

**EVALUASI METODE LATIHAN KOMBINASI *RESISTANCE*
BAND LADDER DRILL DAN KOMBINASI *STICK BAR*
LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
TENDANGAN SABIT ATLET KOP PENCAK SILAT UNJ**



Intelligentia - Dignitas

TONY ADAM

1602619086

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**Efektivitas Metode Latihan Kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* Dan
Kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan
Tendangan Sabit Pada Atlet KOP Pencak Silat UNJ**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan *Stick Bar Ladder Drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan yaitu *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 15 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok latihan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* terjadi peningkatan rata-rata hasil tes dari 22,81 pada *pretest* menjadi 24,12 pada *posttest* dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,31. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 6,697 lebih besar daripada t-tabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Pada kelompok latihan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* terjadi peningkatan rata-rata hasil tes dari 22,96 pada *pretest* menjadi 23,97 pada *posttest* dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,011. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 5,595 lebih besar daripada t-tabel sebesar 2,145, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Didapat hasil uji t hitung sebesar 0,664 dengan nilai signifikansi sebesar 2,145, karena nilai t hitung $<$ t-tabel atau $0,664 < 2,145$, maka H_0 diterima yaitu ada perbedaan yang tidak signifikan antara kelompok latihan *Resistance Band Ladder Drill* dan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* untuk peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet KOP Pencak Silat UNJ. Dengan demikian, metode latihan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* lebih efektif dibandingkan metode latihan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, namun tidak sangat signifikan, maka perlu dilakukan evaluasi.

Kata kunci: Efektivitas, *Resistance Band Ladder Drill*, *Stick Bar Ladder Drill*, kecepatan tendangan sabit, pencak silat.

"The Effectiveness of Resistance Band Ladder Drill and Stick Bar Ladder Drill Combined Training Methods in Enhancing Crescent Kick Speed among KOP Pencak Silat Athletes at Universitas Negeri Jakarta"

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the combination of Resistance Band Ladder Drill and Stick Bar Ladder Drill training methods on improving crescent kick speed and to compare the effectiveness of both training methods among athletes of the Pencak Silat Achievement Sports Club, State University of Jakarta. The research employed a Two Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 30 athletes who were divided into two groups, with 15 athletes in each group. The results showed that the group receiving the combination of Resistance Band Ladder Drill training experienced an increase in the mean test score from 22.81 in the pretest to 24.12 in the posttest, with an average improvement of 1.31. The t-test analysis revealed a t-value of 6.697, which was higher than the t-table value of 2.145 at a significance level of $\alpha = 0.05$, indicating a significant effect on improving crescent kick speed. Meanwhile, the group receiving the combination of Stick Bar Ladder Drill training showed an increase in the mean test score from 22.96 in the pretest to 23.97 in the posttest, with an average improvement of 1.011. The t-test analysis produced a t-value of 5.595, which was also higher than the t-table value of 2.145, indicating a significant effect on improving crescent kick speed. The comparison test between the two groups resulted in a calculated t-value of 0.664 and a t-table value of 2.145. Since the calculated t-value was lower than the t-table value ($0.664 < 2.145$), the null hypothesis (H_0) was accepted, indicating that there was no statistically significant difference between the Resistance Band Ladder Drill and Stick Bar Ladder Drill training groups in improving crescent kick speed among the athletes of the Pencak Silat Achievement Sports Club, State University of Jakarta. Nevertheless, the Resistance Band Ladder Drill training method demonstrated a higher mean improvement and was considered more effective than the Stick Bar Ladder Drill training method in enhancing crescent kick speed, though not very significant. Therefore, an evaluation needs to be conducted.

Keywords: *Effectiveness, Resistance Band Ladder Drill, Stick Bar Ladder Drill, crescent kick speed, pencak silat.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd.
NIP. 197205042005011002

 15/7 2026

Pembimbing II

Prof. Dr. Drs. Hidayat Humaid, M. Pd
NIP. 196302101988031001

 15/7-2026

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.
NIP. 197409042005012001

Ketua

 16/07/2026

2. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197505142001121001

Sekretaris



3. Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Anggota

 15/7 2026

4. Prof. Dr. Drs. Hidayat Humaid, M.Pd. Anggota
NIP. 196302101988031001

 15/7-2026

5. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Anggota

 15/7-2026

Tanggal Lulus: 02 Juli 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 diperguruan 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 di tulis 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, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,

Tony Adam
1602619086



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 : Tony Adam
NIM : 1602619086
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Tonyadamd3@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 :

Evaluasi Metode Latihan Kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan Kombinasi *Stick Bar*

Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet KOP Pencak Silat

UNJ

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, 20 Juli 2026

Penulis


Tony Adam

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 Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan 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 **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan **Prof. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Kepada **KOP Pencak Silat UNJ**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Orang tua dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral dalam menyelesaikan skripsi ini.

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 Juni 2026

TA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	13
C. Rumusan Masalah	15
D. Kegunaan Hasil Penelitian	16
BAB II : KAJIAN TEORITIK	18
A. Deskripsi Konseptual	18
1. Hakikat Pencak Silat	18
2. Teknik Tendangan Sabit	26
3. Pengertian Latihan	32
4. Konsep Evaluasi	46
5. Hakikat Kecepatan	48
6. Hakikat <i>Resistance Band</i>	50
7. Hakikat Stick Bar	59
B. Kerangka Berpikir	69
C. Pengajuan Hipotesis	74
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	75
A. Tujuan Penelitian	75
B. Tempat dan Waktu Penelitian	75
C. Metode Penelitian	77
D. Desain Penelitian	79
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sample	80
F. Teknik Pengumpulan Data	84

G. Teknik Analisa Data	86
H. Hipotesis Statistik	91
BAB IV : HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	93
A. Deskripsi Data	93
B. Pengujian Hipotesis	100
C. Pembahasan	102
BAB V : KESIMPULAN dan SARAN	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	113
RIWAYAT HIDUP	113



DAFTAR TABEL

2.1. Tabel Nilai-Nilai Serangan Pencak Silat	25
2.2. Keunggulan dan kelemahan Metode Latihan	72
3.1. <i>Tabel Ordinal Pairing</i>	82
3.2. Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit	83
3.3. Form Test Tendangan Sabit 10 Detik	86
4.1. Deskripsi Data test	94
4.2. Distribusi Frekuensi Test Awal <i>Resistance Band Ladder Drill</i>	95
4.4. Distribusi Frekuensi Test Akhir <i>Resistance Band Ladder Drill</i>	96
4.5. Distribusi Frekuensi Test Awal <i>Stick Bar Ladder Drill</i>	97
4.6. Distribusi Frekuensi Test Akhir <i>Stick Bar Ladder Drill</i>	99



DAFTAR GAMBAR

2.1. Baju dan Body Protector Pencak Silat	23
2.2. Pelindung Kaki dan Tangan	23
2.3. Gelanggang Pertandingan	24
2.4. Tendangan Sabit.....	29
2.5. Peking	30
2.6. <i>Basic Resistance Band</i>	52
2.7. <i>Long Resistance Band</i>	52
2.8. <i>Polylatex Resistance Band</i>	53
2.9. <i>Premium Resistance Band</i>	53
2.10. <i>HIP Resistance Band</i>	53
2.11. <i>Premium Resistance Band</i>	54
2.12. <i>Standart Barbell</i>	62
2.13. <i>Olympic Barbell</i>	63
2.14. <i>EZ Bar Curl</i>	63
2.15. <i>Trap Bar/Hax Bar</i>	64
2.16. <i>Pull Up Bar</i>	64
2.17. <i>Body Pump/Aerobic Bar</i>	65
3.1. Desain Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	78
3.2. Test Tendangan Sabit 10 Detik	83
4.1. Grafik Histogram Test Awal <i>Resistance Band Ladder Drill</i>	95
4.2. Grafik Histogram Test Akhir <i>Resistance Band Ladder Drill</i>	96
4.3. Grafik Histogram Test Awal <i>Stick Bar Band Ladder Drill</i>	98
4.4. Grafik Histogram Test Akhir <i>Stick Bar Ladder Drill</i>	99

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data tes awal, tes akhir dan pendistribusian data	113
2. Perhitungan hipotesis penelitian	117
3. Program Latihan	130
4. Dokumentasi	162
5. Surat-surat	166

