

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN
TENDANGAN SABIT PADA OLAHRAGA PENCAK SILAT PAGAR
NUSA RANTING PRIME PARK SIMO ANGIN-ANGIN WONOAYU
SIDOARJO**

SKRIPSI



**Siti Nur Hamidah
NIM 185900035**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN
TENDANGAN SABIT PADA OLAHRAGA PENCAK SILAT PAGAR
NUSA RANTING PRIME PARK SIMO ANGIN-ANGIN WONOAYU
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk memenuhi sebagai
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Siti Nur Hamidah
NIM 185900035**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : **Siti Nur Hamidah**
NIM 185900035

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Terhadap
Kelincahan Tendangan Sabit Pada Olahraga
Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Prime Park
Simo Angin-Angin Wonoayu Sidoarjo.


Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097701

Surabaya, 25 Januari 2022




Dosen Pembimbing


Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
NIDN. 0030087007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Siti Nur Hamidah dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Olahraga Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Prime Park Simo Angin-Angin Wonoayu Sidoarjo” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022.

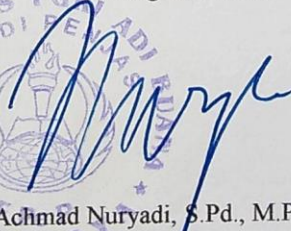
Dewan Penguji :

- | | | | |
|----|--------------------------------------|---------|--|
| 1. | Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K | Ketua |  |
| 2. | Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd | Anggota |  |
| 3. | Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FPP


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PRODI PENDIDIKAN GURU
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

KATA PENGANTAR

Piji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas kasih sayang dan rahmat yang telah diberikan sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Olahraga Pencak Silat Pagar Nusa Ranting *Prime Park* Simo Angin-Angin Wonoayu Sidoarjo” dapat di selesaikan dengan lancar.

Selanjutnya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. M.Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Ibu Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K, Sebagai dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen penguji II, yang telah sabar menguji saat sidang skripsi.
6. Bapak Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen penguji III, yang telah sabar menguji saat sidang skripsi.
7. Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
8. Kedua orang tua saya tercinta yang senantiasa memberikan dukung dan do'a untuk penulis.
9. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada penulis.
10. Selaku Pelatih dan ketua PAC Pagar Nusa Wonayu, serta pesilat Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Prime Park Simo Angin-Angin Wonoayu Sidoarjo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta membantu dalam mengerjakan penelitian.
11. Seluruh teman-teman seangkatan 2018, terutama Putri dan Anisya yang selalu membantu dan menyemangati.
12. Teman-teman alumni yang selalu memberi masukan dan memberi pengetahuan tentang penyusunan skripsi.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian karena keterbatasan pengalaman, kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala bentuk masukan dijadikan penulis. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kita dan diberikan balasan, Amin

Surabaya, 25 Januari 2022

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Nur Hamidah
NIM : 185900035
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri: bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 25 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,


Siti Nur Hamidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka.....	5
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Metode Pengumpulan Data	21
D. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan	29

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	31
B. Saran.....	31

Daftar Pustaka	32
----------------------	----

Lampiran.....	34
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Norma Kelincahan Tendangan Sabit	23
Tabel 3.2. Program Latihan	24
Tabel 4.1. Hasil Data Tes	26
Tabel 4.2. Deskripti	27
Tabel 4.3. Normalitas	27
Tabel 4.4. Hipotesis	28

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
Gambar 2.1 Tendangan Depan	8
Gambar 2.2 Tendangan Sabit.....	10
Gambar 2.3 Bentuk latihan <i>Zig-Zag Run</i>	14
Gambar 2.4 Kerangka Konseptual	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian	20
Gambar 3.2 Pecing Box/target.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	34
Lampiran 2 Surat Jawaban izin dari instansi	35
Lampiran 3 Jadwal Penelitian.....	36
Lampiran 4 Repetisi Maksimal.....	37
Lampiran 5 Program Latihan.....	39
Lampiran 6 Pretest dan Posttest.....	40
Lampiran 7 Uji Analisis Data	42
Lampiran 8 Dokumentsi	44