

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN T PENCAK SILAT
PAGAR NUSA DRIYOREJO GRESIK**

SKRIPSI



**KHUSNUL KHULUQ
185900156**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN T PENCAK SILAT
PAGAR NUSA DRIYOREJO GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
perdidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Khusnul Khuluq
185900156**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh KHUSNUL KHULUQ
 NIM 185900156

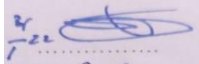
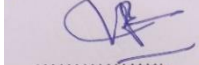

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *SPLIT***
 TERHADAP KECEPATAN
 TENDANGAN T PENCAK SILAT
 PAGAR NUSA DRIYOREJO GRESIK

Surabaya, 17 Januari 2022



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Khusnul Khuluq telah ditetapkan di depan Dewan Penguji Pada tanggal 20 Januari 2022

Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Sumardi, M.Kes	Ketua	
2. Dr. H. Harwanto, M.Pd.	Anggota	
3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.	Anggota	



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khusnul Khuluq

NIM : 185900156

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

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

Apabila dikemudian 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.



ABSTRAK

Khuluq, Khusnul 2021. Pengaruh Latihan *Split* Terhadap Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan *Split*, Tendangan T

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Latihan *Split* Terhadap Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “One Group Pretest-Posttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Pencak Silat Pagar Nusa. Sampel yang di ambil yaitu atlit Pencak Silat Pagar Nusa yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes Kecepatan Tendangan T yang di lakukan selama 10 detik dengan sasara petching pad.

Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai *sig.* (*2-tailed*) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.000, sehingga nilai *sig.* (*2-tailed*) pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Latihan *Split* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

ABSTRACT

Khuluq, Khusnul 2021. Pengaruh Latihan *Split* Terhadap Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan *Split*, Tendangan T

This study aims to determine the effect of the Split Exercise on the T Kick Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

This study uses an experimental method with a "One Group Pretest-Posttest Design" design. The population in this study were members of Pagar Nusa Pencak Silat. The sample taken is the Pagar Nusa Pencak Silat athlete, totaling 10 people. The instrument used was the T Kick Speed test which was carried out for 10 seconds with the target of a patching pad.

The results of the analysis show that the known value of sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.000, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group < 0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is an effect of split training on the speed of kicking T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

MOTTO

"Bela Diri Itu Penting. Akan Tetapi Tau Diri Itu Jauh Lebih
Penting"

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat Rahmat, Hidayah, serta Izin-NYA kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SPLIT* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PENCAK SILAT PAGAR NUSA DRIYOREJO GRESIK”**.

Penulis menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

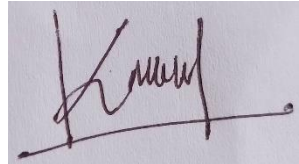
1. Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.kes. Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. H. Harwanto, M.Pd. Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat dan ilmu pengetahuannya dengan sabar.
5. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

7. Teman-teman angkatan 2018, terutama kelas D 2018 yaang telah berjuang sama-sama dalam mencapai impian.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya Tugas Akhir Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Gresik, 17 Juli 2021

Penulis

A photograph of a handwritten signature in dark ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to read 'Khusnul Khuluq'.

Khusnul Khuluq

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	II
HALAMAN PERSETUJUAN.....	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	V
ABSTRAK.....	VI
ABSTRACT.....	VII
MOTTO.....	VIII
KATA PENGANTAR	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Variabel Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Pencak Silat	8

2. Hakikat Kelentukan	17
3. Hakikat Keseimbangan	19
4. Hakikat Latihan	22
5. Bentuk Latihan Split	29
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Desain Penelitian	37
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Usia Berolahraga	25
Table 3.1 Norma Penilaian Tendangan T.....	42
Tabel 4.1. Data <i>Pretest</i> Tendangan T 15 Detik.....	45
Tabel 4.2. Data <i>Postest</i> Tendangan T 15 Detik.....	47
Tabel 4.3 Descriptive Statistics	48
Tabel 4.4 Tests of Normality.....	49
Tabel 4.5 Test of Homogeneity of Variances.....	49
Tabel 4.6 One-Sample Test..	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan Tendangan T	16
Gambar 2.2 Gerakan Split Depan dan Samping.....	30
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir.....	35
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	37
Gambar 3.2 Rangkaian Tendangan T.....	40
Gambar 3.3 Stopwatch	41
Gambar 3.4 Peching	42
Gambar 3.5 Peluit.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Permohonan Izin Penelitian	58
Surat Izin Penelitian Dari Perguruan.....	59
Program Latihan.....	60
Dokumentasi	62