

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH BOX JUMP*
DAN *LATERAL BOX JUMP* TERHADAP *POWER*
TENDANGAN “T” PENCAK SILAT TIGA BERANTAI
SMKN 39 JAKARTA**



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

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH BOX JUMP* DAN *LATERAL BOX JUMP* TERHADAP *POWER* TENDANGAN T PENCAK SILAT SMKN 39 JAKARTA

ABSTRAK

Tendangan “T” merupakan salah satu tendangan yang paling banyak digunakan pada saat pertandingan. *Power* otot tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan “T” dalam olahraga pencak silat.).Panjang tungkai turut membantu dalam proses gerak tendangan pada olahraga pencak silat terutama pada saat tungkai diluruskan untuk mencapai sasaran tubuh lawan. Panjang tungkai dapat memberikan kemampuan untuk mencapai sasaran tendangan dengan cepat, meskipun lawan agak jauh jaraknya (Yudha, 2019).Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan populer yang digunakan untuk meningkatkan performa atletik. Latihan ini *Depth box jump* merupakan salah satu latihan *plyometric* yang sering digunakan dalam berbagai olahraga untuk meningkatkan kekuatan otot, khususnya otot kaki. *Lateral box jump* adalah salah satu jenis latihan *plyometric* yang dapat memiliki beberapa pengaruh positif terhadap *power* tendangan dalam silat.Desain Penelitian yang di gunakan adalah “*two group pre-test post test design*”.siswa pencak silat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 39 Jakarta . 1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *depth box jump* terhadap *power* tendangan “T” atlet pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta. 2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *lateral box jump* terhadap *power* tendangan “T” atlet pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta. 3. Terdapat Pengaruh yang positif dan signifikan berdasarkan hasil temuan ini menunjukkan bahwa kelompok latihan *lateral box jump* lebih berpengaruh terhadap *power* tendangan “T” dibandingkan dengan kelompok latihan *depth box jump*.

Kata Kunci : Tendangan T, *Power*, Pencak Silat, *Plyometric Box Jump*

THE EFFECT OF PLYOMETRIC DEPTH BOX JUMP AND LATERAL BOX JUMP EXERCISES ON THE POWER OF PENCAK SILAT TIGA BERANTAI T KICKS SMKN 39 JAKARTA

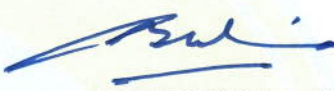
ABSTRACT

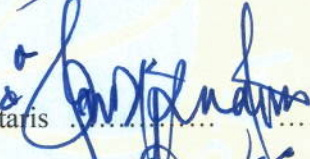
The "T" kick is one of the most commonly used kicks during matches. The power of leg muscles can be utilized to support the movement of contracting muscles and the joints that work when performing the "T" kick in pencak silat. The length of the leg also helps in the process of executing kicks in pencak silat, especially when the leg is extended to reach the opponent's body target. Leg length can provide the ability to reach the target quickly, even if the opponent is at some distance (Yudha, 2019). Plyometric training is a popular form of exercise used to improve athletic performance. Depth box jump is one type of plyometric exercise often used in various sports to increase muscle strength, particularly leg muscles. Lateral box jump is a type of plyometric exercise that can have several positive effects on kicking power in silat. The research design used is a "two-group pre-test post-test design" with pencak silat students who participate in pencak silat extracurricular activities at SMKN 39 Jakarta. 1. There is a significant effect of depth box jump training on the 'T' kick power of SMKN 39 Jakarta's Triple Chain pencak silat athletes. 2. There is a significant effect of lateral box jump training on the 'T' kick power of SMKN 39 Jakarta's Triple Chain pencak silat athletes. 3. There is a positive and significant effect; based on these findings, it shows that the lateral box jump training group has a greater influence on 'T' kick power compared to the depth box jump training group.

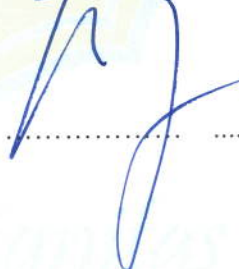
Keywords: *T Kick, Power, Pencak Silat, Plyometric Box Jump*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		19/1/26
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		

Pembimbing II		20/1/26
Lita Mulia, M. Pd NIP. 198612302024212001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M. Pd NIP. 198112182010121002	Ketua		21/1/26
Dr. Rina Ambar Dewanti, S. Pd., M. Pd NIP. 197409042005012001	Sekretaris		19/1/26
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota		19/1/26

Lita Mulia, M. Pd NIP. 198612302024212001	Anggota		20/1/26
Dr. Hendro Wrdoyo, S. Pd., M. Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		21/1/26

Tanggal Lulus : **23** Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 ketidakbenaran 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, Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



(Putri Purnamaningsih)

No. Reg. 1602621087



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Putri Purnamaningsih
NIM : 1602621087
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : putri0915621@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DEPTH BOX JUMP DAN LATERAL BOX JUMP
TERHADAP POWER TENDANGAN "T" PENCAK SILAT TIGA BERANTAI SMKN 39
JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Januari 2026

Penulis

(Putri Purnamaningsih)

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Depth Box Jump* dan *Lateral Box Jump* Terhadap *Power* Tendangan T Pencak Silat Tiga Berantai SMKN 39 Jakarta” dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, S. Pd., M. Pd selaku (DEKAN), Bapak Dr. Bayu Nugraha, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Hendro Wardoyo, S. Pd. M. Pd sebagai Pembimbing Akademik, Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd selaku Pembimbing I dan Ibu Lita Mulia, M. Pd selaku Pembimbing II, yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada peneliti selama penyusunan skripsi, serta kepada Akhmad Imam Nurcahyo Selaku Pelatih Perguruan Pencak Silat Tiga Berantai yang telah memberikan ilmu selama peneliti dalam proses penelitian.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati peniliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga peniliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Jakarta 5 Januari 2026

PP

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Pencak Silat	10
2. Hakikat <i>Plyometric</i>	17
3. Hakikat <i>Power</i>	18
4. Hakikat Latihan.....	27
5. Hakikat Tendangan T.....	31
6. Hakikat <i>Depth Box Jump</i>	35
7. Hakikat Lateral Box Jump	36
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Metode Penelitian.....	42
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Data	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52

A. Deskripsi Data.....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP	83



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

1. Kelas Tanding Usia Remaja.....	12
2. Deskriptif Data Pretest dan Posttest Depth Box Jump.....	53
3. Deskriptif Data Pretest dan Posttest Lateral Box Jump.....	54
4. Hasil Uji Normalitas.....	55
5. Hasil Homogenitas.....	56
6. Hasil Uji Independent T-Tst.....	57



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

1. Tanding Pencak Silat.....	11
2. Gelanggang Kategori Tanding.....	12
3. Gelanggang Kategori Jurus.....	13
4. Otot Tungkai.....	27
5. Tendangan T.....	35
6. Posisi Depth Box Jump.....	37
7. Desain Penelitian.....	43
8. Tes Power Tendangan T.....	46
9. Latihan Depth Box Jump.....	47
10. Latihan Lateral Box Jump.....	48



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Perhitungan Deskripsi Data.....	71
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	72
3. Instrumen Penelitian.....	73
4. Dokumentasi.....	74
5. Surat Menyurat.....	75



Intelligentia - Dignitas