

## DAFTAR PUSTAKA

Ria Astanti 2016. Hubungan Antara Keseimbangan Dan Reaction Time Dengan Kecepatan Awal Tendangan Bekakang Pada Cabang Olahraga Tarung Derajat. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia.

Ikhsan, Idkk (2020). Upaya Perlindungan Anak Dalam Peradilan Pidana Di Era Pemberlakuan “New Normal” Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Hukum*, 9(2), 225-242. Sejarah Tarung Derajat

<https://kodrat4usk.wordpress.com/2012/09/01/5-unsur-gerak-tarung-derajat/>. Diunduh 25 Agustus 2020 11.58.

<https://www.aanwijzing.com/2019/03/jenis-latihan-kekuatan-dan-daya-tahan.html>

Chairad. Tesis : Hubungan Antara Daya ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Tarung Derajat. Jakarta: UNJ. 2012

Aa Boxer. 2013. Panduan Pelatihan Tarung Derajat Seni Keperkesaan Mortal Ghada Moral Mental Guru Haji Achmad Drajat. PPTD

Mochammad Sajoto. 1998. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang IKIP FPOK

PB KODRAT. 2013. Aturan Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat dan Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga. Bandung [www.tarungderajataaboxer.com](http://www.tarungderajataaboxer.com) (accesed24/4/18)

- Candra, A. R. D. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2), 47-52.
- Yulhida Widyaningrum. 2015. Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Taekwond Di Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah. Skripsi: FIK UNNES.
- Husdarta HJS. 2010. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sugeng Purwant dkk. Pembinaan Prestasi Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 2009; 11(2): 171- 181.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Yulianto, F. (2015). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *ACTIVE:*

# LAMPIRAN



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I - J. Ngali Dhak 10-8637 Jalg. 00111 7017221, 7010197 Fax. 00111 7012104 Surabaya 60134  
Kampus II - G. Dhak Menanggal 502 Telp. 00111 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 117/Ak.I/FPP/XII/2020  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
Satlat (satuan latihan) Unipa /UKM Tarung Derajat Unipa Sby  
Dukuh Menanggal  
di Surabaya

Dengan hormat,

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/Ketua Satlat (satuan latihan) Unipa /UKM Tarung Derajat Unipa Sby berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Yulita Bili  
NIM : 175900182  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengembangan modal modifikasi latihan teknik dasar untuk meningkatkan tendangan belakang pada bela diri tarung derajat di Era New Normal

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1. Wakil Dekan I  
2. Kaprodi

Surabaya, 10 Desember 2020



*Rentika Hadi*  
Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002



UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
UNIT KEGIATAN MAHASISWA TARUNG DERAJAT UNIPA SURABAYA  
Ngagel I. Dadi III-B/37 Telp (031) 5041097, Fax (031) 50422804, Surabaya 60243  
Jl. Dukuh Menanggal XII Telp (031) 8281181, 8281183, Surabaya  
E-mail: <http://unipasby.ac.id>



Surabaya, 24 maret 2021

Nomor : 013/UKM/TD/UNIPA/XI/2019  
Sifat : -  
Lampiran : -  
Perihal : Perizinan

Kepada Sdr/i  
Yulita Bili  
Di-  
Tempat.

Dalam rangka kelancaran penyelesaian akhir masa studi, dimana mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Ananda yang bernama :

Nama : Yulita Bili  
NIM : 175900182  
Program studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengembangan modal modifikasi latihan teknik dasar untuk meningkatkan tendangan belakang pada beladiri tarung derajat di Era New Normal.

Demikian surat permohonan ini kami buat, semoga digunakan sebagaimana semestinya.

Surabaya, 24 Maret 2021

Ketua UKM Tarung Derajat

Marvel Henry



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 : Yulita Bili  
NIM : 175900182  
Program Studi : pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Tekmik Dasar Tendangan Belakang Pada  
Beladiri Tarung Derajat Di Era New  
Normal Di UKM Tarung Derajat  
Unipa Surabaya  
Penguji I : Dr.H.Harwanto, S.T. M.Pd  
Penguji II : Ramadhany Hananto.P.S.Pd. M.Pd  
Penguji III :Dr.Santika Rentika Hadi, M.Kes

| NO | Materi Revisi             | Penguji I | Penguji II | Penguji III |
|----|---------------------------|-----------|------------|-------------|
| 1  | Bab I kata pengantar      |           |            |             |
| 2  | Bab I Latar Belakang      |           |            |             |
| 3  | Bab III Metode Penelitian |           |            |             |
| 4  | Bab IV Pembahasan         |           |            |             |
| 5  | Bab V Saran               |           |            |             |

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

## Proram Latihan Tendangan Belakang

### MINGGU 1

| hari  | Karakteristik latihan | Bentuk latihan                        | rep     | set | rest    |
|-------|-----------------------|---------------------------------------|---------|-----|---------|
| senin | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       | Inti                  | 1.squad jump<br>2. latihan tendangan  | 4 menit | 1   | 2 menit |
|       | Penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | evaluasi                              |         |     |         |
| rabu  | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
| jumat | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | jogging                               | 1       | 1   | 2 menit |
|       | Inti                  | 1. Squad jump<br>2. Latihan tendangan | 4 menit | 1   | 2 menit |
|       | Penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | evaluasi                              |         |     |         |

## MINGGU 2

| Hari  | Karakteristik latihan | Bentuk latihan                        | rep     | Set | rest    |
|-------|-----------------------|---------------------------------------|---------|-----|---------|
| Senin | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | Jogging                               | 5       | 2   |         |
|       | Inti                  | 1. squad jump<br>2. latihan tendangan | 6 menit | 2   | 5 menit |
|       | Penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | Evaluasi                              |         |     |         |
| Rabu  | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | Jogging                               | 5       | 2   | 3 menit |
| Jumat | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | Jogging                               | 2       | 1   | 2 menit |
|       | Inti                  | 1. Squad jump<br>2. Latihan tendangan | 4 menit | 1   | 3 menit |
|       | penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | Evaluasi                              |         |     |         |



### Minggu 3

| hari  | Karakteristik latihan | Bentuk latihan                        | rep     | set | Rest    |
|-------|-----------------------|---------------------------------------|---------|-----|---------|
| senin | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | jogging                               | 6       | 2   |         |
|       | Inti                  | 1. squad jump<br>2. latihan tendangan | 8 menit | 2   | 5 menit |
|       | Penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | evaluasi                              |         |     |         |
| rabu  | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | jogging                               | 5       | 2   | 3 menit |
| jumat | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | jogging                               | 2       | 1   | 2 menit |
|       | Inti                  | 1. Squad jump<br>2. Latihan tendangan | 4 menit | 1   | 3 menit |
|       | Penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | evaluasi                              |         |     |         |

## Minggu 4

Tabel 4.8  
Paired Samples Test

| hari  | Karakteristik latihan | Bentuk latihan                        | rep     | set | rest    |
|-------|-----------------------|---------------------------------------|---------|-----|---------|
| senin | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | Jogging                               | 7       | 2   |         |
|       | inti                  | 3. squad jump<br>4. latihan tendangan | 8 menit | 2   | 5 menit |
|       | penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | Evaluasi                              |         |     |         |
| rabu  | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | Jogging                               | 8       | 2   | 3 menit |
| jumat | pemanasan             | Statis/dinamis                        | 1x8     | 1   | -       |
|       |                       | Jogging                               | 8       | 2   | 7 menit |
|       | Inti                  | 3. Squad jump<br>4. Latihan tendangan | 6 menit | 2   | 7 menit |
|       | penutup               | Colling down                          |         |     |         |
|       |                       | Evaluasi                              |         |     |         |

|  | Paired Differences |                   |                       |   |          | T       | d<br>f | Sig.<br>(2-<br>tailed<br>) |
|--|--------------------|-------------------|-----------------------|---|----------|---------|--------|----------------------------|
|  | Mean               | Std.<br>Deviation | Std.<br>Error<br>Mean | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |          |         |        |                            |
|  |                    |                   |                       | Lower   | Upper    |         |        |                            |
| Pre_test_eksperimen_Tendangan_Belakang - Post_test_eksperimen_Tendangan_Belakang | -4.28571           | .95119            | .35952                | -5.16542  | -3.40601 | -11.921 | 6      | .021                       |
| Pre_test_kontrol_Tendangan_Belakang - Post_test_kontrol_Tendangan_Belakang       | 1.42857            | 1.71825           | .64944                | -.16054   | 3.01769  | 2.200   | 6      | .070                       |