

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT
LENGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN LURUS
PENCAK SILAT PAGAR NUSA KEPUTIH SURABAYA**

SKRIPSI



**Dany Wiratno
NIM 175900069**

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

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN
TERHADAP KECEPATAN PUKULAN LURUS PENCAK
SILAT PAGAR NUSA KEPUTIH 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

**Dany Wiratno
NIM 175900069**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dany Wiratno
NIM 175900069

Judul Skripsi : Pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk di uji

Surabaya, 6 Februari 2021

Mengetahui



Ayammad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0419036802

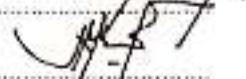
Dosen Pembimbing

Drs. Ismawandi BP, M.Pd. AIFO
NIDN. 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dany Wiratno dengan berjudul Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pencak Silat Pagar Nusa Keputih Surabaya telah dipertimbangkan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 16 Februari 2021.

Dewan Pengaji

- | | | |
|------------------------------------|---------|---|
| 1. Drs. Ismawandi BP, M.Pd | Ketua |  |
| 2. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd | Anggota |  |
| 3. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan

Dekan FPPS



Dr. Suntika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Menyetujui
Kemudian Program Studi



Agungid Nurwadi, S.Pd., M.Pd

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya berupa kesempatan dan pengetahuan sehingga Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pencak Silat Pagar Nusa Keputih Surabaya” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Atas seluruh masukan, arahan dan juga dukungan dari seluruh pihak yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, di kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Drs. Ismawandi B. P., M.Pd., AIFO. Selaku dosen pembimbing yang sudah mengajar dan mengarahkan saya untuk bisa menulis skripsi ini dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan bimbingan dan perkuliahan selama penulis menjadi mahasiswa Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Orang tua saya dan seluruh keluarga saya yang sudah memberikan dukungan baik dukungan moril maupun materil kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Rekan – rekan Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017 yang sudah bersama melewati masa – masa belajar yang penuh cerita.
8. Rekan – rekan magang di SMPN 48 Surabaya yang sudah banyak membantu di dalam kelancaran penulisan skripsi ini.

9. Rekan – rekan pelatih maupun siswa Pagar Nusa Keputih yang banyak membantu dalam kelancaran skripsi.
10. Untuk Regina Adetya R dan Haris Priyo A.W telah selalu memberikan support serta bersama-sama dalam suka maupun duka dalam penyusunan skripsi
11. Untuk M. Wildan A dan Demo Sandy P yang telah membantu memberikan usul dan semangat untuk penyusunan skripsi ini.
12. Untuk Ach. Ghufron A, Bayu Putra P dan Miftachul Jannah F yang selalu memberikan semangat, doa serta tetap fokus untuk pada penyusunan skripsi

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat-Nya serta memberikan balasan yang setimpal dengan jasa dan budi baik mereka. Penulis sadari masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu, dengan segalah kerendahan hati yang saya miliki, saya menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan juga bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 6 Februari 2021

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dany Wiratno
NIM : 175900069
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik 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.

Jika pada 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, 6 februari 2021

Yang membuat pernyataan



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Halaman Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar lampiran	xiii
Bab I Pendahuluan	
A. Latar belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan masalah	3
D. Tujuan penelitian	3
E. Manfaat penelitian	4
Bab II Kajian Pustaka	
A. Dasar Teori	
1. Pengertian Pencak Silat	6
2. Teknik dasar pencak silat	6
3. Peraturan pencak silat	10
4. Daya Tahan	15
5. Kecepatan	16
6. Latihan Push-Up	16
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis	20
Bab III Metode Penelitian	
A. Desain Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	22
C. Data dan Sumber Data	22
D. Teknik Pengumpulan Data	23
E. Teknik Analisis Data	25
F. Keabsahan Data	26
Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan	
A. Penyajian data	27

B. Analisis data	29
1. Uji normalitas	29
2. Uji T	31
3. Uji Korelasi	31
4. Uji hipotesis	32
C. Interpretasi	33
Bab V Kesimpulan dan Saran	
A. Simpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
Lampiran	37

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Program Latihan	23
3.2 Tabel Penilaian	25
4.1 Data Hasil Pretest	27
4.2 Data Hasil protest	28
4.3 Hasil perhitungan pukulan lurus	29
4.4 Hasil uji normalitas kemampuan lurus	30
4.5 Hasil Uji T	31
4.6 Hasil Korelasi	31
4.7 Hasil uji hipotesis	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Format revisi skripsi	37
Berita acara bimbingan skripsi	38
Surat Permohonan Ijin Penelitian	39
Surat Keterangan Penelitian	40
Tabel program latihan	41
Gambar 1 : Doa sebelum memulai kegiatan	43
Gambar 2 : Kegiatan Pemanasan	43
Gambar 3 : Tes pukulan Lurus	44
Gambar 4 : Tes Pukulan Lurus	44
Gambar 5 : Latihan Push Up	45
Tabel t.....	46

