

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ANGGOTA
PENCAK SILAT JOSS CIMANDE CABANG SIDOARJO**

SKRIPSI



Nur Rizal Bayu Mattovani

185900057

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ANGGOTA
PENCAK SILAT JOSS CIMANDE CABANG
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

Nur Rizal Bayu Mattovani

185900057

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Nur Rizal Bayu Mattovani
NIM : 185900057
Judul : PENGARUH LATIHAN *SKIPPING*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA ANGGOTA PENCAK SILAT
JOSS CIMANDE CABANGSIDOARJO

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat
untuk diajukan dalam ujian skripsi

Surabaya, 26 Januari 2022

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani



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

Pembimbing




Dr. dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K
NIDN. 0030087007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Nur Rizal Bayu Mattovani dengan judul Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Anggota Pencak Silat JOSS CIMANDE Cabang Sidoarjo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Januari 2022.

1. Dr.dr.Hayati,M.Kes.,AIFO-K
2. Dr. Muhammad Muhyi,M.Pd.
3. Shandy Pieter P., S.Pd.,M.Pd.

Ketua, 
Anggota, 
Anggota, 

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Pedagogi dan

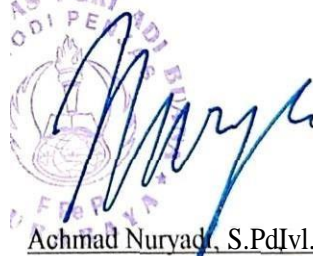



Dr. Santika Bentika Hadi, M. Kes.

NIP: 0009026702

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.PdIvl.Pd.

NIDN: 07240'7730 I

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ANGGOTA PENCAK SILAT JOSS CIMANDE CABANG SIDOARJO”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Kes, selaku Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

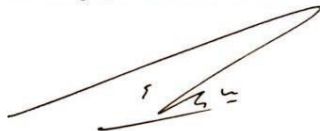
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, nasehat dan petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan serta masukannya untuk mendapat kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Orang Tua, teman-teman dan kerabat yang selalu memberikan mendampingi, mendoakan, kesabaran, keikhlasan dan semangat buat saya untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Rahmatika selaku teman terdekat saya yang selalu memberikan support, memberikan semangat terus untuk segera menyelesaikan penulisan skripsi.
8. Sahabat terbaik saya Arul, Amir, Dapid, dan teman-teman Prodi PENJAS kelas B angkatan 2018 yang

selalu meluangkan waktu dan idenya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

9. Para pelatih pencak silat JOSS CIMANDE Cabang SIDOARJO, yang telah bekerja sama dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.

Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Saya mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Sidoarjo, 26 Januari 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a long, sweeping horizontal line that curves upwards at the end, with a smaller, more complex scribble underneath it.

Nur Rizal Bayu Mattovani

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Rizal BayuMattovani

NIM 185900057

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi danPsikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tukis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan 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, 26 Januari 2022

nyataan,

Nur Rizal Bayu Mattovani

185900057

DAFTAR ISI

HALAMANPERSETUJUAN	ii
HALAMAN	
PENGESAHAN.....	
..... iii	
PERNYATAANKEASLIANTULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
MOTTO.....	ix
KATAPENGANTAR.....	x
DAFTARISI	xiii
DAFTARTABEL	xvi
DAFTARGAMBAR.....	xviii
DAFTARLAMPIRAN	xix
BABI:PENDAHULUAN	1

A.	Latar Belakang	1
B.	Rumusan Masalah	5
C.	Tujuan Penelitian.....	6
D.	Variabel Penelitian	6
E.	Manfaat Penelitian.....	7
BAB II: LANDASANTEORI.....		9
A.	Kajian Pustaka.....	9
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	27
C.	Kerangka Konseptual	31
D.	Hipotesis Penelitian	34
BAB III: METODE PENELITIAN		35
A.	Rancangan Penelitian	35
B.	Populasi, dan Sampel.....	37
C.	Tahap-Tahap Penelitian	40
D.	Metode Pengumpulan Data.....	41
E.	Teknik Analisis Data	45

F. Jadwal Penelitian	47
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	63
BAB V: PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penelitian Tes Tendangan sabit	44
Tabel 3.2 program atihan minggu ke 1	49
Tabel 3.3 program latihan minggu ke 2	50
Tabel 3.4 program latihan minggu ke 3	51
Tabel 3.5 program latihan minggu ke 4	52
Tabel 4.1 hasil data <i>pretest</i> melakukan tendangan sabit keompok skipping	55
Tabel 4.2 hasil data <i>postest</i> melakukan tendangan sabit keompok skipping	55
Tabel 4.3 Hasil selisih data <i>pretest</i> dan <i>postest</i> dalam melakukan tendangan sabit	56
Tabel 4.4 uji analisis deskriptif	58
Tabel 4.5 uji normalitas data	59
Tabel 4.6 uji homogenitas	60
Tabel 4.7 uji paired sampel test	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Skipping	17
Gambar 2.2 Tknik tendangan sabit	21
Gambar 3.1 penentuan jumlah sample dari Issac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat ijin penelitian.....	73
Lampiran 2 surat balasan penelitian	74
Lampiran 3 hasil selisih data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dalam melakukan tindakan sabit	75
Lampiran 4 hasil uj analisis data menggunakan SPSS21	76
Lampiran Program Latihan	78
Dokumentasi.....	82