

**PENGARUH LATIHAN *FLEXIBILITI* (SPLIT SAMPING)
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
DI MTS MIFTAHUL ULUM**

SKRIPSI



**Ahmad Fany Zarkasih
NIM 165900126**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN *FLEXIBILITI* (SPLIT SAMPING)
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
DI MTS MIFTAHUL ULUM**

SKRIPSI

Dianjurkan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Ahmad Fany Zarkasih
NIM 165900126**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ahmad Fany Zarkasih

NIM : 165900126

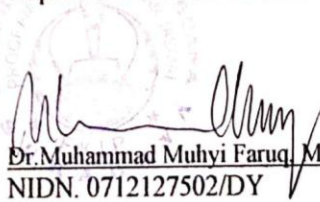
Judul skripsi : Pengaruh Latihan *Flexibility* (Seplit Samping)
Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di MTS
Miftahul Ulum

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji:

Surabaya , 30 Januari 2020

Mengetahui
Kaprosdi Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd
NIDN. 0712127502/DY



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



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Nyaepel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5653127, 5641997 Fax. (031) 5662964 Surabaya 60234
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://kip.unpasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ahmad Fany Zarkasih
NIM : 165900126
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Flexibility (Spilt Samping)
Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di MTs
Miftahul Ulum

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada Hari : Kamis
Tanggal : 30 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Suhari., S.Pd., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or

4. Anggota

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fany Zarkasih
NIM : 165900126
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai 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,
Yang membuat pernyataan,


Ahmad Fany Zarkasih

MOTO

**“Keempat penjurur kita mencari saudara kalok ada musuh
pantang untuk tunduk kepala”**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat Hidayah dan Karynia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *flexibility* (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Mts Miftahul ulum”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program S-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi buana Surabaya.

Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tak lepas dari semua pihak. Oleh karena itu penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST., M.M., DBA, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Luqmanul Hakim S.Or.,M.Pd Selaku Dosen Pembimbing skripsi dengan sabar mengarahkan dan memberi saran serta ide dalam proses bimbingan sampai tahap penyelesaian skripsi.
5. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang dengan kegigihan dan keikhlasan hati mewariskan ilmunya.
6. Seluruh karyawan Tata Usaha Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membantu dan pelayanan yang baik bagi kelancaran administrasi.
7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan do'a dan semangat, kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan, terimakasih telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis Menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini, sehingga dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan serta dapat juga di kembangkan lebih lanjut.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Astrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	7
B. Teknik Dasar Pencak Silat	8
C. Tendangan Pencak Silat	9
D. Jenis Tendangan Dalam Pencak Silat.....	10
E. Teknik Pelaksanaan Tendangan Sabit.....	12
F. Pengertian <i>Fleksibility</i>	12
a. Macam-Macam <i>Fleksibility</i>	14
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fleksibility</i>	14
c. Prinsip Yang Mempengaruhi <i>Fleksibility</i>	15
d. Metode Latihan <i>Fleksibility</i>	15
e. Latihan <i>Fleksibility</i> Split Samping	16
f. Ekstrakurikuler	20

g. Pengertian kecepatan tendangan.....	21
h. Kerangka berfikir	23
i. Hipotesis Peneltitian.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	25
C. Variabel Penelitian	26
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	29
a. Uji Normalitas	30
b. Uji Homogenitas.....	30
c. Uji T-test	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	31
1. Frekuensi Pretest Dan Posttest kecepatan Tendangan Sabit ..	32
2. Deskripsi Data.....	33
3. Uji Normalitas.....	33
4. Uji Homogenitas	34
5. Uji T-test	35
B. Pembahasan	36

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	27
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	31
Table 4.2 Frekuensi tendangan sabit (<i>Pretest</i>)	32
Table 4.3 Frekuensi tendangan sabit (<i>Postes</i>)	33
Table 4.4Deskripsi Data	33
Tabel 4.5 Normalitas	34
Tabel 4.6 Uji Homogenitas.....	34
Tabel 4.7 Paired Sempel Statistics	35
Table 4.8 Paired Samples Test	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	42
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	43
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	44
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian.....	45
Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Data	50
Lampiran 7 Matrik.....	53
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	54
Lampiran 9 Program Latihan.....	57