

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
TENDANGAN SABIT PADA UKM PSHT
UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI



**MUHAMMAD ARIF UBaidILLAH
NIM 165900154**

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

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
TENDANGAN SABIT PADA UKM PSHT
UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan 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

**MUHAMMAD ARIF UBaidillah
NIM 165900154**



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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Arif Ubaidillah
Nim : 165900154
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap
Tendangan Sabit Pada UKM PSHT UNIPA
Surabaya


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprosdi Pendidikan Jasmani



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

Surabaya, 7 Januari 2020
Dosen Pembimbing



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



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III E/37, Telp. (031) 5053127, 5041097, Fax. (031) 5662804/Surabaya. 60215
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp. (031) 8281183/Surabaya. 60234

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

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Arif Ubaidillah
NIM : 165900154
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap
Tendangan Sabit Pada UKM PSHT UNIPA
Surabaya
Mahasiswa Surabaya

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 : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Suntri, S.Pd, M.Si

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd

3. Anggota

Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd

4. Anggota

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erfan Hidayat
NIM : 165900143
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian 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, 8 Januari 2020
Yang membuat pernyataan



Erfan Hidayat
NIM 165900143

MOTTO

KESUKSESAN BUKAN MILIKMU, KESUKSESAN TAK PERNAH DIMILIKI.

“ KERSANE GUSTI ALLAH “

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dengan judul “pengaruh latihan *sprint* 50 meter terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa MA Darul Ulum Waru Sidoarjo ”. Adapun maksud dan tujuan penulis menyusun skripsi ini adalah untuk menyelesaikan tugas-tugas guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak mungkin selesai tanpa doa, kebaikan, dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.S, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua kaprodi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing yang mendampingi saya untuk menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Luqmanul Hahim, M.Pd., selaku dosen penguji yang telah menguji skripsi saya.
6. Bapak/ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2016.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan dan doa yang sudah diberikan sehingga terselesaikannya tugas akhir ini tepat waktu. Penulis menyadari bahwa penelitian ini mungkin jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 7 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah.....	2
D. Tujuan Penelitian.....	2
E. Manfaat Penelitian.....	2

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	4
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	14
C. Krangka Konseptual.....	15
D. Hipotesis.....	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sample Penelitian.....	18
C. Variabel Penelitian.....	18
D. Instrument Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	23
B. Pembahasan	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	31
B. Saran... ..	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Samping	20
1.1 Hasil Pre-test dan Post-test Kecepatan Tendangan Samping	23
1.2 Deskripsi Data.....	24
1.3 Uji Normalitas.....	24
1.4 Uji Homogenitas	25
1.5 Paired Samples Statistics	27
1.6 Paired Samples Tes	27

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Tendangan Lurus	8
2.2 Tendangan Gajul	9
2.3 Tendangan T.....	10
2.4 Tendangan Kuda	11
2.5 Tendangan Sabit.....	12
2.6 Kerangka Konseptual	16
3.1 rancangan Penelitian.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	35
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	36
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	37
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian.....	38
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tendangan Sabit.....	39
Lampiran 6 Deskriptif Statistik.....	40
Lampiran 7 Perhitungan Uji Normalitas.....	41
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	42
Lampiran 9 Uji Hipotesis.....	43
Lampiran 10 Program latihan.....	44
Lampiran 10 Foto Penelitian.....	50