

**PENGARUH LATIHAN *SIDE TO SIDE JUMP* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN T USIA 14-15 TAHUN SISWI PENCAK SILAT
WALET PUTI PONPES DARUL MUTTAQIN**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

**BAMBANG SYAHPUTRA
NIM. 2234045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

BAMBANG SYAHPUTRA
NIM. 2234045

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 30 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *SIDE TO SIDE JUMP* TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN T USIA 14-15 TAHUN SISWI PENCAK SILAT
WALET PUTI PONPES DARUL MUTTAQIN**

SKRIPSI

Oleh :

BAMBANG SYAHPUTRA
NIM: 2234045

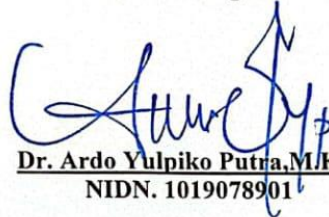
Telah Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Pembimbing II



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

Pasir Pangaraian, 30 Juli 2026

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

BAMBANG SYAHPUTRA
NIM. 2234045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Ketua
2. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Sekertaris
3. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Dr. Lolia Manurizal, M.Pd**
NIDN. 1002039001
Anggota
5. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NUPTK. 3747777678130122
Anggota

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BAMBANG SYAHPUTRA
NIM : 2234045
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan Side To Side Jump Terhadap Kecepatan Tendangan T Usia 14-15 Tahun Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin, adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2026
Yang menyatakan,


BAMBANG SYAHPUTRA
NIM. 2234045

**PENGARUH LATIHAN SIDE TO SIDE JUMP TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN T USIA 14-15 TAHUN SISWI PENCAK SILAT
WALET PUTI PONPES DARUL MUTTAQIN**

BAMBANG SYAHPUTRA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kecepatan tendangan T siswi Pencak Silat Walet Puti Pondok Pesantren Darul Muttaqin. Kondisi tersebut terlihat dari kemampuan siswi yang belum mampu melakukan tendangan T secara cepat, tepat, dan berkesinambungan sehingga efektivitas serangan dalam pertandingan masih kurang optimal. Selain itu, metode latihan yang diterapkan belum secara khusus diarahkan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan T. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *Side To Side Jump* terhadap kecepatan tendangan T siswi Pencak Silat Walet Puti Pondok Pesantren Darul Muttaqin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Side To Side Jump* terhadap kecepatan tendangan T siswi Pencak Silat Walet Puti Pondok Pesantren Darul Muttaqin.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain **One Group Pretest–Posttest Design**. Sampel penelitian berjumlah 11 siswi yang ditentukan menggunakan teknik **purposive sampling**. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kecepatan tendangan T sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa latihan *Side To Side Jump* selama delapan kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji hipotesis (uji t) pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sedangkan hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *Side To Side Jump* terhadap kecepatan tendangan T. Pembahasan menunjukkan bahwa latihan *Side To Side Jump* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kecepatan reaksi yang berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan tendangan T. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Side To Side Jump* efektif digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan T siswi Pencak Silat Walet Puti Pondok Pesantren Darul Muttaqin.

Kata Kunci: *Side To Side Jump*, kecepatan tendangan T, pencak silat, latihan pliometrik.

**THE EFFECT OF SIDE TO SIDE JUMP TRAINING ON T-KICK SPEED
AMONG 14-15 YEAR OLD STUDENTS OF PENCAK SILAT WALET PUTI
DARUL MUTTAQIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

BAMBANG SYAHPUTRA

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2026*

ABSTRACT

This study was motivated by the low speed of the T kick performed by the female athletes of Walet Puti Pencak Silat at Darul Muttaqin Islamic Boarding School. Based on preliminary observations, many athletes were unable to execute the T kick quickly, accurately, and continuously, resulting in less effective attacks during matches. In addition, the training program implemented had not specifically focused on improving the speed of the T kick. The research problem of this study was whether the Side To Side Jump training had a significant effect on the T kick speed of the female athletes. Therefore, this study aimed to determine the effect of Side To Side Jump training on the T kick speed of the female athletes of Walet Puti Pencak Silat at Darul Muttaqin Islamic Boarding School.

*This research employed an experimental method using a **One Group Pretest–Posttest Design**. The sample consisted of 11 female athletes selected through **purposive sampling**. Data were collected using a T kick speed test administered before and after the treatment in the form of Side To Side Jump training conducted over eight training sessions. The data were analyzed using the Liliefors normality test and the t-test at a 5% significance level. The results showed that both the pretest and posttest data were normally distributed, and the hypothesis testing indicated that Side To Side Jump training had a significant effect on improving the T kick speed. The findings suggest that this training method enhances lower limb explosive power, movement coordination, balance, and reaction speed, which contribute to better T kick performance. It can be concluded that Side To Side Jump training is an effective training method for improving the T kick speed of the female athletes of Walet Puti Pencak Silat at Darul Muttaqin Islamic Boarding School.*

Keywords: *Side To Side Jump, T Kick Speed, Pencak Silat, Plyometric Training.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian dengan judul **Pengaruh Latihan Side To Side Jump Terhadap Kecepatan Tendangan T Usia 14-15 Tahun Siswi Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin** ini dengan baik. Hasil Penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunannya, peneliti mendapat banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Ibu Pipit Rahayu, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.

4. Bapak Dr. Deri Putra, M. Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran serta motivasi, sehingga peneliti bisa menyelesaikan hasil penelitian ini.
5. Bapak Aluwis, S.Pd.,M.Pd sebagai penguji 1, Ibu Dr. Lolita Manurizal, M.Pd, AIFO sebagai penguji 2, dan Bapak Muhammad Prawibowo. M.Pd selaku penguji 3 yang memberikan kritik dan sarannya kepada penulis dalam menyelesaikan hasil penelitian ini
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga hasil penelitian ini selesai.
7. Kedua orang tua tercinta orang hebat bapak ku Kasim dan Mamak ku Mijem yang selalu menjadi penyemangat dan sandaran terkuat peneliti. Yang tidak henti-hentinya memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
8. Seluruh siswa/siswi ekstrakurikuler Pencak Silat Walet Puti Ponpes Darul Muttaqin.
9. Bapak Mahaguru dan Abangda Yusman Andrio Sofly Ratta selaku pimpinan Perguruan Silat Walet Puti yang selalu memberikan motivasi kepada peneliti.
10. Abangda Hidayat Ally, Bagus Tri Hardianto, serta seluruh pelatih Perguruan Silat Walet Puti Rokan Hulu yang memberi dukungan dan membantu peneliti untuk menyelesaikan hasil penelitian ini.

11. Kepada seorang wanita yang akan menemani saya melangkah lebih jauh, yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada kawan ku Davit Suhenra yang banyak membantu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan dan penelitian Skripsi Penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi peneliti guna tercapainya hasil penelitian yang lebih baik. Peneliti berharap semoga penelitian hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak terutama peneliti, pembaca, maupun almamater.

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Hakikat Pencak Silat.....	8
2.1.2 Pengertian Tendangan T.....	11
2.1.3 Pengertian Latihan	14
2.1.4 Prinsip Latihan	16

2.1.5 Komponen Latihan.....	20
2.1.6 Tujuan latihan	22
2.1.7 Pengertian latihan <i>plyometric</i>	23
2.1.8 Pengertian Latihan <i>Side To Side Jump</i>	25
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Konseptual	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian.....	30
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian	31
3.3 Populasi Dan Sampel.....	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5 Instrumen Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V PENUTUP	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kecepatan Tendangan T Atlet	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pre Test	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Post Test.....	43
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat	11
Gambar 2.2. Tendangan T	14
Gambar 2.3 Side To Side Jump	26
Gambar 2.4 Kerangka Berfikir	29
Gambar 2. 5 Rancangan Penelitian	29
Gambar 4.1. Grafik Distribusi Frekuensi Pre Test	42
Gambar 4.2. Grafik Distribusi Frekuensi Post Test	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data <i>Pre Test</i>	54
Lampiran 2 Data <i>Post Test</i>	55
Lampiran 3 Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	56
Lampiran 4 Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	57
Lampiran 5 Data Uji Hipotesis.....	58
Lampiran 6 Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	59
Lampiran 7 Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal.....	60
Lampiran 8 Tabel Distribusi Nilai Kritis T Tabel.....	62
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 10 Data pre test tendangan T.....	68
Lampiran 11 Data post test Tendangan T.....	69
Lampiran 12 Daftar Absen.....	70
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 14 Surat Balasan Dari Sekolah.....	72
Lampiran 15 Program Latihan.....	73
Lampiran 16 Motto.....	78
Lampiran 17 Riwayat Hidup.....	79