendangan, sedangkan *quickness* mendukung reaksi cepat terhadap peluang serangan atau celah pertahanan lawan. Dengan demikian, latihan *SAQ and plyometrics* dipandang sebagai program yang relevan untuk mengoptimalkan kelincahan tendangan sabit. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *SAQ and plyometrics* merupakan salah satu bentuk program latihan yang relevan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik yang secara langsung mendukung kelincahan tendangan sabit. Penerapan latihan *SAQ and plyometrics* secara terencana dan berkelanjutan diharapkan mampu mengoptimalkan performa

atlet pencak silat, khususnya dalam meningkatkan kualitas, kecepatan, dan ketepatan pelaksanaan tendangan sabit atlet.

Dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih di perguruan pencak silat empat banding budi air tawar, mendapatkan hasil yaitu banyak atlet berprestasi dan berpengalaman yang sudah mengikuti event- event bergensi baik itu tingkat daerah maupun nasional. Dari keterangan pelatih pencak dilaksanakan atlet masih belum mampu melakukan tendangan sabit melayang selama 15 detik serta tidak konsisten dalam menunjukkan kelincahan tendangan sabit, baik dalam kecepatan ayunan silat perguruan empat banding budi air tawar menyatakan bahwasanya masih banyak terdapat perbedaan tingkat kemampuan kelincahan antar atlet pencak silat. Peneliti juga telah melakukan beberapa tes pada atlet pencak silat di perguruan empat banding budi air tawar dengan melaksanakan tes kelincahan tendangan sabit, pada tes yang, ketepatan sasaran, maupun kemampuan melakukan tendangan secara berulang-ulang tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini mengindikasikan perlunya variasi latihan fisik yang lebih terarah, khususnya yang berfokus pada peningkatan kelincahan gerak atlet, agar atlet pencak silat dapat melakukan tendangan sabit dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan saat melakukan tendangan sabit.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)*, *and plyometrics* diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Namun demikian, efektivitas metode latihan *SAQ and plyometrics* terhadap peningkatan kelincahan tendangan sabit di perguruan

tersebut masih perlu dibuktikan melalui penelitian ilmiah. Dan kurangnya data terkait kelincahan atlet oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *SAQ and plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Perguruan Empat Banding Budi Air Tawar.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Kelincahan tendangan sabit atlet masih belum optimal, terlihat dari gerakan yang kurang cepat, kurang akurat, dan kurang efisien saat melakukan perubahan arah tubuh.
2. Program latihan fisik yang digunakan perguruan belum terstruktur secara spesifik untuk atlet dalam meningkatkan komponen *speed, agility, quickness (SAQ), and plyometrics*.
3. Belum adanya penerapan latihan *speed, agility, quickness (SAQ), and plyometrics*. secara sistematis pada atlet pencak silat perguruan empat banding budi air tawar sebagai bagian dari program pembinaan fisik rutin.
4. Terdapat perbedaan tingkat kemampuan kelincahan antar atlet pencak silat, sehingga diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan secara merata.

### **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada penerapan program latihan *speed, agility, quickness (SAQ)*, dan latihan *plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Penelitian ini tidak membahas metode latihan fisik lainnya maupun faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini menjelaskan bagaimana pengaruh latihan *speed, agility, quickness (SAQ)*, dan latihan *plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat di perguruan empat banding budi.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *speed, agility, quickness (SAQ)*, dan latihan *plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan empat banding budi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini semoga bisa bermanfaat bagi berbagai pihak seperti:

1. Manfaat Bagi Peneliti

- a. Bagi peneliti sendiri sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana (S1) di Program Studi Kependidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Membantu mengembangkan kompetensi peneliti di bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam meningkatkan performa atlet pencak silat.
- c. Menjadi referensi awal untuk penelitian sejenis atau pengembangan metode latihan lain yang berkaitan dengan kelincahan dalam pencak silat.
- d. Menjadi acuan metodologis dalam merancang penelitian eksperimen di bidang olahraga bela diri.

## 2. Manfaat bagi perguruan empat banding budi

- a. Memberikan wawasan dan pengalaman latihan *speed, agility, quickness* (SAQ), dan latihan *plyometrics* yang dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit secara lebih efektif.
- b. Meningkatkan kecepatan respon, kemampuan perubahan arah, dan efisiensi gerakan ketika melakukan teknik tendangan.
- c. Memberikan acuan dalam merancang program latihan fisik yang lebih terstruktur, khususnya dalam meningkatkan kelincahan tendangan sabit.
- d. Membantu pelatih memilih metode latihan yang terbukti secara ilmiah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari pre-test dan post-test berserta perlakuan yang telah dilaksanakan, dan hasil dari pengujian hipotesis dan pembahasan, maka bisa disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh latihan *speed, agility, quickness (SAQ)*, dan latihan *plyometrics* terhadap kelincahan tendangan sabit atlet empat banding budi air tawar. Dari hasil latihan yang diberikan atlet mengalami peningkatan kelincahan tendangan sabit atlet sebesar 12,5.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disampaikan latihan *speed, agility, quickness (SAQ)*, dan latihan *plyometrics*. Berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit atlet diperguruan empat banding budi air tawar:

1. Diharapkan bagi pelatih agar memberikan latihan *speed, agility, quickness (saq)*, dan latihan *plyometrics* kepada seluruh atlet agar kelincahan atlet bisa meningkat dan merata.
2. Kepada atlet pencak silat diperguruan empat banding budi air tawar agar tetap dan lebih semangat lagi saat melakukan proses latihan, serta selalu menjaga marwah seorang pesilat sebagai mana mestinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak, serta menambah atau mengkombinasikan program latihan untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, H., Wahdi, A. H., Suyoko, A., & Triansyah, A. (2025). *Analisis Bibliografi dan Visualisasi : Athlete Development*. 10(1), 28–46.
- Akmal, D. K. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. 2(2), 19–24.
- Amir, F. (2025). *Membedah Uji Prasyarat : Kunci Pemilihan Uji Hipotesis dalam*. 5(1), 46–59.
- Amri, A. L., Sin, T. H., Edmizal, E., & Padang, U. N. (2025). *Pengaruh Latihan Plyomertic Terhadap Kemapuan Jump Smash Atlet PB . Sportif Badminton Club Bukittinggi The Effect Of Plyometric Training On The Jump Smash Ability Of Athletes Of PB . Sportif Badminton Club Bukittinngi*. 706–716.
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Marfu, D., & Baitul, S. (2023). *Persepsi atlet terhadap peran ahli gizi olahraga pada pembinaan olahraga prestasi*. 8(1), 38–50.
- Anugrah, N., Permadi, A. A., Sonjaya, A. R., & Garut, U. (2022). *Pengaruh Latihan Quickness terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Cabang Olahraga Pencak Silat*. 22, 9–16.
- Asperi. (2020). *Penerapan metode-metode latihan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam menganalisis standar kompetensi dan kompetensi dasar*. II(3), 362.
- Ayu, G. (2025). *Pengaruh latihan saq berbantuan ladder drill*. 7(2), 214–222.
- Azizah, W., Mariati, S., Mardesia, P., Putra, J., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2025). *Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drills Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Patbanbu Kota Padang The I effect I of Variations In Ladder Drills On Speed Of Sickle Kicks Of Patbanbu Pencak Silat Athletes In Padang*. 434–445.
- Conner, H. (2020). *Quickness*.
- Donie et al. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi*. 5, 147–154.
- Drs. Arif Bulqini, M. K. (2020). *Drs. Arif Bulqini, M.Kes*. 1–5.
- Dwi, A. (2020). *Tingkat pemahaman atlet pencak silat kategori tanding ipsi ponorogo terhadap peraturan pertandingan pencak silat*. 103–108.
- Ediyono, S., Sukma Nugraha, R., Al, A., Ahmad, H., Budaya, F. I., & Sebelas Maret, U. (2022). *Indonesian Pencak Silat Tradition Models as The Intangible Cultural Heritage of Humanity. International Journal of Science and Applied Science: Conference Series P-ISSN*, 6(1), 2549–4635.  
<https://doi.org/10.20961/ijscs.v6i1.69953>
- Edwarsyah et all. (2020). *Pengaruh metode pelatihan circuit training terhadap*

- kondisi fisik atlet pencak silat unit kegiatan olahraga universitas negeri padang.*
- Fajrianie, A. (2025). *Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan power dan kelincahan.*
- Fiqri, M., Hidayat, N., Suryani, D., & Syamsul, R. (2025). *Implementasi Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang.* 4, 614–644.
- Gultom, Y., Hidayat, H., & Barus, F. B. (2023). *Pengaruh Latihan Doble Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu ( Empat Banding Budi ) Kecamatan Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir.* 3, 7572.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2024). *Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan.*
- Hansyari, H., Olahraga, J. P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2022). *Perguruan empat banding budi simpang empat.*
- Hartati. (2020). *Latihan dot drill onefoot terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat hartati.*
- Haryanto, J. (2022). *Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas.* 395–403.
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). *Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill.* 5(November), 121–126.
- Hidayat, R. (2025). *Pengaruh metode latihan plyometrics terhadap kecepatan atlet sepak bola.*
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). *Pengembangan tes kelincahan tendangan pencak silat.* 74–80.
- Irawan, Y. F., & Hidayat, R. (2025). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat NU Pagar Nusa Rayon MTsN 4 Kebumen Tahun 2025.* 9(2016), 10225–10233.
- Kartiko, D. C. (2022). *Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga Pera Prima, Dwi Cahyo Kartiko.* 61–70.
- Komarodin, M. I. (2021). *Aspek kebugaran jasmani kecepatan dan kelincahan.* 1(November), 13–16.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2023). *Jurnal Olahraga.* 3(1).
- Leon Andretti Abdillah et al. (2021). *Metodologi penelitian & Analisis Data Comprehensive.*
- Lubis, J., Haqiyah, A., Robianto, A., Ihsani, S. I., Lubis, R. A., & Sanjaya, K. H. (2024). *Disabilities Sports and Health Sciences.* 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.33438/ijds.1371605>
- Machmudi, Y. (2024). *The Baweanese diasporic tradition and its role in spreading the tarekat in Singapore. Cogent Arts and Humanities,* 11(1).

<https://doi.org/10.1080/23311983.2024.2303182>

- Malang, U. N. (2021). *Pengaruh latihan saq drill terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat ipsi kota malang*. 1(1).
- Maria, N. S., F. S. K., Saragih, A. G., Wardana, A., Sagala, N., & Manik, R. S. (2025). *Analisis Penerapan Rme Berbantuan Geogebra Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Uji Paired Sample T- Test*. 4(3), 4648–4653.
- Mohammad Hasan Basri, N. W. R. F. (2020). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. 5(November), 62–65.
- Muhtar, T. (2020). *Survei minat guru olahraga terhadap perkembangan pencak silat di smp negeri 1 sigli dan smp negeri 4 sigli ika*. (1).
- Novri, A. (2021). *Peran Olahraga Pendidikan dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Novri*. 5986(3), 1–8.
- Putra, J. (2025). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan T Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung*. 932, 84–95.
- Putri, F. H. (2024). *Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi maupun kelompok*. (11), 743–751.
- Rahayuni, K., Taufik, & Khoiriyah. (2023). *Development of an 8-12 Years Old Pencak Silat Attack Coordination Skills Test* (Number 4). Atlantis Press International BV. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-320-7\\_8](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-320-7_8)
- Ramadhani, B., Irawan, R., Setiawan, Y., Putra, J., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2025). *Pengaruh Variasi Latihan Smash terhadap Kemampuan Smash Bola Voli pada Club Ivand Padang The Effect of Smash Training Variations on Volleyball Smashing Ability at the Ivand Padang Club*. 171–183.
- Rosmawati. (2020). *Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat pagar nusa surabaya pada atlet usia remaja tsultsi mihmidati, achmad rizanul wahyudi*. 4, 44–52.
- Rosyadi Fachriza. (2021). *Makna nasionalisme di kalangan atlet*.
- Same, R. J., Ilmu, F., Universitas, K., Makassar, N., Memukul, L., Pukulan, K., & Karate, O. (2021). *Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate ( Survey dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate )*. 11.
- Santosa, A. S. W. T. (2021). *Pusat perbukuan*.
- Sidik, D. Z. (2021). *Prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi*.
- Sifa, C. (2022). *Strength Training ( Latihan Kekuatan ) Oleh : Faizal Chan ,*

- PORKES FKIP Universitas Jambi menempuh parameter dan alur periodisasi Adapun dalam periodisasi latihan strength terdiri : 1 . Fase Adaptasi Anatomi 3 . fase conversion 5 . Fase transition Fase pe. (1), 1–8.*
- Soemardiawan, S. Y. (2025). *Pengembangan model latihan saq (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal fim squad ikip mataram tahun 2018.* 5(1), 32–40.
- Subekti, N. (2025). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology ( IJST ) “ Evaluasi pembelajaran seni tunggal dan laga atlet putra dan putri : Indonesian Journal of Sport Science and Technology ( IJST ).* 4(1), 549–555. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.8433>
- Sugiarto, A. (2020). *Cendekia (jurnal pendidikan dan pengajaran) ikip pgri kalimantan timur.* 4, 127–142.
- Sutisyana, A. (2020). *Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota bengkulu.* 1(2).
- Suyudi, I., Asyhari, H., Ilyas, M. Bin, Keolahragaan, I., Makassar, U. N., Studi, P., & Kesehatan, A. (2026). *Sosialisasi teknik dasar pencak silat beladiri praktis pada panti asuhan rahmatulla putri kota makassar.* 7, 412–417.
- Syarif Hidayat, A. I. H. (2022). *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kombinasi latihan fisik dan teknik : Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob Combination of physical training and technique : Effects on sickle kick speed and anaerobic endurance.* 21(6).
- Szabo, S. F. (1984). *Brandt’s children: The west german successor generation.* Washington Quarterly, 7(1), 50–59. <https://doi.org/10.1080/01636608409550006>
- Verkhoshansky, Y. V. (2020). *Quickness and velocity in sports movements.*
- Vollaard, N. B. J., & Metcalfe, R. S. (2020). *Research into the Health Benefits of Sprint Interval Training Should Focus on Protocols with Fewer and Shorter Sprints.* *Sports Medicine*, 47(12), 2443–2451. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0727-x>
- Wardoyo, I. Y. A. A. S. dan H. (2022). *Pengaruh latihan (speed, agility, quickness) terhadap peningkatkan kelincahan atlet bulutangkis remaja putri pb. djarum.*