

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2001). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIK-UNY
- _____, (2004). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- _____, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang, Sutiyono (2000). "Pencak Silat". Jakarta: Depdikbud.
- Bompa Tudor O. (1994). Theory and Methodology of Training. Toronto: Kendal/hunt company.
- Budiwanto, S. 2004. Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga. Malang: Depdiknasn Universitas Negeri Malang.
- Burhan. Fandy. 2010. Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Footwork Bulu Tangkis Usia 11-13 Tahun PB. Surya Tidar Magelang. Magelang
- Djarwanto. (1994) Pokok-pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi. Yogyakarta : Liberty.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta : FIK UNY.
- Fimela. 2013. Lompat tali olahraga kardio pesaing lari. Diakses di <http://www.fimela.com/beauty-health/lompat-tali-olahraga-kardio-pesainglari-130109w.html> pada 22 Agustus 2019

- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma
- Iskandar M. Atok. (1992). *Seni Bela Diri Pencak Silat*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Joko Subroto. 1994. *Pembinaan Pencak Silat*. CV Aneka. Jakarta.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah, & Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat –edisi kedua*. Jakarta: Rajawali Pers
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Unversity Press.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Oong Maryono. (1998). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga* . Semarang : Dahara prize.
- Sugiyono, 2007, *Metodologi Penelitian Bisnis*, PT. Gramedia, Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- _____, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2002). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO FIK UNY.

Winarsunu, Tulus. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang:UMM Press.

<http://3.bp.blogspot.com/cHEo5Skzfew/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Tendangan+Lurus+Pencak+silat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 1 september 2019, pukul = 13:19)

<http://3.bp.blogspot.com/cHEo5Skzfew/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Tendangan+Gajul+Pencak+silat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 1 september 2019, pukul = 13:31)

<http://3.bp.blogspot.com/cHEo5SkzfeSw/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Tendangan+T+Pencak+silat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 1 september 2019, pukul = 13:49)

<http://3.bp.blogspot.com/cHEo5Skzfew/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Tendangan+Kuda+Pencak+silat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 1 september 2019, pukul = 13:56)

<http://3.bp.blogspot.com/cHEo5Skzfew/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Tendangan+Sabit+Pencak+silat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 1 september 2019, pukul = 14:1

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. NgagelDadi III-B/37, Telp. (031) 5053127, 5041097, Fax. (031) 6662804 Surabaya 60145
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp. (031) 8281183 Surabaya 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Muhammad Arif Ubaidillah
NIM : 165900154
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 23 - Januari - 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping*
Terhadap Tendangan Sabit Pada
UKM PSHT UNIPA Surabaya
Penguji I : Dr. Luqmanuk Hakim, M.Pd
Penguji II : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penulisan Judul		
2	Matrai 6000		
3	Setiap Foto Harus Ada Keterangan		
4	Gambar Harus Full		
5	Tata Tulisan		

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

Dosen Penguji I,

Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd
NIDN. 0706108203

Dosen Penguji II,

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0720046203

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.602145
Kampus II: Jl.Dukuh Menanggal XII, Telp. (031)8281183 Surabaya.60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Arif Ubaidillah
NIM : 165900154
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tendangan Sabit Pada UKM PSHT UNIPA Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	28 Juli 2019	Pengajuan judul skrip	
2	30 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 9 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,



Dr. Sultari, S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0720046203

Lampiran 3: Surat Permohonan 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.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 486/Ak.2/FKIP/X/2019 16 Oktober 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Biro Kemahasiswaan Universitas PGRI Adi Buana
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 Biro Kemahasiswaan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Muhammad Arif Ubaidillah
NIM : 165900154
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Skippng terhadap Tendangan Sabit pada
UKM PSHT Surabaya
Waktu penelitian : 16 Oktober 2019 s/d 30 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dair KB

Dekan,

D. Suhar S.H., M.Si
196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4: Surat Keterangan 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.unpgradi.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 486/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

16 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala Biro Kemahasiswaan Universitas PGRI Adi Buana
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 Biro Kemahasiswaan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Muhammad Arif Ubaidillah
NIM : 165900154
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Skippng terhadap Tendangan Sabit pada UKM PSHT Surabaya
Waktu penelitian : 16 Oktober 2019 s/d 30 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Dian KB

Dekan,

Dr. Suhadi, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 5 : Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit

1. Hasil *Pretest* Tendangan Sabit

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Tendangan Sabit			Nilai Terbaik	Ket
			I	II	III		
1	Dafa rifansyah	L	16	16	17	17	Cukup
2	Syamsul arif	L	17	17	15	17	Cukup
3	Firmansyah	L	15	17	16	17	Cukup
4	Abdul ghoni	L	15	15	15	15	Kurang
5	Bayu gatra	L	17	17	17	17	Cukup
6	Nur azizah	P	14	16	15	16	Cukup
7	Andini	P	12	13	13	13	Kurang
8	Sabilla K	P	13	14	13	14	Kurang
9	Linda syafirah	P	14	14	14	14	Kurang
10	Lisa Alberta	P	13	14	13	15	Kurang

2. Hasil *Posttest* Tendangan Sabit

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Tendangan Sabit			Nilai Terbaik	Ket
			I	II	III		
1	Dafa rifansyah	L	18	19	21	21	Baik
2	Syamsul arif	L	20	20	22	22	Baik
3	Firmansyah	L	19	19	20	20	Baik
4	Abdul ghoni	L	21	19	20	21	Baik
5	Bayu gatra	L	23	21	21	23	Baik
6	Nur azizah	P	18	19	17	19	Baik
7	Andini	P	16	19	17	19	Baik
8	Sabilla K	P	20	19	16	20	Baik
9	Linda syafirah	P	20	16	17	20	Baik
10	Lisa Alberta	P	17	17	22	22	Baik

Lampiran 6: Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0

1. Deskriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	13	17	15.50	1.509
Posttest	10	19	23	20.70	1.337
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 7 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.240	10	.108	.865	10	.087
Posttest	.200	10	.200 [*]	.932	10	.466

Lampiran 8 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Tendangan_sabit

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.438	2	5	.115

Lampiran 9 Uji Hipotesis

1. Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	20.70	10	1.337	.423
	Pretest	15.50	10	1.509	.477

2. Paired Samples Test

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest - Pretest	5.200	1.398	.442	4.200	6.200	11.759	9	.000

Lampiran 10 Program Latihan

PERTEMUAN 1

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	<i>PRE-TEST</i> -KECEPATAN TENDANGAN	30 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 2

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - NAIK TURUN TANGGA - <i>SKIPPING</i>	30 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 3

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - <i>LADDER DRILL</i> - <i>SQUAT JUMP</i>	40 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 4

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - NAIK TURUN TANGGA - <i>SKIPPING</i>	40 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 5

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -CHAIR DIPS -PULL UP -FRON DUMBELL RAISE	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 6

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - TRIANGEL PUSH UP -PULL UP -FROEARM PLANK	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 7

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - <i>SKIPPNG</i> - <i>LADDER DRAILL</i> - <i>SQUAT JUMP</i>	40 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 8

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - <i>LUNGES</i> - <i>SKIPPING</i> - IKAT KAKI DENGAN KARET	40 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 9

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - LARI 100M / <i>SPRINT</i> - <i>LADDER DRAILL</i> - <i>SQUAT JUMP</i>	50 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 10

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - <i>SKIPPNG</i> - <i>LADDER DRAILL</i> - <i>SQUAT JUMP</i>	50 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 11

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - <i>LUNGES</i> - <i>SKIPPING</i> -IKAT KAKI DENGAN KARET	60 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 12

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	POST-TEST -KECEPATAN TENDANGAN SABIT	60 MENIT
	<i>COOLING DOWN</i> -STATIS	5 MENIT

Lampiran 11 Dokumentasi Foto Penelitian



Gambar 1 : Subjek Penelitian
Sumber : Data Pribadi



Gambar 2 : Pemberian Materi
Sumber : Data Pribadi



Gambar 3 : Pemanasan
Sumber : Data Pribadi



Gambar 4 : Melakukan *Skipping*
Sumber : Data Pribadi



Gambar 5 : Melakukan *Skipping*
Sumber : Data Pribadi



Gambar 6 : Melakukan Tendangan
Sumber : Data Pribadi



Gambar 7 : Melakukan Tendangan
Sumber : Data Pribadi



Gambar 8 : Melakukan Evaluasi
Sumber : Data Pribadi