

**PENGARUH *SPECIFIC INTERVAL TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN *SPEED ENDURANCE* ATLET PENCAK  
SILAT KATEGORI TANDING**





**Fanny Regina Zahra  
1604621005**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		11/02/2025
<b>Pembimbing II</b>		
Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022		10/02/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		06/02/2025
2. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Sekertaris		06/02/2025 06/02/25
3. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Anggota		.....
4. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota		11/02/2025
5. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		10/02/2025

**Tanggal Lulus : 10 Januari 2025**

## PERNYATAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan,



Fanny Regina Zahra  
1604621005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fanny Regina Zahra  
NIM : 1604621005  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : fannyreginaaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Specific Interval Training Terhadap Peningkatan Speed Endurance Atlet Pencak Silat Kategori Tanding

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Februari 2025

Penulis

( Fanny Regina Zahra )

# PENGARUH *SPECIFIC INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *SPEED ENDURANCE* ATLET PENCAK SILAT BOGOR

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *specific interval training* terhadap peningkatan *speed endurance* atlet pencak silat Bogor. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan eksperimen yang digunakan pada dua kelompok yaitu kelompok *specific interval extensive training* dan *specific interval intensive training*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Subjek yang diteliti berjumlah 12 atlet tanding, dibagi menjadi 2 kelompok 6 atlet *specific interval extensive training* dan 6 kelompok *specific interval intensive training*. Perlakuan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 5 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan *speed endurance* atlet pencak silat kategori tanding. Instrumen yang digunakan adalah *tes kick speed endurance*. Pengolahan analisis menggunakan “uji t” *paired* dan *independent* dengan hasil penelitian 1) kelompok *specific interval extensive training* diperoleh t hitung  $14,339 > t$  tabel  $2,571$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) Kelompok *specific interval intensive training* diperoleh t hitung  $15,166 > t$  tabel  $2,571$  berdasarkan, maka  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir kelompok *specific interval extensive training* dan kelompok *specific interval intensive training* diperoleh sebesar  $0,001 < t$  tabel  $2,228$  berdasarkan  $(df) = 10$  taraf signifikan  $0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari kelompok *specific interval extensive training* dan kelompok *specific interval intensive training*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *specific interval training* terhadap peningkatan *speed endurance* atlet pencak silat Bogor.

**Kata Kunci :** *Spesific Interval Training, Speed Endurance*

# ***THE EFFECT OF SPECIFIC INTERVAL TRAINING ON INCREASING THE SPEED ENDURANCE OF BOGOR PENCAK SILAT ATHLETES***

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of specific interval training on increasing the speed endurance of Bogor pencak silat athletes. The design of this study is a quantitative research that uses the design of the Two Group Pretest Posttest, which is an experimental stimulus used in two groups, namely the specific interval extensive training group and the specific interval intensive training group. The sampling technique was carried out by the purposive sampling method. The subjects studied were 12 athletes, divided into 2 groups of 6 athletes with specific interval extensive training and 6 groups with specific interval intensive training. The treatment given for diving 16 meetings with a frequency of 5 times a week has an effect on increasing the speed endurance of pencak silat athletes in the competition category. The instrument used is the kick speed endurance test. The analysis was processed using a paired and independent "t test" with the results of the study: 1) the specific interval extensive training group obtained  $t$  count 14,339  $>$   $t$  table 2.571, then  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted, which means there was a significant increase, 2) the specific interval intensive training group obtained  $t$  count 15,166  $>$   $t$  table 2.571 based on, then  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted, which means that there is a significant increase, 3) comparing the final test results of the Specific Interval Extensive Training group and the Specific Interval Intensive Training group obtained  $0.001 <$   $t$  table 2.228 based on  $(df) = 10$  significant level 0.05, mak  $H_0$  accepted and  $H_1$  rejected. The results showed that there was no significant difference between the specific interval extensive training group and the specific interval intensive training group. So it can be concluded that there is an effect of specific interval training on increasing the speed endurance of Bogor pencak silat athletes.*

*Keywords: Specific Interval Training, Speed Endurance*

*Intelligentia - Dignitas*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa ta'ala, karena atas Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya susun sebagai bentuk persyaratan untuk mencapai Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih peneliti ini sampaikan kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Dr. Abdul Gani M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga., penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan bapak **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyidiakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberika selama perkuliahan hingga saat ini., Orang tua Peneliti yang selalu memberikan doa dan dukungan, serta teman-teman yang membantu memberikan peran positif terhadap peneliti.

Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga terutama pada cabang olahraga pencak silat.

Jakarta, 10 Januari 2024

Fanny Regina Zahra

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat Rahmat-Nya yang telah memudahkan saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Dan juga shalawat serta salam tercurah untuk suri tauladan kita baginda Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam, serta untuk keluarga dan para sahabat beliau. Semoga kita selaku umatnya mendapatkan syafa'at beliau atas izin dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin. Sebuah karya ini penulis persembahkan dengan sangat tulus kepada:

1. Seseorang yang sangat menginspirasi saya, ayahanda Sugiman. Terimakasih atas segala hal yang diberikan kepada saya, yang membuat saya tetap berjuang dan tetap semangat hingga saat ini.
2. Seseorang yang paling baik dalam hidup saya, ibunda Nani Supriatun, mamah sangat berperan penting dalam hidup saya bahkan disaat *study* saya dari awal hingga akhir, mamah selalu *support* saya dan selalu mendoakan saya agar dapat lulus dan dapat berguna dan bermanfaat bagi orang lain. Semoga Allah selalu berikan kesehatan kepada mamah dan ayah agar bisa selalu ada disisi Fanny.
3. Seorang kakak laki-lakiku, Faisyal Aditia Nugroho yang selalu menyemangati saya dengan memberikan semangat yang tiada hentinya yang membuat saya selalu semangat hingga saat ini.
4. Kepada Coach Rolly Afrinaldi dan Sri Sukma Indriani, yang selalu menemani saya menjalani *study* ini, yang membantu saya dalam hal apapun dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena selalu ada di dalam hidup saya, semoga kalian tetap diberikan kebahagiaan agar bisa selalu tersenyum dimanapun kalian berada.
5. Seorang Perempuan yang selalu berusaha tersenyum dalam kondisi apapun, diri saya sendiri, Fanny Regina Zahra yang bisa dipanggil Fanny. Perempuan yang selalu semangat dalam kondisi apapun, yang mampu



mengalahkan kondisi yang sedang dilalui, yang selalu memikirkan hal-hal positif agar bisa mencapai semua impiannya, Terimakasih Fanny. Ini baru awal, masih banyak hal yang harus dilalui dengan proses yang lebih ekstra lagi. Semangat fan!

6. KOPPENSIS UNJ yang menyiapkan wadah untuk saya bisa berkembang secara positif.



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
B. Kerangka berpikir.....	44
C. Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel .....	51
E. Teknik Pengumpulan data .....	52
F. Teknik Analisis Data .....	54
G. Hipotesis Penelitian.....	58

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Data.....	60
B. Pengujian Hipotesis.....	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 2. 1 *Methods for Developing Speed & Speed endurance* .....11
2. Tabel 2. 2 Interval characteristics for development of *speed endurance*.. 19
3. Tabel 2. 3 Kelebihan dan kekurangan antara Interval Extensive Training dan Interval Intensive Training ..... 47
4. Tabel 3. 1 Pretest – posttest design ..... 50
5. Tabel 3. 2 Normatif *speed endurance* pencak silat ..... 54
6. Tabel 4. 1 Tes awal kelompok specific interval extensive training..... 61
7. Tabel 4. 2 Tes akhir kelompok specific interval extensive training ..... 62
8. Tabel 4. 3 Tes awal kelompok specific interval intensive training ..... 63
9. Tabel 4. 4 Tes akhir specific interval intensive training..... 64



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2. 1 Kemampuan komponen biomotor dalam aspek olahraga ....	10
2. Gambar 2. 2 Kuda-Kuda Tengah.....	22
3. Gambar 2. 3 Kuda-Kuda Samping .....	23
4. Gambar 2. 4 Kuda-Kuda Depan.....	23
5. Gambar 2. 5 Kuda-Kuda Belakang .....	24
6. Gambar 2. 6 Tebasan Pencak Silat .....	33
7. Gambar 2. 7 Teknik Dobrakan Pencak Silat .....	34
8. Gambar 2. 8 Tendangan Lurus Pencak Silat .....	35
9. Gambar 2. 9 Tendangan jejang Pencak Silat.....	35
10. Gambar 2. 10 Tendangan Sabit Pencak Silat .....	36
11. Gambar 2. 11 Tendangan T Pencak Silat .....	37
12. Gambar 2. 12 Tendangan Belakang Pencak Silat .....	37
13. Gambar 4. 1 Histogram tes awal kelompok specific interval extensive training .....	61
14. Gambar 4. 2 Histogram tes akhir kelompok specific interval extensive training .....	62
15. Gambar 4. 3 Histogram tes awal kelompok specific interval intensive training .....	63
16. Gambar 4. 4 Histogram tes akhir kelompok specific interval intensive training .....	64

*Intelligentia - Dignitas*