

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asep Kurnia Nenggala. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theroy and Methodology of Training*. Iowa: Hunt Publishing
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Anlisis Butir untuk Instrumen*. Edisi pertamaa. Andi Offset. Yokyakarta
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma
- Iskandar M. Atok. (1992). *Seni Bela Diri Pencak Silat*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- JohansyahLubis dan HendroWardoyo.(2014). *PencakSilat*.Jakarta: PT RajaGrafindoPersada.
- Joko Subianto. (1996). *Pencak Silat Pertahanan Diri*. Solo: CV.Aneka
- Joko Subroto. 1994. *Pembinaan Pencak Silat*. CV Aneka. Jakarta.

- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT RemajaRosdakarya.
- Rohinah M. Noor. (2012). *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- <http://3.bp.blogspot.com/cHEo5Skzfew/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Latian+Pelatnas+Pencak+silat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 26 januari 2020, pukul = 13:19)
- <http://3.bp.blogspot.com/cHEo5SkzfeSw/Un5cC3Bf6vI/AAAAAAAAALnY/L970Ejf0sWw/s1600/Mental+imagery+training&tbmat.jpg>. (Diakses Pada Tanggal = 26 januari 2020, pukul = 13:49)

LAMPIRAN

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : JLN. Geger Dadi III-B/37, Telp. (031) 5053127, 5041097, Fax. (031) 5662804 Surabaya. 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp. (031) 8281183 Surabaya. 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Maulana Mawardi HAM
NIM : 165900134
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental *Imagery*
Terhadap Peningkatan Ketepatan
Tendangan Sabit Cabor Pencak
Silat di SMPN 1 Bungah Gresik
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.
Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim S.Or., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penulisan	/	/
2	Daftar Pustaka	/	/
3	Daftar Gambar	/	/
4	Keterangan Lampiran	/	/

Batas waktu revisi skripsi : 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Mengetahui
Dosen Penguji I

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji 2

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



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : JLN Gagel Dadi III-B/37, Telp.(031)5053127, 5041097, Fax.(031)5662804 Surabaya. 60245
Kampus II: JLDukuh Menanggal XII, Telp. (031)8281183 Surabaya.60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Maulana Mawardi HAM
NIM : 165900134
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani
JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Latihan Mental *Imagery*
Terhadap Peningkatan Ketepatan
Tendangan Sabit Cabor Pencak Silat di
SMPN 1 Bungah Gresik

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22 Juli 2019	Pengajuan judul skripsi	✓
2	29 Juli 2019	Bab I (Revisi)	✓
3	4 Agustus 2019	Bab I ACC	✓
4	12 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	✓
5	27 Agustus 2019	Bab II ACC	✓
6	1 September 2019	Bab III (Revisi)	✓
7	5 September 2019	Bab III ACC	✓
8	30 November 2019	Bab IV (Revisi)	✓
9	19 Desember 2019	Bab IV ACC	✓
10	3 Januari 2020	Bab V (Revisi)	✓
11	7 Januari 2020	Bab V ACC	✓

Sesuai bimbingan skripsi tanggal 7 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,


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

Lampiran 3: Surat Permohonan Ijin Penelitian

 <i>Unipa Surabaya</i>	FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234. Website : http://kkip.unipasby.ac.id	
Nomor	: 286/Ak.2/FKIP/IX/2019	07 Oktober 2019
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Izin Penelitian	
 Yang Terhormat, Kepala SMPN 1 Bungah 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 SMPN 1 Bungah Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :		
Nama	: Maulana Mawardi HAM	
NIM	: 165900134	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani	
Judul Penelitian	: Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Sabit Cabor Pencak Silat di SMPN 1 Bungah Gresik	
Waktu penelitian	: 1 Oktober 2019 s/d 01 November 2019	
 Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.		
 Dekan,		
		
 <u>Tembusan :</u>		
1. Wakil Dekan I		
2. Kaprodi		

Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK
DINAS PENDIDIKAN**

UPT SMP NEGERI 10 GRESIK
Jalan Raya Bungah Nomor 1 Bungah Gresik Kode Pos 61152
Telp.& Fax : 031 – 3949572, NPSN: 20500497
E-mail : smp1bungah@yahoo.com

Nomor : 421/255/437.53.13.10/2020
Hal : **Pemberitahuan Ijin Penelitian**

Gresik, 13 Januari 2020

Kepada
Yth. Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
di
Surabaya

Menunjuk surat nomor: 286/Ak.2/FKIP/IX/2019, tanggal 07 Oktober 2019, perihal sebagaimana pada pokok surat, maka dengan ini kami memberikan ijin kepada:

nama : Maulana Mawardi Ham
NIM : 165900134
fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
program studi : Pendidikan Jasmani
alamat : Dusun Nongkokerep RT.3B RW.01 Bungah Gresik

mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dengan judul penelitian **“Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Sabit Cabor Pencak Silat di SMPN 1 Bungah Gresik”** untuk mengadakan penelitian di UPT SMP NEGERI 10 Gresik.

Demikian surat pemberitahuan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala UPT SMP Negeri 10 Gresik,

....., S.Pd., M.Pd.
NIP. 19660912 199003 1 007

Lampiran 5: Hasil Ketepatan Tendangan Sabit (pretest dan posttest)

1. Hasil *Pretest* Tendangan sabit

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Tendangan Sabit			Nilai Terbaik	Ket
			I	II	III		
1	A'an	L	17	18	18	18	Cukup
2	Basit	L	17	16	18	18	Cukup
3	Fani	L	15	15	16	16	Kurang
4	Ezar	L	16	15	15	16	Kurang
5	Kholiq	L	15	17	16	17	Cukup
6	Neneng	P	12	13	13	13	Kurang
7	Azza	P	16	16	15	15	Kurang
8	Ayu	P	14	14	14	14	Kurang
9	Ikha	P	14	15	15	15	Kurang
10	Emi	P	15	13	14	15	Kurang

1. Hasil *Posttest* Tendangan sabit

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Tendangan Sabit			Nilai Terbaik	Ket
			I	II	III		
1	A'an	L	21	22	22	22	Baik
2	Basit	L	21	21	21	21	Baik
3	Fani	L	20	20	21	21	Baik
4	Ezar	L	20	20	19	20	Baik
5	Kholiq	L	21	21	23	23	Baik
6	Neneng	P	20	19	20	20	Baik
7	Azza	P	19	19	18	19	Baik
8	Ayu	P	19	20	20	20	Baik
9	Ikha	P	19	20	19	20	Baik
10	Emi	P	19	19	19	19	Baik

Lampiran 6: Program Latian Tendangan Sabit Dengan Metode Latian Imagery di SMPN 1 Gresik

NO	Bentuk Latian	Waktu	Keterangan
1	Pembukaan - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi	3Menit	Penjelasan Materi latian dan pemberian motivasi
2	WARP UP - Joging ringan - <i>Stretching</i> - Rileksasi	10Menit	Sebelum melakukan latian altlit melakukan rileksasi agar atlit bisa fokus menerima materi
3	Latian Inti Mengimajinasikan Gerakan Sabit - Atlit mengimajinasikan masuk kedalam arena pertandingan - Atlit melihat lawan dan membayangkan sifat optimis bisa melakukan terbaik - Atlit membayangkan pasang berhadapan dengan lawan - Atlit membayangkan ayunan kaki saat tendangan sabit dan merasakan kontraksi ototnya - Atlit membayangkan kaki yang kuat dan pas perkenaannya saat melakukan sabit ke tubuh lawan - Atlit membayangkan gerakan lanjutan setelah melakukan sabit kelawan dengn telak	50menit	Atlet membayangkan gerakan tendangan sabit dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih,

4	Latian Melakukan Tendangan Sabit Ke tarjet sesuai arahan di BAB 3	15menit	Melakukan tendangan sabit dengan metode imagery yang sudah disiapkan pelatih
5	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa 	Sisa waktu	Pemberian Motivasi dan evaluasi hasil latihan mental imagery

Lampiran 7: Matrik Penelitian

JUDUL : PENGARUH LATIAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SABIT CABOR PENCAK SILAT DI SMPN 1 BUNGAH GRESEK

NO	Rumusan Masalah	Konsep	Variable	Hipotesis	Metode Penelitian			Daftar Pustaka
					Populasi dan Sampel	Pengumpulan Data	Analisis data	
1	Adakah pengaruh latihan mental <i>imagery</i> terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat di SMPN 1 Bungah Gresik?	a. Cabor Pencak Silat b. Tendangan sabit	a. Variable Bebas: Latihan <i>imagery</i> b. Variable terikat: Ketepatan tendangan sabit	Ada pengaruh yang signifikan metode latihan mental <i>imagery</i> terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat di SMPN 1 Bungah Gresik	a. Sampel: 10 siswa-siswi yang ikut ekstrakurikuler pencak silat b. orang yang kurang tepat melakukan tendangan sabit	a. Uji Normalitas b. Uji Homogenitas c. Pengujian Hipotesis	1. Agung Nugroho, 2001, <i>Diklat Latihan Pencak Silat</i> , Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY 2. Erwin Setyo Kriwanto, (2015), <i>Pencak Silat</i> , Yogyakarta: Pustaka Baru.	

Surabaya, 25 Juli 2019

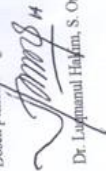
Maheswina



Mardiana Mawardi HAM

Mengetahui

Dosen pembimbing



Dr. Lognamuli Hafidm, S. Or., M. Pd.

Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian



Gambar 1: Mendata siswa siswi yang akan dijadikan penelitian Dan memberikan arahan tentang program kegiatan penelitian



Gambar 2: Sebelum memulai penelitian dan latihan diawali pemanasan terlebih dahulu



Gambar 3: Salah satu siswi SMPN 1 Bungah Gresik yang mengikuti penelitian yang dilakukan saat itu adalah melakukan tendangan sabit



Gambar 4: Salah satu siswa juga sedang melakukan tendangan sabit saat berlangsungnya penelitian