

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *MAE GERI*
PADA SISWA SCORPIONS KARATE CLUB WARU
SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**MAULANA AKBAR AZIS
NIM 195900051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *MAE GERI*
PADA SISWA SCORPIONS KARATE CLUB WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

MAULANA AKBAR AZIS NIM 195900051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

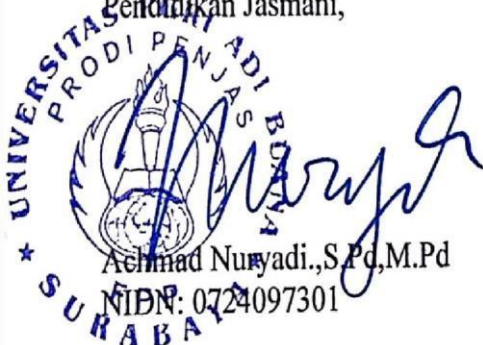
Skripsi oleh : Maulana Akbar Azis
NIM 195900051

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap
Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Scorpions Karate Club
Waru Sidoarjo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,

Surabaya, 19 Desember 2022
Dosen Pembimbing,



A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized initials and a surname, likely belonging to Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Maulana Akbar Azis dengan judul Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa *Scorpions Karate Club Waru Sidoarjo* telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2022 Dewan Penguji:

- | | |
|--|---------|
| 1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd | Ketua |
| 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd | Anggota |
| 3. Brahmata Rangga Prasetya, S.Pd., M.Pd | Anggota |



Mengesahkan
Mengetahui

Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Ketua Program Studi,

Ahmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd



BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 21 bulan Desember tahun 2022 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama Mahasiswa : Maulana Akbar Azis
NIM : 195900051
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi. : 21 Desember 2022
Judul Skripsi. : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Scorpions Karate Club Waru Sidoarjo.

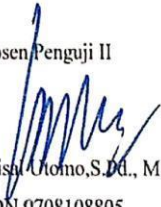
Dosen Penguji I



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

NIDN.0720046203

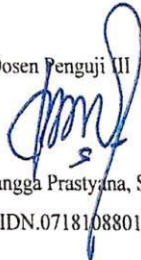
Dosen Penguji II



Gatot Margisw Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN.0708108805

Dosen Penguji III



Brahmata Ranga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NIDN.0718108801

HALAMAN MOTTO

“Semangat Meraih Cita-Cita Demi
Membahagiakan Ke Dua Orang Tua”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Scorpions Karate Club Waru Sidoarjo”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
6. Teman-teman kelas A angkatan 2019.

Surabaya, 17 Januari 2023

Penulis

Maulana Akbar Azis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulana Akbar Azis
NIM : 195900051
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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, 17 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Maulana Akbar Azis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Keabsahan Pernyataan	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
1. Pengertian Latihan	5
2. Tujuan Latihan	6
3. Prinsip – Prinsip Latihan.....	7
4. Latihan <i>Plyometric</i>	10
5. Latihan <i>Jump To Box</i>	11
6. Pengertian Beladiri Karate	12
7. Teknik Beladiri Karate	13
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian..	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
C. Metode Pengumpulan Data	23
D. Teknik Analisis Data.....	24
E. Jadwal Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian..	26
B. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
DAFTAR LAMPIRAN.....	39

