

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP
KEKUATAN TENDANGAN KE DEPAN DALAM
OLAHRAGA PENCAK SILAT

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh :

Hendro Setiawan

Nim : 165900008

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP
KEKUATAN TENDANGAN KEDEPAN DALAM OLAHRAGA
PENCAK SILAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Hendro Setiawan
NIM 165900008**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

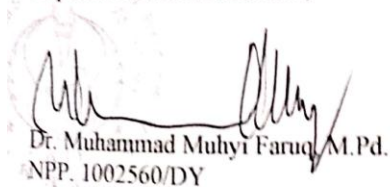
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Hendro Setiawan
NIM 165900008

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Kekuatan
Tendangan ke Depan Dalam Olahraga Pencak Silat

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhamad Muhyi Faruq, M.Pd.
NPP. 1002560/DY

Surabaya, 28 Agustus 2019
Pembimbing



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIDN. 0029076402



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I Jl. Ngajel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

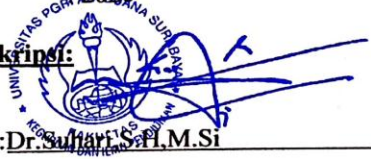



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Hendro Setiawan
NIM : 165900008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap
Kekuatan Tendangan Ke Depan Dalam
Olahraga Pencak Silat

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua :  Dr. Sulhari S.P.H., M.Si
2. Sekretaris :  Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd
3. Anggota :  Dr. Harwanto, M.Pd.
4. Anggota :  Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendro Setiawan
NIM : 165900008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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, 16 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Usaha dan doa adalah kunci dari kesuksesan
2. Dibalik suatu kesusahan pasti ada kemudahan
3. Usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil

PERSEMBAHAN

Karya kecil yang telah dibuat ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, ayah dan ibu yang telah sepenuhnya mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi dan tugas perkuliahan lainnya. Dan yang selalu menuntun langkahku dengan iringan doa sehingga aku dapat berhasil sampai sejauh ini dengan baik dan lancar.
2. Bapak ibu dosen yang senantiasa membimbing saya dengan baik dan sabar dalam memberikan ilmu kepada saya dan umumnya kepada teman-teman mahasiswa lainnya.
3. Orang terkasih saya, Borletti Mortiviantini yang selalu memberikan saya semangat untuk cepat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
4. Semua teman-teman angkatan 2016 yang senantiasa mendukung dan memberikan motivasi kepada saya sehingga terselesaikannya skripsi ini dan kebersamaan kita semua tidak mungkin akan aku lupakan. Terima kasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kekuatan Tendangan Kedepan Dalam Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 33 Surabaya”. Adapun maksud dan tujuan penulis menyusun skripsi ini adalah untuk menyelesaikan tugas-tugas guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak mungkin selesai tanpa doa, kebaikan, dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
7. Teman-teman Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2016.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari

kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 03 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vii
Persembahan/Moto.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Hipotesis.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
C. Variabel Penelitian.....	21
1. Identifikasi Variabel.....	21
2. Definisi Operasional Variabel.....	22
D. Instrumen Penelitian.....	22

E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan/Interpretasi	30
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
4.1 Hasil Data Pretest.....	27
4.2 Analisis Deskriptif	28
4.3 Uji Normalitas Data	28
4.4 Uji Homogenitas	29
4.5 Hasil Uji Paired Sample Test (Uji T).....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Gambar Lompat Tali.....	09
2.2 Gambar Otot Tungkai	13
2.3 Gambar Tendangan Depan.....	15
2.4 Gambar Leg Dynamometer.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi	37
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	38
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian	39
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	40
Lampiran 5 Tabel Pelaksanaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Lampiran 6 Foto Pelaksanaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	48