

**PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN TRI GERAK SAKTI JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

Dianjukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Starta Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

DINA SETIANA LISYANTI
41182191190131

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

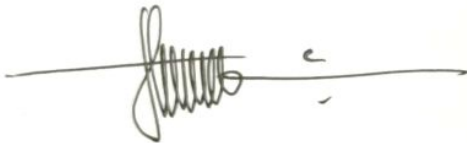
PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN TRI GERAK SAKTI JAKARTA UTARA

Oleh :

Dina Setiana Lisyanti
41182191190131

Telah disetujui oleh :

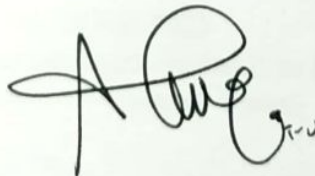
Pembimbing



Hasan Basri, M.Pd.

Tanggal 21 Juni 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK:

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PERBANDINGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN TRI GERAK SAKTI JAKARTA UTARA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Dina Setiana Lisianti

41182191190131

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji

Pada Tanggal 21 Juni 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Panitia Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd (.....)
2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or (.....)
3. Penguji
Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or (.....)
- Penguji II : Elly Diana Mamesah M.Pd (.....)
- Penguji III : Azi Faiz Ridlo M.Pd (.....)

Bekasi, 21 Juni 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIDN: 04-240171-02

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Setiana Lisianti

NPM : 41182191190131

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan ilmu
Pendidikan, Unisversitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Perbandingan Latihan Resistance Band dan Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Altet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara"** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, penelitian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia berproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 Juni 2023

Saya yang menandatangani



Dina Setiana Lisianti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Saya kuat, saya percaya diri, dan saya tidak dapat dihentikan

Persembahan

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir (skripsi) saya dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Peltu Jawahir dan Yanah S.Pd, kakak saya Emilla Sholihati Zakriya A.Md.Ket, kekasih saya Agung Gunawan, beserta sahabat seperjuangan saya, Friska, Ajito, Choliz, Rangga, Pipit, Nabila, Dewi, Yulia dan teman-teman yang menemani selama perkuliahan ini, Terimakasih.....

ABSTRAK

Dina Setiana Lisianti 41182191190131: "Perbandingan Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Altet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara" Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam "45" Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perbandingan Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Altet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara. Jenis penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Desain*.

Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: kelompok *Resistance Band* dan kelompok *Plyometric*. Kelompok *Resistance Band* di berikan perlakuan menendang tendangan sabit dengan karet dan kelompok *Plyometric* diberi perlakuan melompati *cones*. Perlakuan yang di berikan peneliti sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama satu bulan pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampel bersyarat. sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 orang.

Instrument dan penelitian ini adalah kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 0,05. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbandingan yang signifikan pada kelompok *Resistance Band* yang mendapatkan perlakuan menendang tendangan sabit dengan karet terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Tri Gerak Sakti Jakarta Utara, dibandingkan dengan kelompok *Plyometric* yang mendapatkan perlakuan perlakuan melompati *cones*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai T hitung pada setiap kelompok yaitu, pada kelompok *Resistance Band* nilai Thitung (3,51) > Ttabel (2,13) , sedangkan kelompok *Plyometric* nilai Thitung (0,80) < Ttabel (1,64)

Kata Kunci : Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

ABSTRACT

Dina Setiana Lisianti 41182191190131: *"Comparison of Resistance Band Training and Plyometric Exercise to Speed of Sickle Kicks in Pencak Silat Altet Tri Gerak Sakti College, North Jakarta" Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation, Islamic University "45" Bekasi.*

The purpose of this research is to find out the Comparison of Resistance Band Exercises and Plyometric Exercises to the Speed of Sickle Kicks in Tri Gerak Sakti College Pencak Silat Altets, North Jakarta. The type of research used in this research uses the One-Group Pretest-Posttest Design.

In this study there were two groups: the Resistance Band group and the Plyometric group. The Resistance Band group was given the treatment of kicking sickle kicks with rubber and the Plyometric group was given the treatment of jumping over cones. The treatment given by the researcher was 14 meetings with a frequency of 3 times a week for one month. Sampling in this study used conditional sample. the sample in this study were 7 people.

The instrument of this study is the crescent kick speed. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significant level of 0.05. From the results of the study it was found that there was a significant comparison in the Resistance Band group which received the sickle kick treatment with rubber against the sickle kick speed of Pencak Silat Tri Gerak Sakti athletes, North Jakarta, compared to the Plyometric group which received the treatment of jumping over cones.

These results can be seen from the results of the calculated T value in each group, that is, in the Resistance Band group the value of Tcount (3.51) > Ttable (2.13), while the Plyometric group has a value of Tcount (0,08) < Ttable (1,64)

Keyword : *Resistance Band Exercises and Plyometric Exercises Against Sickle Kick Speed*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Altet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara”

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada bapak **Hasan Basri M.Pd.** selaku dosen pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs.,M.M., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Bapak Enjang Ahmad Mustaqim ,M.Pd selaku dosen Pembimbing Akedemik

5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
6. Kedua orang tua penulis (Bapak Peltu Jawahir dan Ibu Yanah S.Pd)

Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa di kembangkan lagi lebih lanjut

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL | |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN..... | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | iv |
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan dan Batasan Masalah | 6 |
| 1. Rumusan Masalah..... | 6 |
| 2. Batasan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| E. Definisi Operasional | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 12 |
| A. Kerangka Teori..... | 12 |
| 1. Belajar Gerak | 12 |
| 2. Hakikat Pencak Silat | 14 |
| 3. Hakikat Latihan..... | 27 |
| 4. Hakikat Kecepatan | 37 |
| 5. Hakikat Tendangan Sabit..... | 38 |
| 6. Otot Dan Sendi Yang Berperan Dalam Melakukan Tendangan Sabit | 40 |
| 7. Biomotor Tendangan Sabit | 42 |
| 8. Latihan Plyometric..... | 43 |
| 9. Latihan Resisten Band | 47 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 49 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 53 |
| D. Hipotesis | 54 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN | 56 |
| A. Metode Penelitian | 56 |

| | |
|--|-----------|
| B. Populasi dan Sampel..... | 56 |
| 1. Populasi..... | 57 |
| 2. Sampel..... | 57 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 58 |
| 1. Tempat Penelitian | 58 |
| 2. Waktu Penelitian..... | 58 |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian | 58 |
| 1. Desain Penelitian | 58 |
| 2. Langkah-langkah Penelitian..... | 59 |
| 3. Instrument Penelitian | 60 |
| E. Prosedur Analisis Data..... | 61 |
| 0. Mencari Nilai Rata-rata di Skor..... | 61 |
| 1. Menghitung Simpangan Baku..... | 61 |
| 2. Uji Normalitas..... | 62 |
| F. Pengujian <i>Homogenitas Data</i> | 64 |
| G. Uji Hipotesis | 64 |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA..... | 66 |
| A. Deskripsi Data..... | 66 |
| B. Hasil Penelitian | 68 |
| 1. Uji Pra Syarat Analisis..... | 69 |
| C. Pembahasan | 73 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 74 |
| A. Simpulan..... | 74 |
| B. Saran..... | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 76 |
| LAMPIRAN..... | 79 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Gelanggang Pencak Silat..... | 16 |
| Gambar 2. 2 Seragam Pencak Silat IPSI..... | 17 |
| Gambar 2. 3 Samsak Kotak | 18 |
| Gambar 2. 4 Pelindung Kemaluan | 18 |
| Gambar 2. 5 Pelindung Tulang Kering | 18 |
| Gambar 2. 6 Pelindung Badan | 19 |
| Gambar 2. 7 kuda Kuda Depan..... | 19 |
| Gambar 2. 8 Kuda-Kuda Belakang..... | 20 |
| Gambar 2. 9 Kuda-Kuda Tengah | 20 |
| Gambar 2. 10 kuda-Kuda Samping..... | 21 |
| Gambar 2. 11 Tendangan Depan..... | 21 |
| Gambar 2. 12 Tendangan Sabit..... | 22 |
| Gambar 2. 13 Tendangan Belakang..... | 22 |
| Gambar 2. 14 Tendangan T | 23 |
| Gambar 2. 15 Sapuan Rebah..... | 23 |
| Gambar 2. 16 Sapuan Tegak..... | 24 |
| Gambar 2. 17 Guntingan..... | 24 |
| Gambar 2. 18 Pukulan Depan | 25 |
| Gambar 2. 19 Pukulam sangkol | 25 |
| Gambar 2. 20 Tendangan Sabit..... | 40 |
| Gambar 2. 21 Otot Tungkai Atas..... | 41 |
| Gambar 2. 22 Otot Tungkai Bawah | 42 |
| Gambar 2. 23 <i>Jumps in place</i> | 45 |
| Gambar 2. 24 <i>Standing jumps</i> | 45 |
| Gambar 2. 25 <i>Multiple hop and jumps</i> | 46 |
| Gambar 2. 26 <i>Box drill Jump</i> | 46 |
| Gambar 2. 27 <i>Depth jumps</i> | 47 |
| Gambar 2. 28 Latihan <i>Resistance Band</i> | 49 |
| Gambar 3. 1 Desain penelitian..... | 58 |
| Gambar 3. 2 langkah-langkah penelitian | 59 |
| Gambar 3. 3 Tendangan Sabit..... | 60 |
| Gambar 3. 4 Instrumen tes tendangan sabit | 61 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Resistance Band..... | 67 |
| Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Plyometric..... | 67 |
| Tabel 4. 3 Hasil Data Test Akhir Kecepatan Tendangan Sabit..... | 68 |
| Tabel 4. 4 Hasil data peningkatan tes pengukuran kecepatan tendangan sabit..... | 69 |
| Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors Kelompok Resistance Band | 70 |
| Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors Kelompok Plyometric | 70 |
| Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas..... | 71 |
| Tabel 4. 8 hasil uji hipotesis | 72 |



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpustakaan - PLEOD4/AK.06/E/W/2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Dina Sefiana Lisyanti
NIM : 41182121190131
Program Studi : Pjkr

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Perbandingan Latham Resistance Band dan Latham Plyometrik Terhadap Kecepatan Tenar dengan Sabit pada Atlet Pencak Silat Peranginan Tri Gemak Jalati Jakarta Utara.

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 3.5% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 8 Juni 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$