

**PERBANDINGAN LATIHAN VARIASI TENDANGAN DENGAN
VARIASI PLIOMETRIK TERHADAP *POWER* TENDANGAN T
GANTUNG PENCAK SILAT**



Intelligentia - Dignitas

**SYAHRUL MAULANA
1604620071**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN VARIASI TENDANGAN DENGAN VARIASI PLIOMETRIK TERHADAP POWER TENDANGAN T GANTUNG PENCAK SILAT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. Peningkatan kemampuan secara signifikan Power T gantung dengan Latihan variasi Tendangan. 2. Peningkatan kemampuan secara signifikan Power T gantung dengan Latihan variasi Pliometrik. 3. Perbedaan peningkatan Power tendangan T Gantung secara signifikan antara perlakuan latihan Variasi Pliometrik dan latihan variasi Tendangan atlet pencak silat. Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif komparatif yaitu membandingkan kedua metode latihan. Penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Setelah mendapat sampel yang sesuai sebanyak 30 atlet kemudian dilakukan tes awal dengan instrumen tes Tendangan T gantung yang di validasi oleh dosen ahli. Kemudian dianalisis videonya frame per frame pada aplikasi kinovea, dilanjutkan pembagian dua kelompok dengan cara split half ganjil genap yang disesuaikan kemampuan atletnya agar kedua kelompok diisi atlet dengan kemampuan yang sama. Atlet menjalani latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi setiap minggunya sebanyak lima kali. Selanjutnya yaitu melakukan tes akhir. Tes akhir sudah dikelompokkan dengan kelompok Latihan variasi Tendangan dan Variasi Pliometrik. Lalu dilakukan uji hipotesis dengan uji-t yaitu taraf signifikan 0,05. Setelah uji-t maka hasil didapat metode latihan peningkatan Power dengan metode latihan variasi Tendangan mampu meningkatkan Power Tendangan T gantung dengan hasil uji-t yaitu $t_{hitung} = 4.367 > t_{tabel} = 2.145$ dan untuk uji pada metode Variasi Pliometrik yaitu $t_{hitung} = 6.056 > t_{tabel} = 2.145$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. selanjutnya membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode tersebut dengan taraf signifikan 0,1 dan hasilnya yaitu $t_{hitung} = 1.500 > t_{table} = 1.313$ artinya terdapat perbedaan antara metode Latihan variasi Tendangan dan Variasi Pliometrik, untuk menentukan hasil mana yang lebih signifikan maka dilakukan uji-t sampel berbeda yakni rata - rata peningkatan dari metode Latihan variasi Tendangan adalah 36.16 sedangkan pada metode Variasi Pliometrik adalah 68.70 maka dapat disimpulkan metode latihan Variasi Pliometrik lebih unggul karena hasil rata - rata tes nya lebih tinggi.

Kata Kunci: *Latihan variasi Tendangan, Variasi Pliometrik, Power Tendangan T gantung Pencak Silat*

COMPARISON OF KICK VARIATION TRAINING WITH PLYOMETRIC VARIATION ON THE POWER OF HANGING T KICK PENCAK SILAT

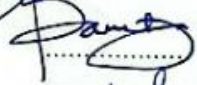
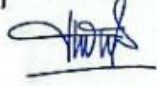
ABSTRACT

This study aims to determine 1. Significant improvement in hanging power T with kicking variation exercises. 2. Significant improvement in hanging power T with plyometric variation exercises. 3. Significant differences in hanging kicking power improvement between plyometric variation exercises and kicking variation exercises for pencak silat athletes. The study employs a quantitative comparative approach, comparing the two training methods. The study uses purposive sampling techniques. After obtaining a suitable sample of 30 athletes, an initial test was conducted using a validated Hanging Kick test instrument developed by an expert lecturer. The video was then analyzed frame by frame using the Kinovea application, followed by the division of the athletes into two groups using an odd-even split method, adjusted according to their abilities to ensure that both groups were composed of athletes with similar abilities. The athletes underwent 16 training sessions with a frequency of five sessions per week. Subsequently, a final test was conducted. The final test was grouped into the Variation Kick Training and Variation Plyometric Training groups. A hypothesis test was then conducted using a t-test with a significance level of 0.05. After the t-test, the results showed that the Power Improvement Training Method using the Kick Variation Training Method was able to increase Hanging Kick Power, with the t-test result being $t_{\text{calculated}} = 4.367 > t_{\text{table}} = 2.145$. For the plyometric variation method, the t-test result was $t_{\text{calculated}} = 6.056 > t_{\text{table}} = 2.145$, meaning that H_0 was rejected and H_1 was accepted. Next, compare the final test results of both methods at a significance level of 0.1, and the result is $t_{\text{calculated}} = 1.500 > t_{\text{table}} = 1.313$, meaning there is a difference between the Variation Kick Training method and the Variation Plyometric method. To determine which result is more significant, a t-test for independent samples is conducted, namely the mean increase from the Kick Variation Training method is 36.16, while that from the Plyometric Variation method is 68.70. Therefore, it can be concluded that the Plyometric Variation Training method is superior because its average test results are higher.

Keywords: Kick Variation Training, Plyometric Variation, Power Kick in Pencak Silat,

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Drs. Bambang Sutyono, M.Pd NIP. 196203201987031002		04/08/2025
Pembimbing II		
Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015		31/07/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarto, M.Pd. NIP. 196112071989031004	Ketua.		31/07/2025
2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		1/8 2025
3. Drs. Bambang Sutyono, M.Pd NIP. 1196203201987031002	Anggota		04/08/2025
4. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		31/07/2025
5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd. NIP. 198202022010121003	Anggota		31/07/2025

Tanggal Lulus : 29 Juli 2025

PERNYATAAN 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 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, 29 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan


NIM. 1604620071



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

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : SYAHPUT MAULANA
NIM : 1604620071
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / KKO
Alamat email : Syahputdolo217@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 :

perbandingan Latihan Variasi tendangan dengan Variasi
plonstrik terhadap Power Tendangan T Gantung
pencak silat.

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, 05 Juli 2025

(Penulis

(Syahput Maulana)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd.** Selaku kordinator program studi Kepelatihan Cabang Olahraga. Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd,** Selaku Dosen Penasihat Akademik, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd,** Selaku Dosen pembimbing I, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan membantu dalam hal penyusunan skripsi, **Gusti Rista Yuniarti** yang telah banyak membantu saya secara mental dan membantu saya untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini, **Ayah Sobari, Ibu Ade Kuryati** serta Kaka dan Adik Saya **Adjie Tafrihul Chotier, Denisa Salsa Bila,** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Dan para **Anggota Perguruan Trisulo Lintang,** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 29 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan

Syahrul Maulana

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Deskripsi Konseptual	10
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu	44
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel.....	46
E. Instrument Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data	53
H. Hipotesis Statistika	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57

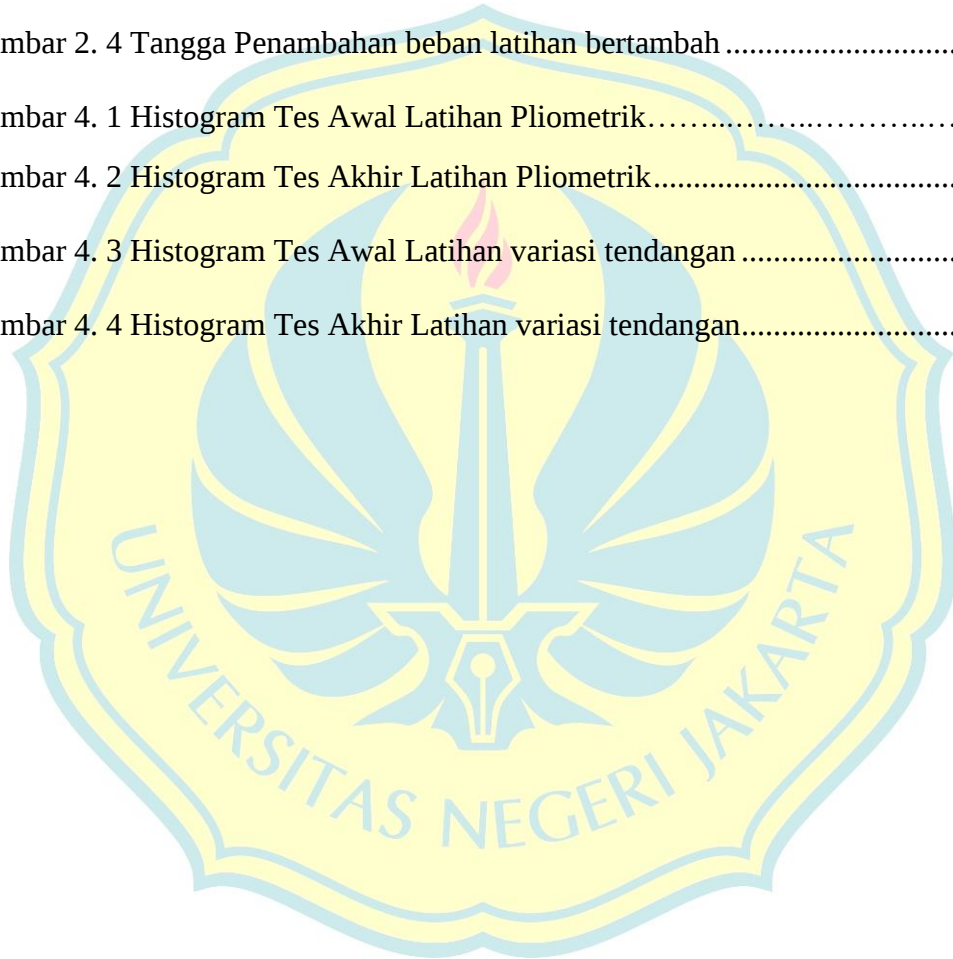
A. Deksripsi Data	57
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 2. 1 Komponen Latihan Fisik Periode Persiapan Umum	26
2. Gambar 2. 2 Komponen Latihan Fisik Periode Persiapan Khusus	27
3. Gambar 2. 3 Komponen Latihan Fisik Periode Pra Komp dan Kompetisi Utama .	28
4. Gambar 2. 4 Tangga Penambahan beban latihan bertambah	30
5. Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal Latihan Pliometrik.....	57
6. Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir Latihan Pliometrik.....	59
7. Gambar 4. 3 Histogram Tes Awal Latihan variasi tendangan	61
8. Gambar 4. 4 Histogram Tes Akhir Latihan variasi tendangan.....	63



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Variasi Tendangan dengan Latihan Variasi Pliometrik.....	41
2. Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Pliometrik.....	57
3. Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Pliometrik.....	59
4. Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan variasi tendangan	61
5. Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan variasi tendangan.....	63
6. Tabel 4. 5 Hasil Uji-t Berpasangan Latihan Pliometrik.....	65
7. Tabel 4. 6 Hasil Uji-t Berpasangan Latihan variasi tendangan.....	66
8. Tabel 4. 7 Hasil Analisis Hipotesis Komparatif Antar Kelompok.....	67
9. Tabel 4. 8 Hasil Uji-t Sampel Bebas Antar Kelompok.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 Data Tes awal Power tendangan T gantung.	78
2. Lampiran 2 Data tes akhir tendangan T gantung.....	79
3. Lampiran 3 Data maksimal denyut nadi atlet Trisulo Lintang.....	80
4. Lampiran 4 Tabel Uji-t.....	81
5. Lampiran 5 Hasil Uji T Kelompok Latihan Variasi Pliometrik.....	83
6. Lampiran 6 Hasil Uji T Kelompok Latihan variasi tendangan	83
7. Lampiran 7 Perbandingan Hasil Uji T Kelompok Tendangan dan Kelompok Variasi Pliometrik	84
8. Lampiran 8 Program latihan variasi Tendangan	85
9. Lampiran 9 Program Latihan Variasi Pliometrik	93
10. Lampiran 10 Hasil Tes awal Teknik dan Tes Akhir Teknik	100
11. Lampiran 11 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.	107
12. Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian.....	108
13. Lampiran 13 Validator Dosen Ahli	109
14. Lampiran 14 Dokumentasi Latihan	110