

**PENGARUH LATIHAN *JUMP ROPE*, KELENTUKAN,  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN B DI  
PERGURUAN SILAT SATYA WIJASENA**

**SKRIPSI**



**Di susun oleh :**

**Mohammad Rezha Haykal Mazyadi**

**NIM. 185900143**

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

**2022**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP ROPE*, KELENTUKAN,  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN B DI  
PERGURUAN SILAT SATYA WIJASENA**

**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

**Mohammad Rezha Haykal Mazyadi  
185900143**

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

**2022**


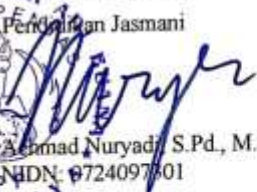
## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mohammad Rezha Haykal Mazyadi  
NIM 185900143

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Jump Rope*, Kelentukan, dan Keseimbangan terhadap Tendangan B di Perguruan Silat Satya Wijasena

Mengetahui

Kepala Program Studi  
Pendidikan Jasmani  
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0724097301



FKIP SATYA WIJASENA  
KABUPATEN SURABAYA

Surabaya, 6 Januari 2022

Dosen Pembimbing






Dr. H. Harwanto, M.Pd  
NIDN: 0722106102

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohammad Rezha Haykal Mazyadi telah di tetapkan  
di depan dewan penguji

Pada Tanggal 20 Januari 2022

### Dewan Penguji

No	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Sumardi, M.Kes	Penguji 1	
2	Dr. H. Harwanto, MPd	Penguji 2	
3	Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd	Penguji 3	

Mengesahkan, Mengetahui,  
Dekan FPP, Ketua Program Studi,  
Dr. Sastrika Kentika H., M.Kes Ahmad Suryadi, S.Pd., M.Pd





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

Kampus I : Jl. Nggrak Blok II D. 37 Telp. (031) 503121, 3641097 Fax. (031) 562104 Surabaya 60241  
Kampus II : Jalan Munggul XI Telp. (031) 4201161, 4201182, 4201193 Surabaya 60234.

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Mohammad Rezha Haykal Mazyadi  
NIM : 185900143  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump Rope* , Kelelutan, Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan B di Perguruan Silat Satya Wijasena

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	9 April 2021	Pengajuan Judul Skripsi	
2	15 April 2021	Bab I	
3	19 April 2021	Bab I Revisi	
4	3 Mei 2021	Bab II	
5	7 Mei 2021	Bab II Revisi	
6	10 Mei 2021	Bab III	
7	13 Mei 2021	Bab III Revisi	
8	15 Juli 2021	Acc Bab I + II + III	
9	3 Januari 2022	Bab IV	
10	4 Januari 2022	Bab IV Revisi	
11	5 Januari 2022	Bab V	
12	6 Januari 2022	Bab V Revisi	
13	7 Januari 2022	Acc Bab IV + V	

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 7 Januari 2022



Pembimbing

Dr. H. Harwanto, M.Pd  
NIDN: 0722106102

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat Rahmat, Hidayah, serta Izin-NYA kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *JUMP ROPE*, KELENTUKAN, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN B DI PERGURUAN SILAT SATYA WIJASENA”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana 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. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dr. M. Subandowo, MS.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd
4. Dosen Pembimbing Skripsi Dr. H. Harwanto, M.Pd
5. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

6. Seluruh civitas akademika Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Surabaya, 6 Januari 2022  
Penulis,

M. Rezha Haykal M

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Pada halaman ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas izin dan ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan kuliah dan skripsi dengan tepat waktu
2. Kedua orang tua penulis, Taufik dan Siti Fatimah yang telah mendukung saya dalam proses pengerjaan skripsi ini
3. Dr. H Harwanto selaku dosen pembimbing, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohammad Rezha Haykal Mazyadi  
NIM : 185900143  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari terbukti 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, 6 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



M. Rezha Haykal M

## DAFTAR ISI

Cover .....	
Halaman Cover Dalam .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Abstrak .....	v
<i>Abstract</i> .....	vi
Motto .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

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

### BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori .....	6
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	20
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis .....	24

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
E. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	31
B. Pembahasan .....	36
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrument Tendangan B .....	28
Tabel 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Tendangan B .....	31
Tabel 4.2 Hasil Data <i>Posttest</i> Tendangan B .....	32
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistic</i> .....	33
Tabel 4.4 <i>One Sample Kolmogorov-Smirov Test</i> .....	34
Tabel 4.5 <i>One Sample Test</i> .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alat Skipping .....	6
Gambar 2.2 <i>Front Split</i> .....	11
Gambar 2.3 Sikap Gaya Pesawat Terbang .....	14
Gambar 2.4 Tendangan A .....	17
Gambar 2.5 Tendangan Busur/sabit .....	18
Gambar 2.6 Tendangan T .....	19
Gambar 2.7 Tendangan B dengan Tangan .....	19
Gambar 2.8 Tendangan B tanpa Tangan .....	20
Gambar 2.9 Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	42
Lampiran 2 Data <i>Pretest</i> Tendangan B .....	43
Lampiran 3 Data <i>Posttest</i> Tendangan B .....	44
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian .....	45
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian .....	46
Lampiran 6 T. Tabel .....	47
Lampiran 7 Program Latihan .....	48
Lampiran 8 Hasil Dokumentasi Foto .....	50