

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Nugroho. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. (Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ed.). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (1991). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- . (1998). *Evaluasi pendidikan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- . (2006). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hastuti, Tri Ani. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Diakses Kamis, 13 Oktober 2016.
- Hariono, Awan. (2005). *Metode melatih fisik pencak silat*: Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- . (2007). *Metode melatih fisik pencak silat*: Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Hariyadi, Kotot Slamet. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Hanggraeni, Dewi. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta. Lembaga Penerbit
- Irianto, Djoko Pekik (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press. Universitas Sebelas Maret.
- Juliantine, Tite, dkk. (2007). *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung. FPOK UPI.

- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. Rajawali Sport.
- Maryono, O'ong, (1999). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Yayasan Galang.
- MUNAS IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta. MUNAS IPSI Ke – XIII Jakarta.
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta:
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbu Ditjen PT P2LPTK.
- Sinambela, Lijan Poltak. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sucipto. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode. Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan dan Menengah, Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga. Diakses pada 6 November 2019, pukul 13:21 Wib.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sukadiyanto. 1997. *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PB PELTI.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*: Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutiyono, Bambang. (2000). *Pencak Silat*. Depdikbud.
- Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor :PPPPTK Penjas & BK
- Saputra, Yudha M. (1998). *Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler*. Depdiknas: Jakarta
- Subroto, Suryo. (2009). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pers.
- Wardoyo, Hendro. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

- Yudistira. Mylsidayu, Apta. Kurniawan, febi. (2015). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Alfabeta.Bandung.
- Zainal dkk. (2014). *Buku Ajar Pendidikan Bela Negara*. Surabaya: UPN. Veteran Jawa Timur.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus 1 : Jl. NgagelDak III R/37, Telp. (031)5053127, 5041097, Fax. (031)5662804 Surabaya. 60245  
 Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp. (031)8281183 Surabaya. 60234

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

#### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Ahmad fany zarkasih  
 NIM : 165900126  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2019  
 Judul Skripsi : Pengaruh latihan *fleksibility* (seplit samping) terhadap kecepatan tendangan dabit di Mts, Miftahululum peganden,  
 Penguji I : Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or  
 Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penulisan spasi		
2	Abstrak		
3	Sempel		
4	Kerangka berfikir		

Batas waktu revisi skripsi :

Mengetahui

Dosen Penguji I

Yandika Fefrian R, S. Pd., M. Or  
 NIDN. 07300118901

Dosen Penguji

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

## Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi


 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37, Telp. (031) 5053117, 5041097, Fks. (031) 5662804 (Surabaya, 60245)  
 Kampus II: Jl. Dekah Menanggal XII, Telp. (031) 8281183 (Surabaya, 60234)

<http://fkip.unipasby.ac.id/>


---

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**


---


NAMA : Ahmad Fany Zarkasih  
 NIM : 165900126  
 PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani  
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh latihan *fleksibility* (seplit samping) terhadap kecepatan tendangan dabit di Mts, Miftahululum peganden,

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	23 Juli 2019	judul skripsi	✓
2	30 Juli 2019	Bab I (Revisi)	✓
3	5 Agustus 2019	Bab I ACC	✓
4	13 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	✓
5	21 Agustus 2019	Bab II ACC	✓
6	28 Agustus 2019	Bab III (Revisi)	✓
7	2 September 2019	Bab III ACC	✓
8	29 Desember 2019	Bab IV ACC	✓
9	5 Januari 2020	Bab V ACC	✓

Selesai bimbingan skripsi tanggal 5 Januari 2020

Mengetahui  
 Dekan FKIP,  
  
 Dr. Luqmanul Hakim, S.H., M.Si.  
 NIDN.196801031992031003

Dosen Pembimbing

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

## Lampiran 3: Surat Permohonan Ijin Penelitian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III.B/37 Tele. (031) 5241997 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Tele. (031) 8281192, 8281183 Surabaya 60234.  
 Website : <http://isp.unpasby.ac.id>

Nomor : 858/Ak.2/FKIP/X/2019 15 Oktober 2019  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,  
 Kepala MTs Miftahululum Peganden  
 di Gresik

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala MTs Miftahululum Peganden Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ahmad Fany zatkasih  
 NIM : 165900126  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Flexibiliti (Splits Ping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di MTs Miftahululum Peganden  
 Waktu penelitian : 16 Oktober 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4: Surat keterangan penelitian



**YAYASAN PENDIDIKAN MA'ARIF NU**  
**MTs. MIFTAHUL ULUM**

TERAKREDITASI " A "  
 PEGANDEN MANYAR GRESIK  
 Akte Notaris : Widatul Millah, SH. No. 42/2016  
 SK Menkumham Nomor : AHU-0006322.AH.01.04 Tahun 2016

NPSN : 20582981  
 NIS : 211040  
 NIM : A4-B3/III-068  
 NSM : 1212.35.250.100

Jl. Pendidikan Utama No.07 RT.09 Peganden Manyar Gresik Telp. (031) 395 8066 E-mail : mts.miftahul\_ulum@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No : MTs.MU/0906/B-III/H/1/2020

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : MURTAJI, ST  
 Nip : -  
 Jabatan : Kepala MTs. Miftahul Ulum Peganden  
 Alamat Kantor : Jl. Pendidikan Utama No.07 RT.09 RW.02 Peganden Manyar Gresik

Menerangkan, dengan sebenarnya, bahwa:

Nama : AHMAD FANY ZARKASIH  
 NIM : 165900126  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah melaksanakan penelitian di MTs. Miftahul Ulum Peganden Manyar Gresik pada tanggal 16 Oktober – 16 Nopember 2019 dalam rangka menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "PENGARUH LATIHAN FLEXIBILITI (SPLITS PING) TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI MTs. MIFTAHUL ULUM PEGANDEN"

Demikian surat keterangan ini saya buat dengan sebenarnya, dan harap dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 5 :Hasil *Pretest* dan *Posttest*

## 1: Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit

a. *Pretest* kecepatan tendangan sabit

No	Jenis Kelamin	Nama	Tes Kecepatan Tendangan Sabit			Hasil Terbaik	Nilai
			I	II	III		
1	L	Dani	11	11	13	13	Kurang Sekali
2	L	Setiadi	12	14	15	15	Kurang
3	L	Audi	12	11	14	14	Kurang
4	L	Farrel	15	11	12	15	Kurang
5	L	Raman	11	14	13	14	Kurang
6	L	Niam	14	16	11	16	Kurang
7	L	Irhas	14	15	12	15	Kurang
8	L	Rizki	13	11	11	13	Kurang Sekali
9	L	Adi	12	15	16	16	Kurang
10	L	Ferdi	13	15	18	18	Cukup
11	L	Aldi	12	16	13	16	Kurang
12	L	Faza	11	14	15	15	Kurang
13	L	Jaka	16	12	14	16	Kurang
14	L	Fajar	13	11	12	13	Kurang Sekali
15	L	Haris	11	14	12	14	Kurang
16	L	Zaki	16	14	13	16	Kurang
17	L	Azril	14	13	12	14	Kurang
18	L	Rizki	12	12	13	13	Kurang Sekali
19	L	Erik	13	14	16	16	Kurang
20	L	Najik	13	13	12	13	Kurang Sekali



2. *Posttest* kecepatan tendangan sabit

No	Jenis Kelamin	Nama	Tes Kecepatan Tendangan Sabit			Nilai Terbaik	Nilai
			I	II	III		
1	L	Dani	19	20	16	20	Baik
2	L	Setiadi	18	22	21	22	Baik
3	L	Audi	21	21	20	21	Baik
4	L	Farrel	22	21	20	22	Baik
5	L	Raman	18	21	17	21	Baik
6	L	Niam	22	19	20	22	Baik
7	L	Irhas	21	24	22	24	Baik
8	L	Rizki	21	20	19	21	Baik
9	L	Adi	19	19	20	20	Baik
10	L	Ferdi	17	21	24	24	Baik
11	L	Aldi	21	23	22	23	Baik
12	L	Faza	21	22	20	22	Baik
13	L	Jaka	20	22	23	23	Baik
14	L	Fajar	17	19	20	20	Baik
15	L	Haris	21	20	22	22	Baik
16	L	Zaki	21	24	22	24	Baik
17	L	Azril	20	21	19	21	Baik
18	L	Rizki	17	20	19	20	Baik
19	L	Erik	21	20	17	21	Baik
20	L	Najik	19	21	22	22	Baik

## Lampiran 6: Hasil Uji Analisis Data SPSS 22.0

a. Frekuensi *Pretest***Frekuensi Pretest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <14 = Kurang Sekali	5	25.0	25.0	25.0
15-16 = Kurang	14	70.0	70.0	95.0
17-19 = Cukup	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

b. Frekuensi *Posttest***Frekuensi Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20-24 = Baik	20	100.0	100.0	100.0

## c. Deskripsi Data

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	13	18	14.75	1.410
Posttest	20	20	24	21.75	1.333
Valid N (listwise)	20				

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	14.75	21.75
	Std. Deviation	1.410	1.333
Most Extreme	Absolute	.162	.176
Differences	Positive	.153	.176
	Negative	-.162	-.124
Test Statistic		.162	.176
Asymp. Sig. (2-tailed)		.176 <sup>c</sup>	.107 <sup>c</sup>

## Paired Samples Test

a. Uji Normalitas

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest - Pretest	7.000	1.170	.262	6.453	7.547	26.761	19	.000

b. Uji Homogenita

### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.864	3	15	.179

c. Uji Hipotesis

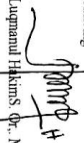
### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	21.75	20	1.333	.298
	Pretest	14.75	20	1.410	.315

Lampiran 7: Matrik

JUDUL : PENGARUH LATIHAN FLEXIBILITI ( SPLIT SAMPIING) TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI MTS. MIFTAHULLUM

NO	Rumusan Masalah	Konsep	Variable	Hipotesis	Metode Penelitian			Daftar Pustaka
					Populasi dan Sampel	Pengumpulan Data	Analisis data	
1	N FLEXIBILITI (SPLIT SAMPIING) TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI MTS. MIFTAHULLUM	a. Cabang Penak Sliat b. Tendangan n sabit	a. Variable Bebas: Lapangan FLEXIBILITI b. Variable terikat: KECEPATAN tendangan sabit	Ada pengaruh yang signifikan metode latihan flexibility di misal mitalah ulum	a. Populasi: Seluruh siswa-siswi yang ikut ter penak sliat b. Sampel: sampel berjumlah 20 siswa yang kurang cepat melakukan tendangan sabit	pretest dan posttest b. Uji Homogenitas c. Uji t test	1. Agung, murgoto 2004. Dasar-dasar Penak sliat (faktualas keolahragaan,Ed.) Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2. Arifmu, sularsam, 1991. Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik edisi Revisi. PT pueksa Cipta. Jakarta.	

Mengikuti  
Surabaya.....  
penyumbang  
  
Dr. Lujmanul Hakim, dr., M. Pd

Mahasiswa  
Ahmad Fany Zarkasih

## Lampiran 8 :Dokumentasi Penelitian



Gambar 1: Pemansan  
Sumber : Data Pribadi



Gambar 2: Split Tengah  
Sumber : Data Pribadi



Gambar 3: Split Samping  
Sumber : Data Pribadi



Gambar 4: Latihan Fisik  
Sumber : Data Pribadi



Gambar 5: Tendangan Sabit  
Sumber : Data Pribadi



Gambar 6: Tendangan Sabit  
Sumber : Data Pribadi



Lampiran 9 : Program Latihan *Pencak Silat*

<b>Pertemuan ke-</b>	<b>Jenis latihan</b>	<b>intensitas</b>
1 dan 2 dan 3	Split Samping	Rendah
4 dan 5 dan 6	Split Samping	Sedang
7 dan 8 dan 9	Tendangan Sabit	Sedang
10 dan 11 dan 12	Tendangan Sabit	Tinggi