

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN
SABIT CABOR PENCAK SILAT DI
SMPN 1 BUNGAH GRESIK**

SKRIPSI



**Maulana Mawardi HAM
NIM 165900134**

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

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN
SABIT CABOR PENCAK SILAT DI
SMPN 1 BUNGAH GRESIK**

SKRIPSI

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

**Maulana Mawardi HAM
NIM 165900134**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Maulana Mawardi HAM

NIM 165900134

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap
Peningkatan Ketepatan Tendangan Sabit Cabor
Pencak Silat di SMPN 1 Bungah Gresik


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji:

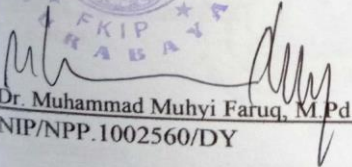
Surabaya, 5 Januari 2020

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing




Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd
NIP/NPP.1002560/DY



Dr. Luqmanul Hakim S.Or., M.Pd
NIDN.0706108203



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Maulana Mawardi HAM
NIM : 165900154
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap
Peningkatan Ketepatan Tendangan Sabit Cabor
Pencak Silat di SMPN 1 Bungah Gresik

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 2020

Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua



Dr. Suhari, S.Ki., M.Si.

2. Sekertaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.

4. Anggota

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37, Telp. (031) 5053127, 5041997, Fax. (031) 5662804 Surabaya, 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Memsanggal XII, Telp. (031) 8281183 Surabaya, 60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Maulana Mawardi HAM
NIM : 165900134
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani
JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Latihan Mental *Imagery*
Terhadap Peningkatan Ketepatan
Tendangan Sabit Cabor Pencak Silat di
SMPN 1 Bungah Gresik

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22 Juli 2019	Pengajuan judul skripsi	✓
2	29 Juli 2019	Bab I (Revisi)	✓
3	4 Agustus 2019	Bab I ACC	✓
4	12 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	✓
5	27 Agustus 2019	Bab II ACC	✓
6	1 September 2019	Bab III (Revisi)	✓
7	5 September 2019	Bab III ACC	✓
8	30 November 2019	Bab IV (Revisi)	✓
9	19 Desember 2019	Bab IV ACC	✓
10	3 Januari 2020	Bab V (Revisi)	✓
11	7 Januari 2020	Bab V ACC	✓

Selesai bimbingan skripsi tanggal 7 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

S.H., M.Si.
196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Dr. Luqmanul Hakim S.Or., M.Pd
NIDN.0706108203

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya kepada kita, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir kuliah berupa (Skripsi) dalam keadaan sehat walafiat. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dengan judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Sabit Cabor Pencak Silat di SMPN 1 Bungah Gresik”. 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. Dr. Marinus Subandowo, M.S. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Luqmanul Hakim S.Or.,M.Pd selaku dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, petunjuk dan saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang membantu untuk menyempurnakan skripsi saya dan memberikan arahan dan motivasi agar saya lebih baik lagi kedepannya.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Penjas Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis.
7. Teman-teman Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2016.

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillahku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Syukur alhamdulillah ku ucapkan kepada Allah SWT karena tanpa ridho-Nya ku meminta pertolongan serta petunjuk dalam menjalankan tugas ini. Doa dan shalawat tercurahkan pada junjungan Nabi Muhammad SAW.
2. Terima kasih ku persembahkan kepada kedua orang tuaku, bapak dan ibu yang telah bekerja keras untuk membiayai kuliah ini selama 4 tahun, serta doa tulus yang selalu dipanjatkan tiada henti untuk mendoakanku dalam menjalani kuliah ini, serta selalu memberikan semangat dan motivasi demi tercapainya gelar sarjana dan demi cita-cita masa depan yang lebih baik lagi.
3. Ku persembahkan rasa terima kasihku untuk semua keluarga dari bapak dan ibuku. Terima kasih atas doa yang selalu dialunkan untuk kelancaran kuliahku, terima kasih atas semangat, motivasi dan dukungan yang tiada henti.
4. Ku persembahkan rasa terima kasihku kepada teman-teman PENJAS D 2016 yang telah menemani perjalanan selama mengenyam Pendidikan di bangku kuliah. Semoga apa yang kita perjuangkan dapat tercapai semua.
5. Terima kasih kepada teman-teman satu dosen pembimbing pak Luqman. Terima kasih untuk semangat yang selalu menggebu-gebu.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulana Mawardi HAM
NIM : 165900134
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran 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.

Surabaya, 5 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Maulana Mawardi HAM

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pertanyaan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstrack	vi
Motto	vii
Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian	2
E. Manfaat Penelitian	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
1. Pengertian Pencak Silat	5
2. Pengertian Tendangan Sabit	8
3. Pengertian Latian	11
4. Pengertian Imagery	13
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis Peneltitian	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19

C. Instrumen Penelitian.....	20
D. Waktu dan Tempat Penelitian	21
E. Variabel penelitian	21
1. Identifikasi Variabel	21
2. Definisi Operasional Variabel	22
F. Teknik Pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	25
1. Deskripsi data	26
2. Uji Normalitas	26
3. Uji Homogenitas.....	27
4. Uji Hipotesis.....	28
B. Pembahasan.....	29

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	31
B. Saran.....	31

DAFTAR PUSTAKA	33
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	19
3.2 Tabel Norma Penilaian Kecepatan dan Ketepatan Tendangan Sabit atlet.....	21
4.1 Tabel Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan Tendangan Sabit.....	25
4.2 Tabel Deskripsi Data Ketepatan Tendangan Sabit.....	26
4.3 Tabel Uji Normalitas.....	26
4.4 Tabel Uji Homogenitas.....	27
4.5 Tabel Paired Samples Statistic.....	28
4.6 Tabel Paired Samples Test.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Latihan Sprin.....	12
2.2 Bentuk Latihan Imagery.....	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	35
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	36
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	37
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	38
Lampiran 5 Hasil Ketepatan Tendangan Sabit (<i>pretest</i> dan <i>posttest</i>).....	39
Lampiran 6 Program Latihan.....	42
Lampiran 7 Matrik.....	42
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	43