

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERSINAS ASAD  
RANTING ILIR TIMUR DUA KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

M. Syuyufillah

NIM: 06061282025040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERSINAS  
ASAD RANTING ILIR TIMUR DUA KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**M. Syuyufillah**

**NIM: 06061282025040**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing Skripsi,**



**Drs. Syamsuramel, M.kes  
NIP. 196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERSINAS  
ASAD RANTING ILIR TIMUR DUA KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**M. Syuyufillah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061282025040**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Destriani, M.Pd.**

**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERSINAS  
ASAD RANTING ILIR TIMUR DUA KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**M. Syuyufillah**

**NIM: 06061282025040**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diuji dan lulus pada:**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 17 Maret 2025**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua: Drs. Syamsuramel, M.kes**



**2. Anggota: Dr. Herri Yusfi, M. Pd**



**Palembang, 17 Maret 2025**

**Mengetahui,  
Koordinator  
Program Studi**



**Destriani, M.Pd**

**NIP.198912012019032018**

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Syuyufillah

Nim : 06061282025040

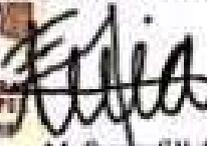
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas ASAD Ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang" ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan pada skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 14 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,

  
  
M. Syuyufillah

NIM. 06061282025040

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas ASAD Ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, Rektor Universitas Sriwijaya; Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri; serta Destriani, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Heri Yusfi, M Pd, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pelatih dan para Atlet Pencak Silat Persinas ASAD Ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang, yang telah mendukung dan membantu selama proses penelitian ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Mei 2025

Penulis,



M. Syuyufillah  
NIM.06061282025040

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim, Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada Nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persinas ASAD Ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapa pun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Palembang, 14 Maret 2025

Penulis,



M. Syuyufillah  
NIM. 06061282025040

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamiin, dengan mengucapkan puji serta syukur kepada Allah SWT serta shalawat untuk Nabi Muhammad SAW, penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan dan bimbingan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang tiada henti dalam setiap langkah perjalanan akademik saya.
2. kakak dan adik tercinta, terima kasih atas dukungan, semangat, dan doa yang tiada henti selama proses penulisan ini. Kehadiran kalian adalah sumber kekuatan bagi saya.
3. Untuk keluarga tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, dan doa yang tulus. Tanpa kalian, perjalanan ini tak akan terasa lengkap.
4. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
5. Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya.
6. Destriani, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
8. Untuk seluruh dosen, civitas akademika, dan stakeholder Universitas Sriwijaya, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu, bimbingan, serta kesempatan belajar yang telah diberikan kepada saya selama ini.

9. Pelatih dan para Atlet Pencak Silat Persinas ASAD Ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang, yang telah mendukung dan membantu selama proses penelitian ini.
10. teman-teman Penjaskes Unsri, khususnya angkatan 2020, terima kasih atas kebersamaan, solidaritas, dan semangat yang selalu menyala. Semoga kita semua bisa meraih kesuksesan dan mewujudkan impian kita masing-masing.
11. Diri saya sendiri, atas segala perjuangan, kerja keras, dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai bentuk dedikasi terhadap ilmu dan cita-cita yang telah saya impikan.

Semoga segala bantuan, doa, dan dukungan dari semua pihak mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

**MOTO**

"Kesuksesan tidak diukur dari seberapa sering Anda jatuh, tetapi seberapa sering Anda bangkit kembali."

- Vince Lombardi

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Al Baqarah 286)

“Sesuatu yang tertunda belum tentu buruk”

-M. Syuyufillah-

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Permasalahan dan Penelitian .....	5
1.2.1. Identifikasi Masalah .....	5
1.2.2. Batasan Masalah.....	6
1.2.3. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
1.1. Hakikat Pencak Silat .....	9
1.1.1. Teknik Dasar Pencak Silat .....	14
1.1.2. Tendangan Sabit.....	20
1.1.3. Macam-macam Tendangan .....	23
1.1.4. Faktor Yang Mempengaruhi Tendangan.....	25

1.1.5.	Otot-Otot Yang Digunakan Dalam Tendangan Sabit .....	27
1.1.5.1.	Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	27
1.1.5.2.	Otot Tungkai.....	29
1.1.5.3.	Metode Latihan Tendangan Sabit.....	32
2.2.	Hakikat Latihan.....	34
2.2.1.	Prinsip-prinsip Latihan.....	35
2.2.2.	Program Latihan.....	37
2.2.3.	Hakikat Latihan Kecepatan .....	38
2.2.4.	Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	39
2.3.	Skipping .....	39
2.3.1.	Pengertian Latihan Skipping .....	40
2.3.2.	Teknik Dan Variasi Dalam Skipping .....	41
2.3.2.	Kelebihan Latihan Skipping.....	42
2.4.	Kerangka Berpikir .....	42
2.5.	Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>49</b>
3.1.	Jenis Penelitian .....	49
3.2.	Rancangan Penelitian .....	50
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	51
3.3.1.	Populasi Penelitian .....	51
3.3.2.	Sampel Penelitian.....	52
3.4.	Waktu Dan Tempat Penelitian .....	53
3.5.	Variabel Penelitian .....	53
3.5.1.	Definisi Operasional Variabel.....	53
3.6.	Instrumen Penelitian.....	55
3.6.1.	Latihan Skipping .....	55
3.6.2.	Test Kecepatan Tendangan Sabit.....	57
3.7.	Teknik Pengumpulan Data .....	59
3.8.	Teknik Analisis Data.....	60
3.8.1.	Uji Normalitas Data .....	62
3.8.2.	Uji Homogenitas .....	63
3.9.	Kriteria Pengujian Hipotesis .....	64

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
4.1. Deskripsi Pelaksanaan.....	65
4.2. Hasil Penelitian .....	66
4.2.1. Deskripsi Data Tes Awal.....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
5.1. Kesimpulan.....	93
5.2. Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rancangan Latihan <i>Skipping</i> .....	45
Tabel 3.1. Penentuan Waktu Penelitian .....	53
Tabel 3.2 : Kategori Nilai Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit .....	59
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal.....	69
Tabel 4.3 Hasil Tes Akhir .....	75
Tabel 4.5 Deviasi <i>Pretest – Posttest</i> .....	83

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Sikap Kuda-Kuda Pencak Silat .....	16
Gambar 2.2 : Sikap Pasang Pencak Silat .....	17
Gambar 2.3 Sikap Tangkisan Pencak Silat .....	17
Gambar 2.4: Sikap Pukulan Pencak Silat.....	19
Gambar 2.5 : Sikap Tendangan Pencak Silat.....	20
Gambar 2.6 : Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat .....	23
Gambar 2.7. Struktur Otot Tungkai Bagian Atas .....	30
Gambar 2.8 Struktur Otot Tungkai Bagian Bawah.....	32
Gambar 2.9 : Lompat Tali ( <i>Skipping</i> ) .....	57
Gambar 2.10: Kerangka Berfikir .....	47
Gambar 3.1 (Desain Penelitian) .....	51
Gambar 4.1 Histogram Tes Awal .....	73
Gambar 4.2 Histrogram Tes Akhir .....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Penelitian.....	- 1 -
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	- 2 -
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal.....	- 3 -
Lampiran 4. Kartu Perbaikan Seminar Proposal .....	- 4 -
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....	- 5 -
Lampiran 6. Kartu Perbaikan Seminar Hasil .....	- 6 -
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi .....	- 7 -
Lampiran 8. Persetujuan Sidang Akhir.....	- 8 -
Lampiran 9. Program Latihan.....	- 10 -
Lampiran 10. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest Skipping</i> .....	14
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian di Padepokan ASAD.....	14
Lampiran 10. Data Dokumentasi Penelitian .....	15

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Persinas Asad Ranting Ilir Timur Dua, Kota Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengukuran kecepatan tendangan sabit dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *skipping* dalam periode tertentu. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk menentukan signifikansi perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kecepatan tendangan sabit setelah atlet menjalani latihan *skipping*. Nilai rata-rata kecepatan tendangan meningkat dari 20,00 pada *pretest* menjadi 23,07 pada *posttest*, dengan standar deviasi masing-masing 2,69 dan 2,49. Uji hipotesis menggunakan uji *t* menunjukkan bahwa perbedaan antara *pretest* dan *posttest* signifikan pada tingkat kepercayaan 95% ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa latihan *skipping* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan latihan *skipping* sebagai bagian dari program pelatihan bagi atlet pencak silat guna meningkatkan performa dalam pertandingan.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, Tendangan Sabit, Latihan *Skipping*, Kecepatan, Eksperimen

## **ABSTRACT**

*This study aims to analyze the effect of skipping exercises on improving the speed of crescent kicks in Persinas Asad Ranting Ilir Timur Dua Pencak Silat athletes in Palembang. The research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 athletes selected through purposive sampling. The speed of the crescent kick was measured before and after the intervention, which involved a structured skipping exercise program over a specific period. Data were collected through pretest and posttest assessments and analyzed using statistical tests to determine the significance of differences before and after the intervention. The results indicated a significant improvement in crescent kick speed after the athletes underwent skipping exercises. The average kick speed increased from 20.00 in the pretest to 23.07 in the posttest, with standard deviations of 2.69 and 2.49, respectively. A hypothesis test using the t-test showed that the difference between the pretest and posttest was statistically significant at a 95% confidence level ( $p < 0.05$ ). This study provides empirical evidence that skipping exercises can enhance crescent kick speed in Pencak Silat. The findings suggest that incorporating skipping exercises into training programs can be beneficial for improving athletes' performance in competitive matches.*

**Keywords:** *Pencak Silat, Crescent Kick, Skipping Exercise, Speed, Experiment*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Pencak silat adalah seni bela diri yang telah menjadi bagian penting dari budaya Indonesia selama berabad-abad. Seni ini tidak hanya berfungsi sebagai metode pertahanan diri, tetapi juga mencerminkan kearifan lokal dan identitas budaya masyarakat yang mempraktikkannya. Sebagai warisan budaya, pencak silat berkembang seiring dengan kondisi geografis, etnologis, dan dinamika sosial yang dihadapi oleh bangsa Indonesia. Pencak silat memiliki akar yang dalam dalam budaya Melayu dan telah menyebar ke berbagai negara di Asia Tenggara, seperti Malaysia, Brunei, dan Singapura. Penyebaran ini dipengaruhi oleh sifat budaya Melayu yang terbuka terhadap pengaruh eksternal. Sejak zaman kuno, budaya Melayu telah mengalami akulturasi dengan elemen-elemen dari berbagai budaya lain, seperti India, Cina, Arab, dan Turki. Proses ini memperkaya teknik, filosofi, dan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat, menjadikannya lebih dari sekadar seni bela diri.

Pada tahun 2019, pencak silat diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Takbenda, menegaskan bahwa seni bela diri ini bukan hanya olahraga, tetapi juga bagian dari identitas bangsa Indonesia. Tradisi ini mengandung nilai-nilai persahabatan, saling menghormati, dan sportifitas. Pengakuan tersebut diharapkan dapat mendorong pelestarian dan pengembangan pencak silat sebagai bagian dari kurikulum seni dan budaya di berbagai institusi pendidikan. Sejak awal perkembangannya, pencak silat telah mengalami evolusi yang signifikan. Pada masa kerajaan Majapahit, seni bela diri ini digunakan sebagai ilmu perang. Kini, pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional dan internasional. Indonesia sendiri telah meraih banyak prestasi dalam kompetisi pencak silat global, termasuk medali emas pada Asian Games 2018. Dengan demikian, pencak silat merupakan manifestasi kebudayaan yang dinamis dan terus berkembang dari generasi ke generasi. Seni bela diri ini tidak hanya

melestarikan tradisi tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan identitas bangsa Indonesia di tingkat internasional.

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan organisasi yang memiliki peranan krusial dalam pengembangan dan pelestarian seni bela diri pencak silat di Indonesia. Organisasi ini didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di kota Surakarta, Jawa Tengah, sebagai hasil dari inisiatif sepuluh perguruan pencak silat yang dikenal dengan sebutan 10 Perguruan Historis Pencak Silat. Perguruan-perguruan tersebut antara lain adalah Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Kelatnas Indonesia Perisai Diri, PSN Perisai Putih, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Persatuan Pencak Silat Indonesia, PPS Putra Betawi, dan KPS Nusantara.

Sejak didirikan, IPSI berkomitmen untuk menyatukan berbagai aliran pencak silat yang ada di Indonesia. Tujuan utama dari organisasi ini adalah mempromosikan pencak silat sebagai sebuah warisan budaya yang harus dijaga dan dilestarikan. Dengan upaya ini, IPSI berusaha untuk memastikan bahwa pencak silat tidak hanya dikenal sebagai seni bela diri, tetapi juga dihargai sebagai bagian integral dari kebudayaan Indonesia yang kaya dan beragam.

IPSI berperan dalam mengkoordinasikan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pencak silat, termasuk penyelenggaraan kompetisi dan pelatihan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Selain itu, IPSI juga berupaya untuk mengembangkan pencak silat agar dapat diakui secara global sebagai salah satu bentuk seni bela diri yang unik dan berharga.

Melalui berbagai program dan inisiatifnya, IPSI terus berusaha untuk meningkatkan kualitas dan popularitas pencak silat, tidak hanya di dalam negeri tetapi juga di kancah internasional. Dengan demikian, IPSI tidak hanya berfungsi sebagai pengayom bagi para praktisi pencak silat, tetapi juga sebagai penjaga warisan budaya yang penting bagi bangsa Indonesia.

Dalam dunia pencak silat, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet. Pelatih memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa para atlet mendapatkan pelatihan yang fokus pada penguasaan teknik dasar dengan variasi gerakan yang beragam. Salah satu teknik

dasar yang krusial adalah tendangan sabit, atau tendangan samping, yang dilakukan dengan mengarahkan tendangan ke samping tubuh lawan. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai serangan tetapi juga sebagai langkah pertahanan yang efektif.

Tendangan sabit sering kali menjadi senjata utama bagi pesilat dalam meraih poin saat bertanding. Oleh karena itu, penguasaan teknik ini menjadi wajib bagi setiap atlet pencak silat, terutama dalam kompetisi yang mengutamakan strategi dan teknik bertarung. Namun, untuk mengeksekusi tendangan sabit dengan baik, atlet perlu memiliki kondisi fisik yang prima; kemampuan fisik yang kurang optimal dapat menghambat efektivitas teknik tersebut.

Dengan demikian, pencak silat bukan hanya sekadar seni bela diri tetapi juga disiplin yang membutuhkan keterampilan teknis dan kondisi fisik yang kuat. Penguasaan teknik dasar seperti tendangan sabit merupakan elemen fundamental bagi setiap atlet agar dapat berprestasi di kompetisi. Selain itu, pembinaan sistematis dan terstruktur melalui IPSI terus berkontribusi dalam melestarikan serta mengembangkan pencak silat sebagai warisan budaya yang tetap relevan di era modern. IPSI tidak hanya berfungsi sebagai pengatur standar dan aturan dalam pencak silat tetapi juga aktif dalam mempromosikan pencak silat di tingkat nasional dan internasional.

Kemampuan untuk melakukan tendangan sabit dalam pencak silat sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecepatan. Kecepatan merupakan komponen biomotor yang esensial dalam mencapai prestasi atlet, termasuk dalam pencak silat. Dalam pertandingan, kecepatan diperlukan tidak hanya untuk melancarkan serangan yang efektif, tetapi juga untuk mengantisipasi dan merespons serangan lawan dengan cepat.

Berdasarkan penelitian pada tahun 2022, teknik tendangan dalam pencak silat terus menjadi fokus utama dalam pengembangan strategi dan pelatihan atlet. Studi yang dilakukan oleh Setyo dan tim (2022) mengungkapkan bahwa lebih dari 80% serangan efektif dalam pertandingan pencak silat berasal dari tendangan, yang menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan data sebelumnya. Hal ini menegaskan bahwa tendangan tetap menjadi teknik dominan dalam pertandingan pencak silat. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi bahwa tendangan samping

dan tendangan T (tendangan melingkar) adalah dua jenis tendangan yang paling sering digunakan dan memiliki tingkat keberhasilan tertinggi dalam menciptakan poin. Selain itu, penggunaan teknologi dalam pelatihan, seperti sensor kecepatan dan analisis biomekanika, telah membantu atlet meningkatkan akurasi, kecepatan, dan kekuatan tendangan. Analisis biomekanika menunjukkan bahwa postur tubuh yang stabil dan rotasi pinggul yang optimal merupakan faktor kunci dalam menghasilkan tendangan yang efektif.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya latihan spesifik untuk meningkatkan kualitas tendangan. Metode latihan seperti *hurdle drill* dan *interval sprint* terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan tendangan. Kombinasi antara latihan fisik, teknik, dan penggunaan teknologi telah membawa pencak silat ke tingkat yang lebih kompetitif dan profesional.

Dengan demikian, temuan terbaru ini tidak hanya memperkuat pentingnya teknik tendangan dalam pencak silat, tetapi juga menawarkan wawasan baru bagi pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan performa mereka melalui pendekatan yang lebih ilmiah dan terstruktur. Oleh karena itu, penguasaan teknik tendangan, khususnya tendangan sabit, menjadi sangat penting dalam kompetisi pencak silat.

Banyak atlet masih menghadapi kendala dalam melaksanakan tendangan sabit secara optimal. Beberapa masalah yang umum terjadi meliputi kecepatan tendangan yang lambat, arah tendangan yang kurang akurat, dan teknik yang belum sepenuhnya sempurna. Mengingat pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan tendangan sabit, aspek ini perlu mendapatkan perhatian khusus dalam program latihan atlet. Pelatih harus menerapkan metode latihan yang tidak hanya meningkatkan kekuatan dan teknik tendangan tetapi juga mempercepat eksekusi gerakan agar lebih efektif dalam pertandingan.

Salah satu perguruan pencak silat dengan potensi besar dalam mencetak atlet berbakat adalah Persinas Asad ranting Ilir Timur Dua. Perguruan ini telah menunjukkan prestasi yang membanggakan di berbagai kompetisi. Salah satu atletnya berhasil meraih medali emas pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Sumatera Selatan tahun 2022 dan lolos ke kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) 2023 di Palembang. Selain itu, Persinas Asad ranting

Irir Timur Dua juga pernah meraih juara umum pertama pada Dispora Kutim Cup dengan perolehan 18 medali emas, 4 perak, dan 6 perunggu serta gelar juara pertama pada kejuaraan IPSI Open V 2018 di Ogan Komering Ilir. Capaian ini menunjukkan bahwa perguruan tersebut memiliki potensi besar dalam mengembangkan atlet pencak silat berprestasi.

Untuk meningkatkan performa atlet, khususnya dalam aspek kecepatan dan kekuatan tendangan sabit, diperlukan metode latihan yang efektif. Salah satu bentuk latihan yang diyakini dapat membantu adalah latihan skipping. Latihan ini dapat meningkatkan daya ledak otot kaki, koordinasi, dan keseimbangan—semua faktor yang berkontribusi terhadap kecepatan dan kekuatan tendangan. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kekuatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persinas Asad Ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang.” Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa atlet pencak silat, khususnya dalam mengoptimalkan teknik tendangan sabit.

Secara keseluruhan, penguasaan teknik dasar seperti tendangan sabit sangat penting bagi kesuksesan seorang pesilat. Dengan pelatihan yang terstruktur dan fokus pada peningkatan kecepatan serta kekuatan, atlet dapat mencapai prestasi maksimal di arena kompetisi. Hal ini juga menunjukkan bahwa pencak silat tidak hanya mengandalkan teknik tetapi juga memerlukan kondisi fisik yang baik serta strategi latihan yang tepat untuk mencapai hasil terbaik.

## **1.2. Permasalahan dan Penelitian**

### **1.2.1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu:

#### **1. Kurangnya Kecepatan Tendangan Sabit**

Kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Persinas Asad ranting Ilir Timur Dua masih tergolong lambat, sehingga mengurangi efektivitas dalam pertandingan.

#### **2. Kurangnya Arah dan Kontrol Tendangan Sabit**

Tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet masih kurang terarah dan tidak terkontrol dengan baik, yang dapat mengurangi peluang dalam memperoleh poin saat bertanding.

3. Kurangnya Kemampuan Fisik yang Mendukung Tendangan Sabit

Kemampuan fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi, menjadi faktor utama dalam mendukung kecepatan tendangan sabit. Atlet yang memiliki kondisi fisik kurang optimal akan kesulitan meningkatkan kecepatan tendangannya.

4. Pentingnya Latihan yang Tepat untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit

Diperlukan metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit, salah satunya adalah latihan skipping yang diyakini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, daya tahan, serta koordinasi gerakan.

5. Kurangnya Penelitian tentang Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

Meskipun latihan skipping banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga, penelitian yang secara khusus membahas pengaruhnya terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat masih terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana latihan skipping dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Persinas Asad ranting Ilir Timur Dua Kota Palembang.

### **1.2.2. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah ini dilakukan dengan tujuan untuk memperdalam pemahaman dan analisis terhadap variabel-variabel yang telah ditentukan, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang lebih terfokus dan mendalam. Dengan memusatkan perhatian pada hubungan antara latihan skipping dan kemampuan tendangan sabit, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang pelatihan pencak silat, khususnya dalam meningkatkan performa atlet.

Pemilihan latihan skipping sebagai variabel bebas dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi, yang semuanya berperan penting dalam melakukan tendangan sabit yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana latihan skipping dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tendangan sabit pada atlet pencak silat.

Pembatasan penelitian ini juga mencakup penentuan subjek penelitian, yaitu atlet pencak silat yang sudah memiliki dasar teknik tendangan sabit. Dengan fokus yang jelas dan terarah, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang signifikan dan aplikatif bagi para pelatih dan praktisi pencak silat dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif.

### **1.2.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

“Apakah terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Persinas Asad Ranting Iilir Timur Dua Kota Palembang ?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan skipping terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Persinas Asad Ranting Iilir Timur Dua Kota Palembang.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini, dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap hasil tendangan sabit atlet pencak silat Persinas Asad Ranting Iilir Timur Dua Kota Palembang dan sebagai sumber referensi dalam penelitian selanjutnya. Bagi atlet dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit.

1. Bagi peneliti lainnya

Sebagai Informasi kepada peneliti lainya apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit.

2. Bagi Pelatih

Sebagai bahan evaluasi mengenai latihan kecepatan untuk meningkatkan kreativitas dalam melatih pencak silat.

3. Bagi Perguruan

Sebagai pengetahuan ilmu dan teori sehingga bisa meningkatkan ilmu dan teori yang telah dipelajari sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, (2018) Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gunting Pada Siswa Putri Kelas V Sd Negeri 117 Palembang, *Jurnal AKRAB JUARA, Vol 3 No1 Edisi Februari (1-9)*.
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, & Destriani, D. (2019). Pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil tendangan mawasi karate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 115-122. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8113>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- David, G. Et al (2012). Pengembangan kekuatan pemain bola voli junior elit setelah intervensi pelatihan kompleks selama empat minggu. *Australia: Jurnal Kekuatan dan Pengkondisian Australia*.
- Bayu, W. I., Destriani, D., A. (2020). *Peningkatan kemampuan penulisan karya tulis ilmiah bagi guru SMP Negeri 9 Palembang melalui pelatihan terstruktur*. *Bravo*, 7(4). <https://doi.org/10.32682/bravos.v7i4.1449>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Hariono A. (2007) (Electronic version) Latihan Kecepatan Kategori Tempur Pencak Silat 3(1), halaman 71-84, *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Hartati, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap kelincihan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). Model Latihan Kelincihan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121–126.
- Kamarudin (2014). Pengaruh Teknik Pembebanan Terhadap Kecepatan Tendangan Bulan Sabit Atlet Pencak Silat di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Riau*.
- Kriswanto, E. S. (2015). Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat. *Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat, Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS*.
- Magfirah, N, I. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kardiovaskular Endurance Pada Kelompok Cabang Olahraga Beladiri. *Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Maliza, A. S., Iyakrus, H. Yusfi, & Ramadhan, A. (2023). Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo. *Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 8(1), 88. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2396>
- Mazyadi, M. R. H. (2022). *Pengaruh Latihan Jump Rope, Kelentukan, Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan B Di Perguruan Silat Satya Wijasena*. Universitas Pgri Adi Buana Surabaya.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.

- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Gilang Panggraita, N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 77–88.
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh latihan karet ban terhadap kecepatan pukulan kumite gyaku tzuki untuk atlet inkanas kota bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 51-56.
- PRATAMA, R. Y., & TRILAKSANA, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *Avatara*, 6(3).
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365–376.
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 74–83.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat Edisi Ketiga. Jakarta : Raja Grafindo Persada MATARAM
- Lutfi, A. M., & Sunardi, N. (2019). pengaruh current ratio (cr), return onequity (roe), dan sales growth terhadap harga saham yang berdampak pada kinerja keuangan perusahaan (Pada Perusahaan Manufaktur Sektor Makanan dan Minuman Yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia). *Jurnal SEKURITAS (Saham, Ekonomi, Keuangan Dan Investasi)*, 2(3), 83.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sutopo, W. G. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34.
- Wicaksono, L., Sardianto, T., & Utama, D. D. P. (2020). Pengaruh latihan pencak silat menggunakan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat di padepokan PSHT cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47- 52.
- Yanti, D., Ifwandi, dan Saifuddin. (2015). Komitmen Ketekunan Kardiovaskular Aspirasi dan Ketekunan Otot Kaki terhadap Kapasitas Tendangan Clurit pada Atlet Pencak Silat Putra UKM Unsyiah Tahun 2015 (Electronic rendition). *Logis Buku Harian Mahasiswa Pengajar Aktual, Kesejahteraan dan Hiburan Staf Instruktur Persiapan dan Sekolah Unsyiah*, 2 (4), 293 – 30.