MODEL LATIHAN BELADIRI UKM PSHT UNIPA SURABAYA BERBASIS PROTOKOL KESEHATAN DI ERA *NEW NORMAL*

SKRIPSI

Nurul Masyrifatul Islamiyah

NIM 175900114

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

MODEL LATIHAN BELADIRI UKM PSHT UNIPA SURABAYA BERBASIS PROTOKOL KESEHATAN DI ERA *NEW NORMAL*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Pisikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani

Nurul Masyrifatul Islamiyah

175900114

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

Nama : Nurul Masyrifatul Islamiyah

NIM 175900114

JudulProposal : Model Latihan Beladiri UKM PSHT Unipa Surabaya Berbasis Protokol Kesehatan di Era *NewNormal*

Surabaya, 7 Februari 2021

DosenPembimbing I

Dr.Harwanto,ST.,M.Pd
NIDN.0722106102

Dosen Pembimbing II

Ramadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0701058802

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

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

HALAMAN PENGESAHAN

kripsi oleh Nurul Masyrifatul Islamiyah dengan judul Model atihan Beladiri UKM PSHT Unipa Surabaya Berbasis Protokol esehatan di Era *New Normal*

elah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 ebruari 2021

ewan Penguji :

1. Dr. Harwanto, ST., M.Pd — Ketua .....
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes — Anggota .....
3. Ramadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd — Anggota .....

engesahkan
kan FPP,

Santika Rentika Hadi., M.Kes
. 176702091992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi,

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

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PRODI PENDIDIKAN SENI
F PeNIDN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ıya yang bertanda tangan di bawah ini:

ama : Nurul MasyrifatulIslamiyah

IM 175900114

ogramstudi : Pendidikan Jasmani

ıkultas : Fakultas Pedagogi danPisikologi

lenyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini ɜnar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan ɜngambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui ɜbagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian ıri terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, ıaka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh ıri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini ıyabuat.

Surabaya, 16 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,

Nurul Masyrifatul Islamiyah

NIM 175900114

MOTTO

URIP IKU URUP

(PSHT 1922)

Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna

(Albert Einstein)

Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya

(Ali Bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Ibu Bapak, yang telah menemani dari nol yang telah mendoakan dan memberi kasih sayang serta dukungan baik material maupunsepiritual.
2. Kakak dan adik ku yang telah memberi semangat untuk terus maju
3. Guru-guru ku RA sampai Perguruan Tinggi yang telah mendidik dengan penuh kesabaran dankeikhlasan
4. Teman-teman seperjuangan kelas D 2017 maupun teman-teman bimbingan yang salingmensuport
5. Teman hidup yang selalu memberikan semangat, momotivasi dan bersedia menemani dari awal kuliah dan entah sampai kapan
6. Keluarga Besar UKM PSHT Unipa Surabaya yang telah memberikan tempat dan waktu untuk melakukan penelitian
7. Kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Program Studi Pendidikan Jasmani
8. Tetangga ku tersayang, ocehanmu semangatku

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena ridho-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang berjudul *"Model Latihan Beladiri UKM PSHT Unipa Surabaya Berbasis Protokol Kesehatan di Era New Normal"*.

Tujuan penulian skripsi ini untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, khususnya kepada:

1. Dr. Marianus Subandowo M.S., Rektor Universitas PGRI Adi BuanaSurabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Universitas PGRI Adi BuanaSurabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi BuanaSurabaya
4. Dr. Harwanto, ST.,M.Pd dan Ramadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd,. Selaku Dosen Pembimbing atas kesediannya memberikan bimbingan, motivasi, ilmu yang berharga, saran, dan kritik mulai dari penyusunan proposal hingga skripsi.
5. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ilmunya dan pengalaman bagi penulis.
6. Orang tua tercinta Ibu Aminah dan Bapak Masiran yang telah menemani dari nol dan terimaksih atas do'a dan dukungan selama

penulis mencari ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk meraih gelar Sarjana.

7. Kakak Khoirul Mu'is S.Pd, kakak ipar Syifa'us Zuhro, adik Mohammad Syahrul Gunawan serta keponakan Keysha Az-zahra dan Alfian Syauqi yang telah memberi semangat.
8. Mohammad Ainul Yaqin yang bersedia menemani, memotivasi dan mendoakanku
9. Keluarga Besar UKM PSHT Unipa Surabaya dan PSHT Rayon Jelak Catur yang bersedia membantu kelancaran penelitian dan selalu memberikansemangat
10. Teman-teman kelas D angkatan 2017 khususnya Ema, Nana, Mella, Bianca, dan Erlina teman-teman bimbingan, dan team Lambe Wedok (*Grils Penjas2017*)

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dan kerja sama yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi Pogram Studi Pendidikan Jasmani. Sebgai penutup semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan dan dijauhkan dari pandemi saatini.

Surabaya, 16 Januari 2021

Penulis

Nurul Masyrifatul Islamiyah

NIM 175900114

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
MOTTO vii
HALAMAN PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah 3
C. Rumusan Masalah 3
D. Tujuan Penelitian 3
E. Manfaat Penelitian 4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka 5
B. Penelitian Relevan 17
C. Kerangka Konseptual 18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian 21
B. Data dan Sumber Data 21
C. Teknik Pengumpulan Data 22
D. Teknik Analisis Data 23

E. Keabsahan Data 24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 25
B. Pembahasan 29

BAB V PENUTUP

A. Simpulan..... 31
B. Saran..... 31

DAFTAR PUSTAKA 33

LAMPIRAN 35

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1 Hasil observasi lapangan dan pengumpulan data 25

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

4.1 Variasi barisan A 27

4.2 Variasi barisan B.....27

4.3 Variasi barisan C.....28

4.4 Variasi barisan D 28

4.5 Variasi barisan E.....29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi

Lampiran 2 Berita Acara

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 5 Pedoman Observasi

Lampiran 6 Dokumentasi Foto