

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, QUICKNESS* (SAQ)
TERHADAP HASIL TENDANGAN C OLAHRAGA PENCAK
SILAT UKM (PSHT) UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**NURUL AINIYAH
NIM 175900185**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, QUICKNESS* (SAQ)
TERHADAP HASIL TENDANGAN C OLAHRAGA PENCAK
SILAT UKM (PSHT) UNIPA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Nurul Ainiyah

NIM 175900185

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Nurul Ainiyah
NIM 175900185


Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya”

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.


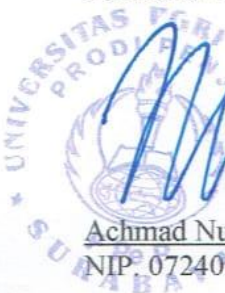
Surabaya, 21 Desember 2020

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Dosen Pembimbing



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 0724097301



Dr. Hayati, dr. M. Kes.
NIP. 197008302000122001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Nurul Ainiah dengan Judul “Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2021

Dewan Penguji :


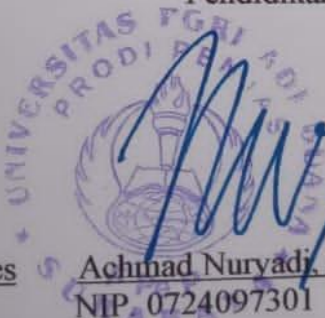
- | | |
|--|---------------|
| 1. Dr. Hayati, dr., M. Kes. | Ketua |
| 2. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M. Pd. | Anggota |
| 3. Ramadhany Hananto p, S.Pd., M. Pd. | Anggota |

Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,



Dr. Santika Permika Nadi, M.Kes
NIP. 000902650



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Ainiah
NIM : 175900185
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 11 Januari 2021
Yang membuat pernyataan,



Nurul Ainiah

Motto

**”Apapun penderitaan apabila diterima dengan hati yang ikhlas
maka hanya akan menjadi cobaan semata”**

(PSHT)

Puji syukur saya haturkan kepada kehadiran Allah SWT, karena ridho-nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini sayah persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, (Alm) Diyani dan Adruwa yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat, maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kepada semua keluarga tanpa terkecuali yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) angkatan 2017, terimakasih sudah memberikan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Kepada Eka, Fara, Ella, Cici, Rini, yang sudah menjadi teman awal masuk kuliah yang selalu bersama dan saling memberi semangat selama ini.
5. Kepada semua dulur-dulur UKM PSHT Unipa Surabaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirobbila'alamin, segala puji bagi penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya berupa kekuatan fisik maupun mental, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Dan tidak lupa juga sholat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke jalan yang terang benderang yaitu AD-Dinul Islam.

Penulisan skripsi ini merupakan karya penulis yang dilakukan dengan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat didalamnya, untuk itu penulis ingin menghaturkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. **Dr. M. Subandowo, M.S.** Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan FPP Universitas Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Hayati, dr, M. Kes. Dosen pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd. dan Ramadhani Hananto, S.Pd. Dosen penguji sidang skripsi S1 Pendidikan Jasmani.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua, dan keluarga besar yang selalu memberikan nasehat, do'a, dan kasih sayangnya dalam menyelesaikan Skripsi
8. Teman-teman Prodi PENJAS angkatan 2017, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan Skripsi

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat

bagi semua pihak khususnya bagi Program Studi Pendidikan Jasmani. Sebagai penutup, semoga Allah SWT memberi berkat dan anugerah-Nya kepada kita semua.

Surabaya 11 Januari 2021

Nurul Ainayah

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.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	6
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
C. Variabel Penelitian	21
D. Instrumen Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	26
4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	26
4.3 Statistik Deskriptif Data Kekuatan Tendangan C Pencak Silat pada Masing-masing Kelompok	28
4.4 Uji Normalitas.....	29
4.5 Uji Homogenitas	30
4.6 <i>Paired Samples Test</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Kuda-kuda	8
2.2 Jatuhan	9
2.3 Tendangan Samping atau C	10
2.4 Teknik Tangkapan	11
2.5 Pakaian Pencak Silat	12
2.6 Kerangka Konseptual.....	18
3.1 Desain Penelitian	20
4.1 Histogram rata-rata pencapaian skor.....	27

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
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://fpep.unpasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nurul Ainayah
NIM : 175900185
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasi I Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	09-11-2020	Pengajuan Judul	
2	23-11-2020	ACC Judul	
3	05-12-2020	Pengajuan Bab I, II, III	
4	11-12-2020	Revisi Bab I, II, III	
5	01-01-2021	Pengajuan Bab IV	
6	05-02-2021	Revisi Bab IV	
7	01-12-2020	Pengajuan Bab V	
8	05-02-2020	Revisi Bab V	
9	08-02-2021	Penyerahan Bab I-V	
10	08-02-2021	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 9 Februari 2021

Mengetahui

Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes
NIDN. 0009026702

Dosen Pembimbing

Dr. Hayati, dr, M. Kes.
NIP. 197008302000122001