

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN TENDANGAN LURUS CABOR PENCAK
SILAT PSHT RANTING KEDUNGPRING KABUPATEN
LAMONGAN**

SKRIPSI



Oleh :
MOHAMAD ITSNA SYAHYANA
NIM : 185900170

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

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN TENDANGAN LURUS CABOR PENCAK
SILAT PSHT RANTING KEDUNGPRING KABUPATEN
LAMONGAN**

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**

**MOHAMAD ITSNA SYAHYANA
NIM : 185900170**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mohamad Itsna Syahyana
NIM : 185900170
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN TENDANGAN
LURUS CABOR PENCAK SILAT PSHT
RANTING KEDUNGPRING KABUPATEN
LAMONGAN

Surabaya, 10 Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani

Pembimbing I




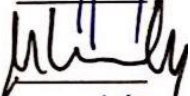

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 072409730


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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohamad Itsna Syahyana dengan judul “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Tendangan Lurus Cabor Pencak Silat PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Januari 2022.

Dewan Penguji :

NO	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K	Ketua	
2.	Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd	Anggota	
3.	Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd	Anggota	

Mengesahkan
Dekan FPP,



Mengetahui
Ketua Program Studi,



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mohamad Itsna Syahyana
NIM : 185900170
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 pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil 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.

Surabaya, 10 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Mohamad Itsna Syahyana

ABSTRAK

Syahyana, Mohamad Itsna. 2022. Pengaruh Latihan *Hudle Jump* Terhadap Peningkatan Tendangan Lurus Cabor Pencak silat PSHT Ranting Kedungpring, Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K.

Kata Kunci : Peningkatan Tendangan Lurus, Metode Latihan *Hurdle Jump*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tendangan lurus dengan metode latihan *Hurdle Jump* pada cabor pencak silat PSHT.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Desain one group preetest-posttest*. Prosedur penelitian ini adalah yang pertama melakukan terhadap variabel terikat tendangan lurus dan latihan *Hurdle jump* sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan 10 sampel siswa yang mengikuti latihan di organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan.

Dari hasil analisis statistik menunjukkan nilai uji deskriptif , uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t, dan Uji t sebesar nilai $0,001 < 0,05$. Normalitas nilai $sig\ 0,200 > 0,05$. Dan homogenitas diperoleh $sig\ 0,056 > 0,05$. Yang artinya nilai $sig\ 0,056 > 0,05$.

Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan tendangan lurus cabor Pencak Silat PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan.

ABSTRACT

Syahyana, Mohamad Itsna. 2022. The Effect of Hurdle Jump Training on the Improvement of Straight Kicks in Pencak Silat Sports PSHT Branch Kedungpring, Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K.

Keywords: Straight Kick Improvement, Hurdle Jump Exercise Method

This study aims to determine the increase in straight kicks with the Hurdle Jump training method in the PSHT pencak silat sport.

This research method is an experimental research, the design used in this study using a research design One group pretest-posttest design. The procedure of this research is the first to do the dependent variable straight kick and box jump exercise as the independent variable. This study used a sample of 10 students who took part in the training at the PSHT Branch Kedungpring organization Kabupaten Lamongan.

From the results of statistical analysis showed the value of descriptive test, normality test, homogeneity test, and t test, and the t test was $0.001 < 0.05$. Normality sig value $0.200 > 0.05$. And homogeneity obtained sig 0.056 . Which means the value of sig $0.056 > 0.05$.

So it can be concluded that there is an effect of hurdle jump training on increasing straight kicks in PSHT Branch Kedungpring Pencak Silat sports Kabupaten Lamongan.

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO

Semangat kamu di sekolahkan orang tua untuk menjadi orang yang
mapan bukan untuk bermalas malasan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho dan hidayahNya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Peningkatan Tendangan Lurus Cabor Pencak Silat PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Selaku Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Pembimbing Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
7. Kedua orang tua beserta kakak, teman-teman asistensi mengajar bondowoso dan pasangan yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.
8. Seluruh teman-teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.

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

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

Surabaya,10 Januari 2022

Mohamad Itsna Syahyana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka	5
B. Tinjauan Penelitian Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Populasi dan sampel penelitian.....	20
C. Variabel penelitian.....	21
D. Instrument penelitian	21
E. Teknik pengumpulan data	23
F. Teknik Analisa data	24
BAB IV HASIL ANALISIS DATA	26
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	33

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 3.1 Pengukuran ketepatan tendangan lurus.....	23
Tabel 4.1 Data analisis <i>deskriptif</i>	26
Tabel 4.2 Data Uji <i>Normalitas</i>	27
Tabel 4.3 Uji <i>Homogenitis</i>	27
Tabel 4.4 <i>Paired sample T test</i>	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1 Tendangan lurus	11
Gambar 2.2 Tendangan sabit	11
Gambar 2.3 Tendangan T	12
Gambar 2.4 Tendangan belakang	12
Gambar 2.5 Box Jump	13
Gambar 2.6 Suttle run	14
Gambar 2.7 Split Jump	14
Gambar 2.8 Latihan Hurdle jump	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Surat izin penelitian.....	33
Lampiran 2 Surat balasan penelitian.....	34
Lampiran 3 Tabel peningkatan tendangan lurus cabor pencak Silat	35
Lampiran 4 <i>Pretest</i>	35
Lampiran 5 <i>Pos test</i>	36
Lampiran 6 Data analisis <i>deskriptif</i>	37
Lampiran 7 Data <i>uji normalitas</i>	37
Lampiran 8 Uji <i>homogenitas</i>	38
Lampiran 9 <i>Paired sample T test</i>	38
Lampiran 10 T table.....	39
Lampiran 11 Kegiatan penelitian.....	40

