

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal dkk. (2014). *Buku Ajar Pendidikan Bela Negara*. Surabaya: UPN Veteran Jawa Timur.
- Ali Maksum. (2009). Konflik kekerasan antar kelompok perguruan pencak silat proses pembentukan identitas sosial yang terdistorsi. *Anima, Indonesian psychological journal*, 101-115.
- Ali Maksum. (2011). *Pengantar Filsafat*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Bayu Surya. (2010). *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*. Diakses dari <http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html>. pada tanggal 18 Desember 2019, jam 13.40 WIB.
- Eko. A, (2012), “*Lambung Pustaka Uny*”, [http://eprints.uny.ac.id/9051/2/bab% 202.pdf](http://eprints.uny.ac.id/9051/2/bab%202.pdf). skripsi. Diunduh 12 Desember 2019, Pukul 12:32 WIB.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanggraeni, Dewi. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta. Lembaga Penerbit
- Hendri Irawadi, (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- Julianto (2015) “Pengaruh Bermain Tali Skipping Dan Jalan Cepat Terhadap Peningkatan Kesegaran Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Voli Di Smp Ypn Belinyu”. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Kriswanto, E.S, (2015) Pencak Silat, Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Kumaidah, E .(2012). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Pencak Silat. (online).16(6), hlm. 1-8. <http://www.undip.ac.id>.
- Lubis, Johansyah, & Wardoyo, Hendro. (2014). Pencak Silat – edisi kedua. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Jaja mujahid, Muhajir (2011). Pendidikan Jasmani, olahraga, dan Kesehatan. Bandung.
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Noor, Rohinah. M. (2012). Mengembangkan Karakter Anak Secara Efektif di Sekolah dan di Rumah. Yogyakarta : PT Pustaka Insan Mandiri.
- Sinambela, Lijan Poltak. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabeta.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel 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/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hendro Setiawan
NIM : 165900008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Kekuatan Tendangan ke Depan Dalam Olahraga Pencak Silat
Penguji I : Dr. Harwanto, M.Pd.
Penguji II : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Revisi Logo Cover Unipa		
2	Revisi Bab 5 Simpulan		
3			
4			
5			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dr. Harwanto, M.Pd.

Dosen Penguji II,

Dr. Ujang Rohman, M.Kes

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel 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/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

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

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	5-08-2019	Pengajuan Judul (ACC)	h
2	8-08-2019	Pengajuan BAB I	h
3	12-08-2019	Revisi BAB I	h
4	22-08-2019	Pengajuan BAB II III	h
5	24-08-2019	Revisi BAB I II III	h
6	28-08-2019	Seminar Proposal Skripsi	h
7	10-01-2020	Pengajuan BAB IV	h
8	15-01-2020	Revisi BAB IV	h
9	14-01-2020	BAB IV dan V	h
10	15-01-2020	Revisi BAB IV dan V	h
11	16-01-2020	ACC Skripsi	h

Selesai bimbingan skripsi tanggal 16 Januari 2020

Mengetahui
 Rekan FKIP,
 Dr. Ujang Rohman, S.H., M.Si.
 NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

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

Lampiran 3: Surat Ijin Penelitian

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unicasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 787/Ak.2/FKIP/XII/2019 05 Desember 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMP NEGERI 33
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP NEGERI 33 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Hendro Setiawan
NIM : 165900008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Tendangan Depan dalam Olahraga Pencak Silat
Waktu penelitian : 5 Desember 2019 s/d 31 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Dekan,
Dr. Suharti, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 33
Jalan Putat Gede Selatan No. 8 Surabaya 60189
Telp. (031) 7310886 Fax. (031) 7310224

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/376/436.7.1.P33/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WIWIK POEDJIWATI, A.Md
NIP : 19690104 199303 2 006
Jabatan : Kepala Tata Usaha
Unit Kerja : SMP Negeri 33 Surabaya

Memberikan keterangan pada Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : HENDRO SETIAWAN
NIM : 165900008
Asal Universitas : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Waktu Penelitian : 5 Desember s/d 31 Desember 2019

Bahwa kami memberikan ijin Penelitian kepada Mahasiswa tersebut. Dengan judul penelitian, "Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Tendangan Depan Dalam Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas 8 SMP Negeri 33 Surabaya".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Surabaya, 7 Desember 2019

.....
Kepala SMP Negeri 33 Surabaya
Kepala Tata Usaha



WIWIK POEDJIWATI, A.Md

Lampiran 5. Data *Pretest* dan *Posttest*

1. Data *Pretest Leg Dynamometer*

No	Nama	<i>Pretest Leg Dynamometer</i>			Hasil
		I	II	III	
1	Rahmat daffa noviano	78	90	89	90
2	Achmd al farel	96	94	90	96
3	Bilal ataya huda	90	98	93	98
4	Dimas pradana	92	94	93	94
5	F.R. Muhammad haikal	94	92	90	94
6	Farel abdi S.	94	93	97	97
7	M. Iqbal al-azhar	96	96	92	96
8	Okan tangguh	93	97	92	97
9	Rafi ramadhan	90	91	93	93
10	Annas safarudin	94	97	98	98
11	Dani afiansyah	91	93	94	94
12	Anggy priyansa	97	98	98	98
13	Arbryansyah saliman	90	93	95	95
14	Hisom anwar	97	97	93	97
15	Mufti fikri rosyidi	93	93	91	93
16	Zainul arifin	94	94	97	97
17	Sandi dewo	93	91	94	94
18	Mafaza ramadhana	91	91	90	91
19	Tito aditya	92	90	91	92
20	Muhammad azharul	92	90	92	92

2. Data Posttest *Leg Dynamometer*

No	Nama	<i>Posttest Leg Dynamometer</i>			Hasil
		I	II	III	
1	Rahmat daffa noviano	100	98	101	101
2	Achmd al farel	101	101	103	103
3	Bilal ataya huda	103	106	105	106
4	Dimas pradana	102	100	100	102
5	F.R. Muhammad haikal	100	101	101	101
6	Farel abdi S.	101	103	103	103
7	M. Iqbal al-azhar	105	105	102	105
8	Okan tangguh	103	104	107	107
9	Rafi ramadhan	105	103	103	105
10	Annas safarudin	101	104	104	104
11	Dani afiansyah	103	105	102	105
12	Anggy priyansa	104	103	107	107
13	Arbryansyah saliman	101	103	104	104
14	Hisom anwar	106	101	103	106
15	Mufti fikri rosyidi	100	101	101	101
16	Zainul arifin	102	103	105	105
17	Sandi dewo	106	104	106	106
18	Mafaza ramadhana	102	102	101	102
19	Tito aditya	101	100	101	101
20	Muhammad azharul	101	100	102	102

Lampiran 6 : Hasil Uji Analisis Data SPSS 22.0

1. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	91	98	95.00	2.200
Posttest	20	101	107	103.80	2.093
Valid N (listwise)	20				

2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	95.00	103.80
	Std. Deviation	2.200	2.093
Most Extreme Differences	Absolute	.175	.167
	Positive	.175	.155
	Negative	-.168	-.167
Test Statistic		.175	.167
Asymp. Sig. (2-tailed)		.109 ^c	.146 ^c

3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.108	5	12	.134

4. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Posttest	103.80	20	2.093	.468
Pretest	95.00	20	2.200	.492

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Posttest - Pretest	8.800	1.795	.401	7.960	9.640	21.928	19	.000

Lampiran 7 : Tabel Taraf Signifikan

Df = Taraf Signifikansi

dua sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
satu sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633

32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439

69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433
72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396
96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 8 : Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2.5
Pengambilan Nilai Pretest
Sumber : Dokumen Pribadi 2019



Gambar 2.6
Pengambilan Nilai Pretest
Sumber : Dokumen Pribadi 2019



Gambar 2.7
Treatment Lompat Tali
Sumber : Dokumen Pribadi 2019



Gambar 2.8
Treatment Lompat Tali
Sumber : Dokumen Pribadi 2019



Gambar 2.9
Pengambilan Nilai Posttest
Sumber : Dokumen Pribadi 2019



Gambar 3.1
Pengambilan Nilai Posttest
Sumber : Dokumen Pribadi 2019