

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERSINAS ASAD SMP
BAITURROSYID KOTA PADANG KATEGORI TANDING**

SKRIPSI



M. RIFQI IKHSANUDIN

NIM 22086068

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Serangan
Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas ASAD SMP
Baiturrosyid Kota Padang Kategori Tanding.

Nama : M. Rifqi Ikhsanudin

NIM/BP : 22086068/2022

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

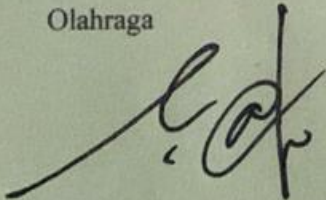
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

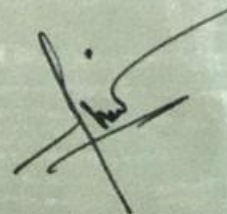
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



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

Dosen Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Serangan Tendangan
Sabit Atlet Pencak Silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid Kota Padang
Kategori Tanding

Nama : M. Rifqi Ikhsanudin

NIM : 22086068

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang,

Mei 2026

Tim Penguji

1. Pembimbing: Drs. Suwirman, M.Pd

2. Penguji I: Yani Warti, S.Pd., M.Pd

3. Penguji II: Wenny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas Asad SMP Baiturrosyid Kota Padang Kategori Tanding adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara penulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



M. Rifqi Ikhsanudin
NIM.22086068/2022

ABSTRAK

M. Rifqi Ikhsanudin, 2026. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid Kota Padang Kategori Tanding

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kecepatan serangan tendangan sabit pada atlet pencak silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid Kota Padang. Masalah utama diduga terletak pada kurangnya variasi latihan daya ledak otot tungkai yang spesifik untuk menunjang kecepatan serangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan kecepatan serangan tendangan sabit pada atlet tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum perlakuan, kemudian diberikan treatment berupa latihan pliometrik, dan di akhiri post-test untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid Kota Padang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan tendangan sabit adalah tes tendangan sabit selama 10 detik. Data dianalisis menggunakan uji-t (t-test) untuk melihat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, setelah dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas, uji hipotesis dan deskriptif statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan pliometrik terhadap kecepatan serangan tendangan sabit. Peningkatan ini membuktikan bahwa latihan pliometrik efektif dalam meningkatkan komponen biomotor kecepatan dan daya ledak yang dibutuhkan oleh atlet kategori tanding. Penelitian ini menyarankan bagi pelatih untuk menerapkan metode pliometrik sebagai bagian dari program latihan rutin guna mengoptimalkan prestasi atlet pencak silat.

Kata Kunci: Latihan Pliometrik, Kecepatan, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang maha peengasih atas limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kecepatan Serangan Tndangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas Asad SMP Baiturrosyid Kota Padang Kategori Tanding"** Selanjutnya Sholawat beserta salam tidak lupa peneliti doakan kepada Nabi Muhammad SWT yang mana kita mengharapkan syafaat dari beliau di Yaumul kiamah nanti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Dalam penyusun skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Orang tua peneliti (Bapak Hardiman dan Ibu Kamirah), yang peneliti sangat sayangi dan banggakan, terimakasih telah berjuang memberikan segala hal baik berupa dukungan supaya peneliti selalu semangat dalam menyelesaikan perkuliahan ini dan selalu memberikan do'a sehingga peneliti di lancarkan semua urusan-Nya, terimakasih atas semu perjuangan nya selama ini yang telah berusaha payah mandi keringat tidak mengenal hujan atau pun panas demi mencari nafkah dan dapat menyekolahkan anak-anaknya sampai memperoleh gelar sarjana, beliau memang bukan seorang sarjana tetapi beliau ingin anak-anaknya menjadi lebih baik darinya.
2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T.,P.hD. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telaj memeberikan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang sehingga mendapatkan gelar sarjana.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas terbaik selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Aldo Nazra Putra.M.Pd. Selaku Kepala departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd (Ayah), Selaku dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti dengan sabar selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini. Dan terimakasih selalu memberikan nasehat ataupun saran yang bermanfaat bagi peneliti semoga selalu di berikan kesehatan oleh Allah SWT.
6. Ibu Yani Warti, S. Pd., M. Pd dan Ibu Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan yang positif serta pengalaman dalam hidup kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama masa perkuliahan.
8. Teristimewa dan setinggi-tingginya terimakasih saya sampaikan kepada saudara sepupu dari ayah (Mas Agung Prayitno, S.Pt, Mbak Nurul Mauludah, S.Pt, & Mbak Siti Nur Azizah, S.T.). Terimakasih atas segala bentuk dukungan material berupa bantuan biaya perkuliahan, serta dukuangan moral yang tidak pernah putus. Tanpa pengorbanan dan dorongan semangat dari mas dan mbak mustahil bagi saya untuk bisa menyelesaikan studi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan, melimpahkan rezeki, dan memberikan kesehatan kepada mas,mbak dan keluarga.
9. Teruntuk kakak perempuan dan adik-adik saya. (Aulia Nissa Sobrina, S.M, Utiana Mar'ati Salsa, dan Afif Khalaf Farid) terimakasih setulusnya saya sampaikan atas segala pengorbanan,semangat, dan dukuangan yang luar biasa selama masa studi dan penyusunan skripsi.
10. Terimakasih terkhusus untuk (Tetri Suryani) yang telah menjadi *support system* terhebat, menemani hari-hari panjang pengerjaan

skripsi, dan selalu meyakinkan saya untuk tidak menyerah dalam mengerjakan revisi dan memberikan kebahagiaan kecil di tengah penatnya skripsi.

11. Dan tidak kalah penting teruntuk teman-teman peneliti, keluarga kecil di tengah perantauan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu namanya terima kasih telah menemani peneliti selama perkuliahan. Terima kasih telah menjadi keluarga diperantauan, dan terima kasih selalu menemani disaat suka maupun duka.
12. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan UNP seperjuangan yang telah memberikan dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
13. Tim Persinas ASAD lubuk Minturun, selaku klub pencak silat favorite peneliti. Terimakasih telah mengajarkan peneliti apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan peneliti untuk lebih menghargai sebuah proses. Dengan bergabung di team ASAD memberikan motivasi yang cukup kepada peneliti untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti kegagalan serta kehilangan sebagai proses penempatan dalam menghadapi dinamika hidup. Terima kasih telah menemani peneliti selama penulisan skripsi ini berlangsung
14. Dan untuk yang terakhir peneliti berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah selalu berjuang dalam pahit manisnya kehidupan, selalu berusaha untuk menjadi manusia yang lebih baik, untuk dapat melewati segala cobaan dan tanggung jawab yang ada, terima kasih untuk tidak memilih berhenti menyerah ketika semua hal terasa melelahkan dan berat , terima kasih sudah tumbuh menjadi seseorang yang dewasa karena banyak hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi di kepala. Terima kasih sudah menerima arti kegagalan walaupun terkadang sakit tapi tidak pernah berhenti untuk selalu melangkah. Dan akhir perkuliahan gelar sarjana ini saya Muhammad Rifqi Ikhsanudin persembahkan kepada kedua orang tua Bapak Hardiman dan Ibu Kamirah yang memiliki cita-cita melihat anaknya sarjana dan

sukses. Semoga apa yang telah Bapak dan Ibuk perjuangkan selama ini tidak menjadi sia-sia untuk itu peneliti berjanji akan mempergunakan ilmu peneliti supaya dapat membuat Bapak dan Ibu bangga.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti, menyadari skripsi ini belum begitu sempurna, maka dari ini peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

Padang, Mei 2026

M. Rifqi Ikhsanudin

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
1. Teoritis.....	8
2. Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Latihan Pliometrik.....	10
a. Pengertian.....	10
b. Tujuan latihan pliometrik.....	12
c. Pelaksanaan latihan pliometrik	12
d. Ciri-Ciri Latihan Pliometrik.....	16
e. Bentuk-bentuk latihan pliometrik	17
2. Pencak Silat	23
a. Hakikat pencak silat	23
b. Teknik dasar pencak silat	25
3. Hakikat Tendangan Sabit.....	30
4. Hakikat Kecepatan	31
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Berfikir	34

D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Instrumen Penelitian	39
1. Alat dan Fasilitas	39
2. Petugas Tes	40
3. Pelaksanaan Tes.....	40
4. Penilaian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	41
1. Statistik Deskriptif.....	42
2. Uji Normalitas	42
3. Uji Hipotesis.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Analisis Data	48
C. Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
A. KESIMPULAN.....	44
B. SARAN.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Single Leg Hop.....	13
Gambar 2.1 Latihan Lateral Jump sebagai bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai	15
Gambar 2.2 Latihan <i>Tuck Jump</i>	16
Gambar 2.3 Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	17
Gambar 2.4 Tendangan Sabit.....	23
Gambar 2.6 Kerangka berfikir.....	26
Gambar 3.1 Tes Kecepatan Tendangan Sabit.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	37
Tabel 2. formulir penilaian tendangan sabit	40
Tabel 3. Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit	41
Tabel 4. Hasil Penilaian Pre-Test Siswa.....	45
Tabel 5. Penilaian Post-Test siswa	47
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 7. Uji Hipotesis.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	60
Lampiran 2. Deskripsi Statistik.....	78
Lampiran 3. Analisis Data.....	83
Lampiran 4. Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Liliefors	86
Lampiran 5. Tabel Distribusi T	87
Lampiran 6. Izin Penelitian (Fakultas).....	88
Lampiran 7. Izin Penelitian (Dinas Pendidikan).....	89
Lampiran 8. Izin Penelitian (Sekolah)	90
Lampiran 9. Surat Validasi Alat Penelitian	91
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini dalam perkembangannya olahraga tidak hanya berguna dalam menjaga kondisi fisik dan kesehatan, tapi juga menjadi sarana hiburan prestasi. Jenis nya pun sangat beragam, Salah satu nya adalah olahraga seni bela diri. Olahraga seni bela diri yang merupakan alat untuk mencari persaudaraan kini telah berkembang dan kini telah mengalami perluasan tujuan sebagai salah satu sarana menoreh prestasi. Salah satu jenis olahraga yang banyak menoreh pretasi adalah cabang olahraga pencak silat. Tidak hanya di tingkat nasional, tetapi juga hingga tingkat internasional. Seperti pada tahun 2025 ini, prestasi atlet pencak silat Indonesia kembali mencuri perhatian dunia. Salah satu momen bersejarah adalah ketika tim nasional Indonesia muncul sebagai juara umum di Kejuaraan Dunia Pencak Silat (World Championship) di Abu Dhabi, dengan meraih 11 medali emas, disertai banyak medali perak dan perunggu.

Di tingkat nasional, perkembangan olahraga pencak silat pada tahun 2025 menunjukkan peningkatan kualitas kompetisi dan regenerasi atlet-atlet muda Indonesia. Berbagai kejuaraan nasional seperti Kejuaraan Nasional Remaja, Popnas, dan turnamen antar provinsi menjadi ajang penting dalam menyeleksi serta menampilkan bakat terbaik dari seluruh daerah. Salah satu pesilat yang menorehkan prestasi menonjol adalah Furqon Habil Winata, atlet asal

Sumatera Barat. Pada tahun 2025, Furqon berhasil meraih medali emas sekaligus dinobatkan sebagai Pesilat Terbaik Nasional di Kejuaraan Nasional Remaja, sebuah pencapaian yang menunjukkan kualitas teknik dan ketangguhan mentalnya. Selain itu, dalam ajang Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas) 2025, Furqon kembali mengharumkan nama Sumatera Barat dengan menyumbangkan satu-satunya medali emas bagi provinsinya dalam cabang pencak silat. Prestasi beruntun ini menjadikan Furqon sebagai salah satu atlet muda nasional yang diharapkan mampu terus berkontribusi pada prestasi Indonesia di level internasional.

Keberhasilan ini menegaskan dominasi Indonesia di kancah internasional dan memperlihatkan betapa besar potensi pencak silat sebagai cabang olahraga kompetensif di panggung dunia. Olahraga pencak silat sendiri merupakan salah satu warisan budaya leluhur dari Indonesia, pencak silat sendiri sudah lama di kenal sebagai alat pertahanan diri, di masa lampau manusia membutuhkan pertahanan diri untuk dapat *survive* di alam yang keras dan melawan binatang buas, Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan bela diri. Gerakan tersebut pada dasarnya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran, dan jatuhan dan masing-masing dari gerakan tersebut memiliki fungsinya sendiri. Saat ini olahraga pencak silat sudah berkembang pesat, hal tersebut di buktikan dengan semakin banyak nya perguruan pencak silat di berbagai wilayah Indonesia. Salah satunya yaitu Perguruan Silat Nasional Aman Selamat Ampuh Damai biasa di singkat dengan (PERSINAS ASAD).

Selain dikenal sebagai salah satu perguruan pencak silat yang aktif dalam pembinaan atlet usia dini hingga prestasi, PERSINAS ASAD juga memiliki sejarah panjang dalam perkembangan pencak silat di Indonesia. PERSINAS ASAD didirikan pada tanggal 30 April 1993 oleh Abdullah Syam, dengan tujuan membentuk generasi muda yang tidak hanya memiliki kemampuan bela diri, tetapi juga berakhlak mulia, disiplin, serta menjunjung tinggi nilai-nilai keislaman dan persaudaraan. Nama ASAD sendiri merupakan singkatan dari Aman, Selamat, Ampuh, dan Damai yang mencerminkan filosofi dasar perguruan dalam membentuk karakter pesilat yang tangguh secara fisik, mental, maupun spiritual. Perguruan ASAD pertama kali didirikan dan berpusat di Jakarta, dengan kantor pusat saat ini berlokasi di jalan SPG VII no 17, Lubang Buaya, Jakarta Timur. Seiring perkembangan zaman, PERSINAS ASAD terus berkembang di berbagai daerah di Indonesia dan telah melahirkan banyak atlet berprestasi baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Keberadaan PERSINAS ASAD di SMP Baiturrosyid Kota Padang menjadi salah satu bentuk nyata pembinaan atlet usia pelajar dalam mengembangkan prestasi olahraga pencak silat.

Menurut Suwirman (2020), latihan yang dilakukan secara sistematis akan meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet. Pencak silat bukan hanya sekadar olahraga bela diri, tetapi juga merupakan sarana pembentukan karakter, disiplin, keberanian, serta pengembangan kemampuan biomotor yang harus dilatih secara sistematis dan berkelanjutan. Suwirman menjelaskan bahwa pencapaian prestasi dalam pencak silat sangat dipengaruhi oleh kualitas

kondisi fisik, terutama unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang saling mendukung dalam pelaksanaan teknik.

Selanjutnya, Menurut Yani Warti (2020), program latihan yang terstruktur memberikan adaptasi biomotor yang signifikan pada atlet., latihan yang dilakukan secara terprogram, terukur, dan berkesinambungan akan memberikan adaptasi fisiologis yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan biomotor atlet, khususnya pada komponen kecepatan dan power otot tungkai. Kemampuan tersebut merupakan komponen utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik tendangan pada olahraga pencak silat.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Menurut Weny Sasmita (2022), latihan plyometrics efektif meningkatkan explosive power dan kecepatan gerak atlet. latihan plyometrics merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan explosive power, kecepatan kontraksi otot, serta efisiensi gerak pada cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai. Dalam pencak silat, peningkatan explosive power melalui latihan plyometrics diyakini mampu mendukung efektivitas pelaksanaan tendangan sabit agar lebih cepat, kuat, dan sulit diantisipasi lawan.

Berdasarkan obsevasi yang peneliti lakukan pada pesilat PERSINAS ASAD di SMP BAITURROSYID, peneliti menemukan bahwa beberapa anak pada saat latihan menendang sabit, dan pada saat sesi latihan separing masih kurangnya kecepatan tendangan sabit sehingga pada saat sesi latihan, tendangan sabit mereka mudah di tangkap dan di baca oleh lawan. Ketika tendangan sabit tidak dilakukan dengan cepat, akan berakibat fatal karena

lawan memiliki peluang untuk membaca gerakan dan melakukan serangan balik seperti menangkap tendangan di akahiri dengan bantingan, sapuan bawah dan guntingan. Oleh karena itu, perhatian terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan presatsi pesilat pencak silat PERSINAS ASAD di SMP BAITURROSYID Kota Padang.

Selain itu peneliti juga menemukan masih belum terlaksana program latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan sabit atlet PERSINAS ASAD di SMP BAITURROSYID Kota Padang. Diduga penyebab kurangnya kecepatan dalam tendangan di sebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

a.) Faktor latihan, Menurut Basstinus N.Matjan 2020-UPI Faktor latihan merupakan komponen komponen yang mempengaruhi kualitas dan efektifitas performa atlet, Mencakup kondisi fisik,teknik,mental hingga faktor eksternal seperti kalender pertandingan.

b.) Model latihan Mencakup desain keseluruhan program: komponen latihan fisik, pola latihan,urutan,ferekunsi,intensitas,serta adaptasi terhadap respon individu dan lingkungan. Jika di bandingkan dengan tendangan lain nya, tendangan sabit memiliki keunggulan karena lebih cepat, praktis dan memiliki dampak yang nyata karena menimbulkan suara yang keras saat mengenai sasaran.

Dalam konteks ini, salah satu aspek krusial dalam pertandingan pencak silat adalah kecepatan dan ketepatan dalam melancarkan tendangan sabit.

Tendangan sabit menjadi elemen penting karena tidak hanya menunjukkan keahlian teknis, tetapi juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencapai kemenangan. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dibutuhkan sebuah latihan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan dengan cara menambah beban secara berturut-turut setiap harinya untuk meningkatkan keterampilan atau memperbaiki kondisi tubuh. Ada berbagai macam jenis latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit, salah satunya yaitu latihan *plyometrics*.

Latihan *plyometrics* merupakan metode latihan yang memanfaatkan kekuatan dan kecepatan otot, menjadi pilihan yang menarik untuk dieksploitasi sebagai potensi pengembangan keterampilan atlet dalam melancarkan tendangan sabit. *Plyometrics* adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot dengan menggunakan variasi latihan double leg speed hop dan single leg hurdle hop.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Faktor latihan.
2. Model latihan
3. Kondisi fisik
4. Teknik
5. Mental
6. Pola latihan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Persinas ASAD SMP Baturrosyid, untuk itu di perlukan pembatasan masalah supaya peneliti lebih fokus dalam melakukan penelitian, serta penelitian ini di harapkan dapat memberikan solusi terbaik untuk masalah yang di hadapi. Penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apa pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan serangan tendangan sabit atlet pencak silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid Kota Padang kategori tanding”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan serangan tendangan sabit atlet pencak silat Persinas ASAD SMP Baiturrosyid Kota Padang kategori tanding.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan secara konseptual terhadap pengembangan pengetahuan ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya berkaitan dengan efektivitas latihan pliometrik sebagai variabel intervensi dalam meningkatkan parameter kecepatan serangan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat kategori tanding. Studi ini memperkaya khazanah literatur mengenai mekanisme adaptasi neuromuskular yang terjadi pada siswa usia remaja melalui penerapan metode latihan pliometrik, sekaligus memberikan dasar empiris yang kuat bagi akademisi dalam menjelaskan hubungan antara aplikasi latihan spesifik dan peningkatan performa teknik bela diri. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dijadikan referensi dalam pengembangan teori atau model pelatihan kebugaran jasmani yang efektif dan aplikatif dalam konteks olahraga prestasi, serta menjadi pijakan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin melakukan pengkajian serupa pada kelompok usia ataupun tingkat keterampilan yang berbeda.

2. Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada atlet pelajar mengenai pentingnya penerapan latihan pliometrik dalam meningkatkan kecepatan serangan tendangan sabit. Melalui hasil penelitian ini, siswa dapat mengetahui bentuk latihan yang efektif untuk mengembangkan kemampuan fisik dan teknik bertanding, sehingga performa mereka dapat meningkat secara signifikan pada saat menghadapi kompetisi di tingkat sekolah, daerah, maupun nasional.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pihak sekolah dan klub dalam menyusun serta mengimplementasikan program latihan yang lebih terstruktur, terukur, dan berorientasi pada peningkatan performa atlet muda. Selain itu, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan kurikulum pembinaan olahraga, khususnya pencak silat, yang berfokus pada peningkatan kualitas fisik dan teknik siswa secara proporsional serta berkesinambungan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya kajian ilmiah mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan dalam cabang olahraga bela diri, khususnya pencak silat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau landasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji efektivitas variasi latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara latihan pliometrik terhadap tendangan sabit atlet pencak silat persinas asad SMP Baiturrosyid kota Padang dengan nilai output statistik di ketahui sig (2-tailed) bernilai $0.001 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan skor pre-test dan post-test”.

Hasil penilaian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara hasil pre-test dengan post-test. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat persinas asad SMP Baiturrosyid kota Padang. Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

B. Saran

Sesuai dengan hasil yang didapatkan setelah melakukan penelitian, maka untuk memperoleh hasil yang lebih baik untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan beberapa hal berikut.

1. Mengingat penelitian ini menggunakan sampel terbatas, penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah pesilat yang menjadi subjek penelitian untuk meningkatkan keberhasilan dalam penelitian.
2. Disarankan juga untuk penelitian selanjutnya agar dapat memodifikasi program latihan baik dari segi waktu maupun intensitas

latihan untuk melihat pengaruh peningkatan kecepatan tendnagan sabit.

3. Untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap, penelitian selanjutnya dapat membandingkan efektifitas latihan pliometrik dengan metode latihan lain yang telah di uji dalam penelitian sebelumnya. Hal ini dapat membantu memahami keunggulan atau kelemahan relatif dari berbagai jenis latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apdilla. (2021). Pembentukan Karakter Melalui Silat Perisai Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Universitas Islam Riau* .
- Arikunto, s. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik . *Jakarta Pt Rineka Cipta* .
- Chandra, j. (2021). Pencak Silat. Yogyakarta: Deepublish.
- Chu.D.A & Myer, G. (n.d.). Pliometrics. Unitet States: Human Kinetic.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current Concepts Of Plyometric Exercise. *International Journal Of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760.
- Harsono. (n.d.). Priodesasi Program Pelatihan . Bandung : p.t.Remaja Rosdakarya.
- Hayati, R. &. (2001). Pengaruh Latihan Pliometric Doubel Lag Speed Hops Dan Singel Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al Hikmah Arrahim Kabupaten Deli Serdang
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi* , 49-61.
- Kriswanto, E. (n.d.). Pencak Silat. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Lestiono, D. &. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Conedrills. *Tadulako Journal Spord Sains And Physical Education* .
- Lubis, J. &. (n.d.). Pencak Silat. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada .
- Meirawati, N. &. (2020). Kemampuan Kecepatan Gerak Dan Daya Ledak Otot Siswa Pplp Jatim Di Kediri Cabang Olahraga Atletik. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1),28-35.
- Putera, Shidqi Hamdi Pratama; Setijono, Hari; Wiriawan, Oce. Effect Of Plyometric Hurdle Hops And Tuck Jump Training On Strength And Leg Muscle Power In Martial Arts Athletes At Kostrad Company-c Malang. *Budapest International Research And Critics In Linguistics And Education (Birle) Journal*, 2019, 2.4: 566-574.

- Rbs, S. (n.d.). Pengaruh Training Resistance Xander (Trx) Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Nusantara Jambi . Nusantara Jambi .
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. JOLMA, 1(1), 17-28..
- Sasmitha, W. (2022). Desain video pembelajaran blended learning mata kuliah pencak silat. Jurnal Patriot, 4(2), 170–181.
- Siswantoyo, Siswantoyo. Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik. Cakrawala Pendidikan, 2014, 1: 83777.
- Suwirman, S., Yaslindo, Y., Edwarsyah, E., & Sasmitha, W. (2020). Bimbingan teknis pada guru PJOK dalam peningkatan kompetensi guru melalui pencak silat di Kabupaten Tanah Datar. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 2(1), 56–67.
- Tiamanda, Farah Nandiva; Pahlawi, Riza. Pengaruh Plyometric Exercise Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai: A Systematic Literature Review. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, 2025, 4.2: 269-278.