

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP*
TERHADAP HASIL TENDANGAN A PADA SISWA
UKM PSHT KOMISARIAT UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI



NISA GALUH TIARA

NIM: 195900186

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

2023

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP*
TERHADAP HASIL TENDANGAN A PADA SISWA
UKM PSHT KOMISARIAT UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

NISA GALUH TIARA

NIM: 195900186

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama mahasiswa : **Nisa Galuh Tiara**
NIM : 195900186
Judul skripsi : Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat UNIPA Surabaya.


telah disetujui dan disetujui oleh untuk diuji.

Surabaya, 12 Januari 2023

Mengetahui



Kaprodi Pendidikan Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

Dosen Pembimbing


Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0717088703






FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
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/>

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Nisa Galuh Tiara dengan judul Pengaruh Latihan Single Leg Hop Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Januari 2023

Dewan penguji:

1. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or : ketua..... 
2. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd : Anggota..... 
3. Yandika Febrian Rosmi S.Pd., M.Or : Anggota..... 

Mengesahkan,
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Achamad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari ini Selasa tanggal 16 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama Mahasiswa : Nisa Galuh Tiara
NIM : 195900186
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya

Penguji I



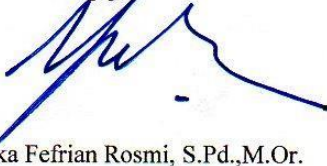
Riga Mardhika, S.Pd.,M.Or.
NIDN.0717088703

Penguji II



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

Penguji III



Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd.,M.Or.
NIDN. 0730018901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisa Galuh Tiara
NIM : 195900186
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 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, 16 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Nisa Galuh Tiara

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum 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 *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat UNIPA Surabaya". 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 Prof. 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 Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bapak Riga Mardhika, S. Pd., M. Or. selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.

5. Ketua UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Bapak, Ibu dan keluarga besar selaku sebagai pendukung hidup dan cita-cita

Surabaya, 2 Januari 2023
Penulis

Nisa Galuh Tiara

DAFTAR ISI

Halaman Judul	I
Halaman Persetujuan.....	Ii
Halaman Pengesahan	Iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	Iv
Abstrak	V
Motto	Vii
Persembahan	Vii
Kata Pengantar	Viii
Daftar Isi	Ix
Daftar Tabel.....	X
Daftar Gambar	Xi
Daftar Lampiran.....	Xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	11
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA 13

A. Kajian Teori.....	13
1. Sejarah Pencak Silat	13
2. Pengertian Pencak Silat	14
3. Sikap Dasar Pencak Silat	15
4. Perlengkapan Pencak Silat.....	21
5. Peraturan Pertandingan Pencak Silat.....	22
6. Pengertian Latihan.....	23
7. Pengertian Single Leg Hop.....	24
B. Penelitian yang Relevan	26

C.	Kerangka Berfikir	27
D.	Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Rancangan Penelitian	28
B.	Populasi dan Sampel	28
C.	Variabel Penelitian	29
D.	Metode Pengumpulan Data	30
E.	Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	34
B.	Pembahasan	38

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan	40
B.	Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Data Pretest Melakukan Tes	59
Tabel 4. 2 Hasil Data Posttest Melakukan	59
Tabel 4. 3 Hasil Selisih Data Pretest Dan Posttest.....	60
Tabel 4. 4 Descriptive Statistics	60
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Pada Hasil Pretest dan Posttest.....	61
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas Data.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan A biasa.....	33
Gambar 2. 2 Tendangan A Kobra	33
Gambar 2. 3 Tendangan A Egos.....	34
Gambar 2. 4 Gelanggang.....	35
Gambar 2. 5 Body Protector	36
Gambar 2. 6 Single leg Hops	43
Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual.....	46
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	48
Gambar 3. 2 Stopwatch.....	55
Gambar 3. 3 Pancing Pad	55
Gambar 3. 4 Samsak Gantung	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5. 1 Surat Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 5. 2 Surat Balasan	73
Lampiran 5. 3 Program Latihan Hasil Tendangan A.....	74
Lampiran 5. 4 Dokumentasi Lapangan	78
Lampiran 5. 5 Matriks Penelitian.....	81