

**PERBANDINGAN METODE *MODIFIED SPEED PLAY*
DAN *MODIFIED INTERVAL* TERHADAP DAYA
TAHAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PADA KLUB PENCAK SILAT 96**



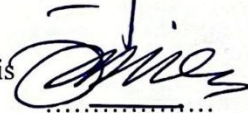
**Ilham Rivaldi
1602619047**

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

Intelligentia - Dignitas

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. NIP. 196705081993031001			13/7 2026
Pembimbing II			
Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002			9/7 2026
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Ketua		10/7 2026
2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., Psikolog. NIP. 197606242005012005	Sekretaris		10/7 2026
3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. NIP. 196705081993031001	Anggota		13/7 2026
4. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		9/7 2026
5. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM. NIP. 196806041994031002	Anggota		9/7 2026

Tanggal Lulus: 30 Juni 2026

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 di kemudian 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, 25 Juni 2026
Yang membuat pernyataan,



Ilham Rivaldi

No.Reg. 1602619047



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 : Ilham Rivaldi
NIM : 1602619047
Fakultas/Prodi : FIKK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : ilhamrivaldi.20@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 :

PERBANDINGAN METODE *MODIFIED SPEED PLAY* DAN *MODIFIED INTERVAL*
TERHADAP DAYA TAHAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA KLUB PENCAK
SILAT 96

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, 13 Juli 2026

Penulis

Ilham Rivaldi

**PERBANDINGAN METODE *MODIFIED SPEED PLAY* DAN
MODIFIED INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA KLUB PENCAK SILAT 96**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan 1.) Untuk mengetahui apakah metode *Modified Speed Play* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub pencak silat 96, 2.) Apakah metode *Modified Interval* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub pencak silat 96, 3.) Apakah terdapat perbandingan hasil antara metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub pencak silat 96. Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet Klub pencak silat 96 yang akan dibagi menjadi 2 kelompok masing masing kelompok terdiri 10 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes tendangan sabit 1 menit. Hasil validasi menunjukkan bahwa instrumen tes layak digunakan dalam proses pengukuran pada daya tahan kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan uji *T-test (independent sample t test)* menunjukkan bahwa 1.) Latihan menggunakan metode *Modified Speed Play* memiliki hasil t hitung $17.363 > t$ tabel 2.101 dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.000 < 0.05$, 2.) Latihan metode *Modified Interval* memiliki hasil t hitung $3.885 > t$ tabel 2.101 dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.001 < 0.05$, 3.) Dari hasil penelitian terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara penggunaan metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada atlet Klub Pencak Silat 96 sebesar $17.363: 3.885$. Berdasarkan hasil uji t , penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada atlet Klub Pencak Silat 96, dimana metode *Modified Speed Play* memberikan peningkatan yang lebih besar. Diharapkan metode ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru, maupun peneliti dalam merancang program latihan yang efektif dan menarik bagi para atletnya.

Kata Kunci: *Modified Speed Play*, *Modified Interval*, daya tahan kecepatan, tendangan sabit, pencak silat.

Intelligentia - Dignitas

**COMPARISON OF MODIFIED SPEED PLAY AND MODIFIED
INTERVAL METHODS ON THE SPEED ENDURANCE OF
CRESCENT KICK AT PENCAK SILAT CLUB 96**

ABSTRACT

This study aimed to: (1) determine whether the Modified Speed Play method improves the speed endurance of the crescent kick among athletes of Pencak Silat Club 96; (2) determine whether the Modified Interval method improves the speed endurance of the crescent kick among athletes of Pencak Silat Club 96; and (3) compare the effectiveness of the Modified Speed Play and Modified Interval methods in improving the speed endurance of the crescent kick among athletes of Pencak Silat Club 96. This study employed an experimental research design using a pretest–posttest control group design. The sample was selected using a purposive sampling technique and consisted of 20 athletes from Pencak Silat Club 96, who were divided into two groups of 10 participants each. The research instrument was a one-minute crescent kick test. The validation results indicated that the instrument was appropriate for measuring crescent kick speed endurance. Data were analyzed using the t-test (independent sample t-test). The findings revealed that: (1) the Modified Speed Play method produced a t-value of 17.363, which was greater than the t-table value of 2.101, with a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$; (2) the Modified Interval method produced a t-value of 3.885, which was greater than the t-table value of 2.101, with a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.001 < 0.05$; and (3) there was a significant difference between the Modified Speed Play and Modified Interval methods in improving the speed endurance of the crescent kick among athletes of Pencak Silat Club 96, with t-values of 17.363 and 3.885, respectively. Based on the results of the t-test, it can be concluded that there was a significant difference in the effects of the Modified Speed Play and Modified Interval methods on improving crescent kick speed endurance among athletes of Pencak Silat Club 96, with the Modified Speed Play method producing greater improvement. It is expected that this method can serve as a reference for coaches, physical education teachers, and future researchers in designing effective and engaging training programs for athletes.

Keywords: Modified Speed Play, Modified Interval, Speed Endurance, Crescent Kick, Pencak Silat.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "*Perbandingan Metode Modified Speed Play Dan Modified Interval Terhadap Daya Tahan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Klub Pencak Silat 96*". Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bimbingan, arahan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, melalui lembar ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, serta Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas segala fasilitas, arahan, dan bantuannya selama penulis menempuh proses akademik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM.**, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan nasehat dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan.

Rasa terima kasih yang mendalam dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, dan Bapak **Dr. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II. Beliau berdua telah berkenan meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dengan penuh kesabaran serta ketelitian untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Secara khusus, rasa terima kasih terdalam penulis sampaikan kepada kedua orang tua dan istri tercinta atas segala doa, kasih sayang, serta dukungannya yang

menjadi kekuatan utama penulis. Terima kasih juga ditujukan kepada jajaran pelatih dan atlet Klub Pencak Silat 96 atas kerja samanya selama penelitian, serta kepada seluruh rekan seperjuangan. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu kepelatihan pencak silat.

Jakarta, 25 Juni 2026

(IR)



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Pencak Silat	9
2. Hakikat Daya Tahan.....	33
3. Hakikat Daya Tahan Kecepatan.....	36
4. Hakikat Tendangan Sabit	39
5. Latihan <i>Modified Speed Play</i>	42
6. Latihan <i>Modified Interval</i>	46
B. Kerangka Berpikir.....	51
C. Hipotesis.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Metode Penelitian.....	57
D. Populasi dan Sampel Penelitian	60
E. Instrumen Penelitian.....	62
F. Teknik Pengumpulan Data	67
G. Teknik Analisis Data.....	68

H. Hipotesis.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Deskripsi Data.....	71
B. Pengajuan Hipotesis.....	80
C. Pembahasan.....	85
D. Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	98



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain penelitian.....	59
Tabel 3. 2 Tabel Pembagian Kelompok dengan Teknik Ordinal Pairing.	61
Tabel 3. 3 Hasil Pengukuran	63
Tabel 3. 4 Pengambilan data penilaian	66
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	71
Tabel 4. 2 Distribusi Data <i>Pre Test (Modified Speed Play)</i>	72
Tabel 4. 3 Distribusi Data <i>Post Test (Modified Speed Play)</i>	73
Tabel 4. 4 Distribusi Data Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	75
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	76
Tabel 4. 6 Distribusi Data <i>Pre Test (Modified Interval)</i>	76
Tabel 4. 7 Distribusi Data <i>Post Test (Modified Interval)</i>	77
Tabel 4. 8 Distribusi Data Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	79
Tabel 4. 9 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test (Modified Speed Play)</i>	80
Tabel 4. 10 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test (Modified Interval)</i>	81
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas <i>Modified Speed Play</i>	82
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas <i>Modified Interval</i>	82
Tabel 4. 13 Hasil Uji <i>T-Test (Speed Play)</i>	83
Tabel 4. 14 Hasil Uji <i>T-Test (Modified Interval)</i>	83
Tabel 4. 15 Hasil Uji <i>T-Test Data Perbandingan (Modified Speed Play Vs Modified Interval)</i>	84
Tabel 4. 16 Data Statistik Perbandingan (<i>Modified Speed Play Vs Modified Interval</i>)	84

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik kuda-kuda.....	12
Gambar 2. 2 Sikap Pasang	13
Gambar 2. 3 Langkah	13
Gambar 2. 4 Tangkisan	14
Gambar 2. 5 Teknik Pukulan	14
Gambar 2. 6 Teknik Tendangan	15
Gambar 2. 7 Teknik Jatuhan	15
Gambar 2. 8 Teknik Tangkapan.....	16
Gambar 2. 9 Teknik Bantingan.....	16
Gambar 2. 10 Gelanggang Pertandingan.....	20
Gambar 2. 11 Perlengkapan Bertanding.....	20
Gambar 2. 12 Arena Pertandingan Jurus.....	23
Gambar 4. 1 Histogram Distribusi Data <i>Pre Test</i>	72
Gambar 4. 2 Histogram Distribusi Data <i>Post Test</i>	74
Gambar 4. 3 Histogram Data Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	75
Gambar 4. 4 Histogram Distribusi Data <i>Pre Test</i>	77
Gambar 4. 5 Histogram Distribusi Data <i>Post Test</i>	78
Gambar 4. 6 Histogram Data Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	79



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	69
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian	100
Lampiran 4. Uji Deskriptif	101
Lampiran 5. Data Hasil Uji <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	101
Lampiran 6. Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk</i>)	102
Lampiran 7. Uji Homogenitas	103
Lampiran 8. Uji N-Gain Score	104
Lampiran 9. Uji <i>T-Test</i>	105
Lampiran 10. Program Latihan	107
Lampiran 11. Bukti Absensi Pertemuan Latihan Penelitian	113
Lampiran 12. Dokumentasi	114
Lampiran 13. Riwayat Hidup	116



Intelligentia - Dignitas