

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMA ITP SURABAYA**

SKRIPSI



**ATOK ILLAH
NIM 185900132**

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

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMA ITP SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**ATOK ILLAH
NIM 185900132**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Atok Illah
NIM 185900132
Pengaruh Latihan *Speed, Agility, and Quickness* Terhadap Peningkatan Kecepatan

Judul Penelitian : Tendangan Samping Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA ITP Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

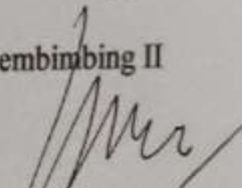
Surabaya, 17 Januari 2022

Mengetahui
Dosen Pembimbing I,

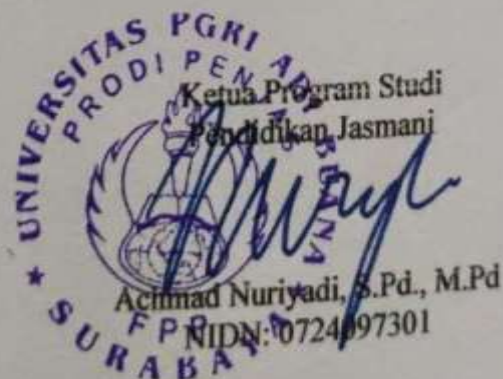


Dr. Sumardi., M.Kes.
NIDN: 0723135701

Dosen Pembimbing II



Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0708108805



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Atok Illah dengan judul Pengaruh Latihan *Speed, Agility, and Quickness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA ITP Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Sumadi, M.Kes

Ketua

2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Anggota

3. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd

Anggota


Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FACULTY OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
Dr. Santika Renjeka Hadi, M.Kes.


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FACULTY OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atok Illah
NIM : 185900132
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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, 17 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,


Atok Illan

HALAMAN MOTTO

“Kejarlah Cinta Mu Meski
Di Pelosok Kota”

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Speed, Agility, and Quickness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA ITP Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Dr. Sumardi, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMA ITP Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 17 Januari 2022

Penulis

Atok Illah

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	iv
Daftar Tabel	v
Daftar Lampiran	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	5
1. Sejarah Pencak Silat	5
2. Pengertian Pencak Silat.....	6
3. Aspek – Aspek Pencak Silat	7
4. Teknik Dasar Pencak Silat	10
5. Perlengkapan Pencak Silat	11
6. Peraturan Pertandingan Pencak Silat	13

7. Pengertian Latihan	14
8. Komponen – Komponen Latihan	15
9. Latihan <i>Speed, Aqility, and Quickness</i>	16
10. Latihan <i>Hurdle Hops</i>	17
11. Sekolah SMA ITP Surabaya	18
12. Ekstrakurikuler	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	20
D. Hipotesis Penelitian	21
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	22
C. Variabel Penelitian	23
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	24
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	29
 BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Body Protector</i>	12
Gambar 2.2 Golok Seni Tunggal	13
Gambar 2.3 <i>Hurdle Hops</i>	18

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tendengan Samping 15 Detik Eksperimen	26
Gambar 4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tendangan Samping Selama 15 Detik Kontro..	26
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Postest</i> Melakukan Tendengan Samping Selama 15 Detik Eksper..	26
Gambar 4.4 Hasil Data <i>Postest</i> Melakukan Tendengan Samping Selama 15 Detik Kontro..	27
Gambar 4.5 Perhitungan Uji T	28
Gambar 4.6 Hasil Analisis Uji T Statistic Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	36
2. Surat Balasan Penelitian.....	37
3. Program Latihan.....	38
4. Dokumentasi Lapangan.....	41
5. Matriks Penelitian	47