

**TEKNIK DASAR TENDANGAN BELAKANG PADA  
BELADIRI TARUNG DERAJAT DI ERA NEW NORMAL  
DI UKM TARUNG DERAJAT UNIPA SURABAYA**

**SKRIPSI**



**YULITA BILI**

175900182

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA**

**2021**

TEKNIK DASAR TENDANGAN BELAKANG PADA  
BELADIRI TARUNG DERAJAT DI ERA NEW NORMAL DI  
UKM TARUNG DERAJAT UNIPA SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai persyaratan  
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi  
Pendidikan Jasmani

Yulita Bili

NIM 175900182

PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

2021

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh : Yulita Bili

NIM : 175900182

Judul Proposal Skripsi : Teknik Dasar Tendangan Belakang  
Pada Beladiri Tarung Derajat Di Era  
New Normal Di UKM Tarung Derajat  
Unipa Surabaya

surabaya, 8 februari 2020

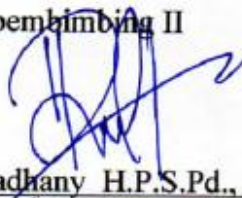
pembimbing I



Dr. H. Harwanto, S.T. M., Pd

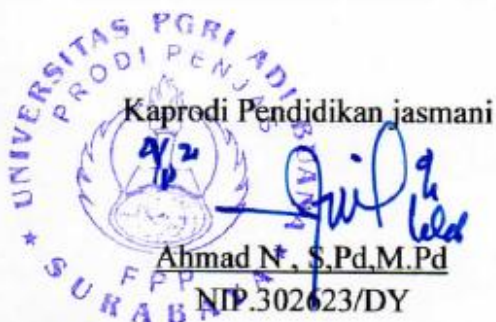
NIDN: 8902248/DY

pembimbing II



Ramadhany H.P.S. Pd., M.Pd

NIDN 1507741





FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya  
60234

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://kip.unipasby.ac.id/>

### PENGESAHAN




Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan  
Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada hari: rabu

Tanggal : 10 februari

Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Dr.H.Harwanto, S.T. M.Pd ketua.....
2. Ramadhany H.P.S.Pd., M.Pd anggota.....
3. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes anggota.....

Mengesahkan

Dekan FPP



Dr. Santika R.H., M.Kes  
NIP.1967702091992 0310

Mengetahui

Ketua Program Studi



Ahmad N., S.Pd.M.Pd  
NIP.302623/DY

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : Yulita Bili

Nim : 175900182

Program Studi/Angkatan: Pendidikan Jasmani/2017

Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil dari karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan alihan dari pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila 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

Surabaya 09 Desember

*Yang membuat pernyataan*



Yulita Bili

## MOTTO

**“ingin membahagiakan kedua orang tua ku tapi sayang sebelum membahagiakan mereka berdua, bapak ku sudah harus pergi untuk selamanya dan tidak pernah kembali lagi”**

**(Yulita Bili)**

Skripsi ini kupersembahkan untuk

1. Tuhan Yesus Kristus sang Juruselamat
2. Keluarga ku tercinta ( Alm. Martinus Bili Matto, Debiana Daido Bepa) yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya.
3. Keluarga ku di Surabaya ( Lorentuis Nanga, Emilia Desilistia Ningsi Nanga dan serta sepupu-sepupuku Shera dan Reynand) yang sudah membantu dan mendukungku selama ini
4. Rasa terima kasih kuucapkan kepada sang kasih Bili Pira yang mendukung dan menyemangati ku, serta saudara dan sahabat-sahabatku, Ka Loren, Ka Marce, Ka Sesisil, Teh santi, Nafia, Sobatku Iin, Bu Mis, Bu Rosi, Alfian, Dosen Pak dan Kang Haykal. Yang setia membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Dosen pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd., S. T, Ramadhany Hananto.P.S.Pd., M.Pd yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada teman-teman kelas A yang telah membantu saya selalu menemani saat-saat kuliah.
6. Terima kasih kepada Satlat Unipa serta Akang-akang dan teteh-teteh di UKM Tarung Dera, jat di Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah memberikan saya motivasi dan ilmu untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa mendengar lagi Maha Melihat atas segala limpahan rahmatnya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Teknik Dasar Tendangan Belakang Pada Beladiri Tarung Derajat di Era New Normal di UKM Tarung Derajat Unipa Surabaya" tugas akhir ini merupakan salah satu prasyarat yang harus di penuhi oleh mahasiswa dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dari fakultas Pedagogi dan Psikologi pada program studi pendidikan jasmani, universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dalam penyusunan skripsi ini dari persiapan sampai penyelesaiannya, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang dengan segala keterbukaan dan kerelaan hati telah memberikan bimbingan, pengarahan, keterangan dan dorongan semangat yang begitu berarti:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS, Rektor universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Had, M.Kes sebagai Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
3. Achmad Nuryadi.S.pd.,MPd sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani
4. Dr.H.Harwanto, S.T. M.Pd Bapak selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Ramadhany Hananto.P.S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing kedua.
6. Dr. Santika Rentika Had, M.Kes selaku dosen penguji pertama yang memberikan saya ujian

Secara khusus penulis mengucapkan Terimakasih kepada keluarga dan orang yang terdekat saya yang telah mendukung dan pengorbanan baik secara moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan sikripsi dengan baik. Ucapan terimakasih kepada sahabat dan orang yang dekat dengan saya saat ini yang telah memberikan bantuan,dorongan serta motivasi sehingga sikripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa sikripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan selanjutnya.

Surabaya, 8 februari 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Dasar Teori .....	10
B. Tujuan Penelitian Relavan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian.....	33

B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Metode Pengumpulan Data.....	36
D. Teknik Analisis Data .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan .....	47
BAB V PENUTUTP .....	49
A. Simpulan .....	49
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## DAFATAR TABEL

Tabel	halaman
4.1. Hasil data pretest kelompok eksperimen.....	39
4.2. hasil data pretest kelompok kontrol.....	40
4.3. hasil data pretest kelompok eksperimen.....	40
4.4. hasil data pretest kelompok kontrol.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Surat permohonan izin.....	56
Surat balasan izin penelitian.....	57
Format revisi skripsi.....	58
Tabel program latihan .....	59
Tabel uji-T .....	64

## **DAFTAR GAMBAR**

2.1 tendangan lurus.....	20
2.2 tendangan samping .....	20
2.3 tendangan lingkaran dalam .....	22
2.4 tendangan kait .....	28
2.5 tendangan belakang.....	26