



**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET
EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT DI SMP
NEGERI 1 SAYUNG KABUPATEN DEMAK
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Siti Cholifah

118010050

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

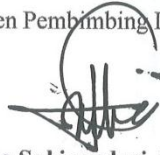
Proposal Skripsi dengan judul : **“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 1 Sayung Demak Tahun Pelajaran 2018”** yang disusun oleh:

Nama : Siti Cholifah

NIM :118010050

Telah disetujui oleh Dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan ke **Dewan Penguji Skripsi.**

Dosen Pembimbing I

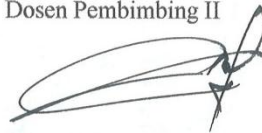


Liska Sukiyandari, M.Pd.

NPP.10.11,1.0208

Semarang , 28 Januari 2018

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.P.d

NPP.10.15.1.0327



PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak Tahun pelajaran 2017/2018’, Yang disusun oleh :

Nama : Siti Cholifah

NIM : 11.801.0050

Program Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Proposal Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang Pada tanggal : 6 Febuari 2018

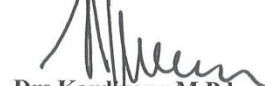
Dewan Penguji Skripsi

Ketua



Lusiana, M.Pd
Npp.10.11.1.0197

Penguji I



Drs. Kardiyono, M.Pd
Npp. 10.11.1.0204

Penguji II/Pembimbing I



Liska Sukiyandari, M.pd
Npp. 10.11.1.0208

Penguji III/Pembimbing II



Catur Wahyuprivanto, M.Pd
Npp.10.15.1.0327

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 23 Januari 2018

Yang membuat pernyataan



Siti Cholifah

NIM. 118010050

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Spirit is My Life and There is Will There is Way Semangat adalah hidupku dan dimana ada kemauan maka disitulah akan ada jalan bagi yang mau bersungguh- sungguh, (penulis)
2. Jadilah Jiwa suci ,Hati yang bersih yang akan terus memberikan sebuah kedamaian dan manfaat yang baik, yakni Karakter diri yang baik akan lebih mulia dibandingkan dengan sebuah janji akan kebaikan maupun orang yang berilmu tinggi tapi tidak memiliki karakter yang baik. (penulis)

Persembahan

Sebuah karya yang sederhana ini penulis akan persembahkan untuk :

1. Terimakasih kepada kedua orang tua bapak Kasiyatin dan Ibu Surasmi dan saudara saya yang selalu mendukung setiap langkah saya, melalui doa maupun materi dan kasih sayangnya.
2. Keluarga besar dan Pimpinan Pondok pesantren Yasin kudu Alm. KH. Abdullah Zaini.
3. Dosen pembimbing I Ibu Liska Sukiyandari M. Pd dan dosen pembimbing II Bp. Catur Wahyu Priyanto, M. Pd yang telah meluangkan waktunya dan banyak membantu penulis dalam menyusun serta menyelesaikan skripsi ini.
4. Para Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Pelatih Pencak Silat Bp. Mas'ud S.Pd dan Platih Renang Alm Bp. Joko Susanto serta Guru – guru saya yang sampai sekarang masih membimbing saya.
6. Untuk atlet – atlet Pencak Silat SMP N 1 Sayung dan juga pelatihnya.
7. Teman-teman (mbak hidayah, niam, sigit, izza, isti, silpong dan Rukiya dari Afganistan) yang selalu memberikan terus semangat dan keceriaan.
8. Kamu yang ada dihatiku yang slalu memberikan spirit,motivasi, Ilmu, akan kebaikan dan terus menjunjung tinggi dan menjaga harkat martabatku sebagai wanita.
9. Untuk kota kelahiran saya kota Kudus dan untuk Tanah air Indonesia Tercinta
10. Semoga bisa bermanfaat bagi yang membacanya.Thanks for all

ABSTRAK

Siti Cholifah, 2018 “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat di SMP Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak”. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Pembimbing I Liska Sukiyandari M.Pd dan Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Kata Kunci : Latihan Skipping, Peningkatan Kecepatan, dan Teknik Tendangan Sabit.

Berdasarkan masalah penelitian ini adalah kurangnya kemampuan teknik kecepatan tendangan sabit atlet ekstrakurikuler belum terlalu baik. Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit atlet ekstrakurikuler Pencak silat di SMP N1 Sayung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Skipping* menggunakan periode waktu terhadap hasil kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Sayung, Demak .

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah teknik tes kecepatan tendangan selama 10 detik. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Sayung sebanyak 10 atlet. Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit pencak silat. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis Uji- α dengan taraf signifikansi 0,05, melalui uji prasyarat Probabilitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit atlet ekstrakurikuler pencak silat mengikuti program latihan *skipping* menggunakan menggunakan periode waktu dengan Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok eksperimen = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2,000$ Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,862 > 2,00$ jadi **H_1 diterima** persentase peningkatan kecepatan atlet setelah diberi latihan kecepatan tendangan sabit sebesar 5,47%.

ABSTRACT

Siti Cholifah, 2018 "The Effect of Skipping Exercise Against Increasing Speed of Cut Skate At PencakSilat Athletes in SMP Negeri 1 Sayung Demak District". Department of Physical Education Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Wahid Hasyim University Semarang, Supervisor I Liska Sukiyandari M.Pd and Advisor II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Keywords: Skipping Exercise, Speed Improving, and Cycling Kick Technique.

Based on the problem of this research is the lack of technical ability of the extracurricular athlete's crescent speed is not very good. This research seeks to improve the ability of the technique of extracurricular sickle kickback kickback in SMP N1 Sayung. This study aims to determine the effect of Skipping practice using periods of time to the results of the ability of sickle-kick technique speed at extracurricular athletes of pencaksilat at SMP Negeri 1 Sayung, Demak.

This research is an experimental research, The method used for data retrieval is the technique of kick speed test for 10 seconds. The population in this study is atletekstrakurikulerpencaksilat in SMP Negeri 1 Sayung as many as 10 athletes. The data in this study were taken with the instrument of ability test of technique speed of pencil silat kick. The data analysis technique used is the α -Test analysis with a significance level of 0.05, through the prerequisite test of Probablity.

The results of the study showed that: (1) there was an increase in the speed capability of sickle cockle technique extracurricular athlete of pencaksilat followed by skipping exercise program using time period with With trust level = 95% or (α) = 0,05. the number of samples in the experimental group = 10 obtained ttable = 2,000 Based on the results of t test calculation obtained tcount = 2.862 > 2.00 so H1 accepted percentage increase in speed of athletes after being given a sickle-kick rate training of 5.47%.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian tesis ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Mahmutarom HR, SH.,M.H, Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untu menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd, Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Liska Sukiyandari, M.Pd, Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan tesis ini.
5. Catur Wahyu Priyanto, M. Pd, Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan tesis ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes, Platih Pencak Silat dan Atlet – atlet SMP N 1 Sayung Demak .
8. Bapak dan Ibu serta adik yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya keluarga kecilku.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

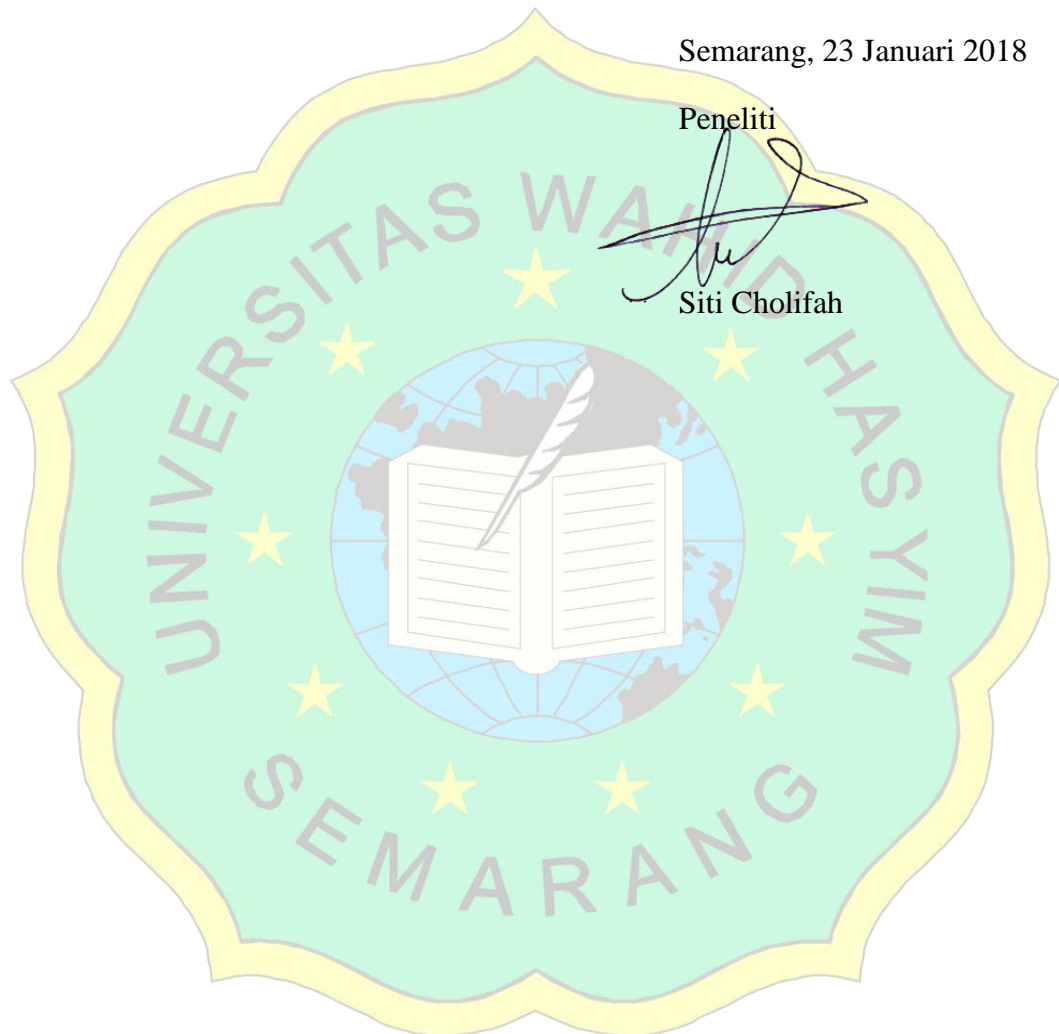
Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti ini berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 23 Januari 2018

Peneliti



Siti Cholifah



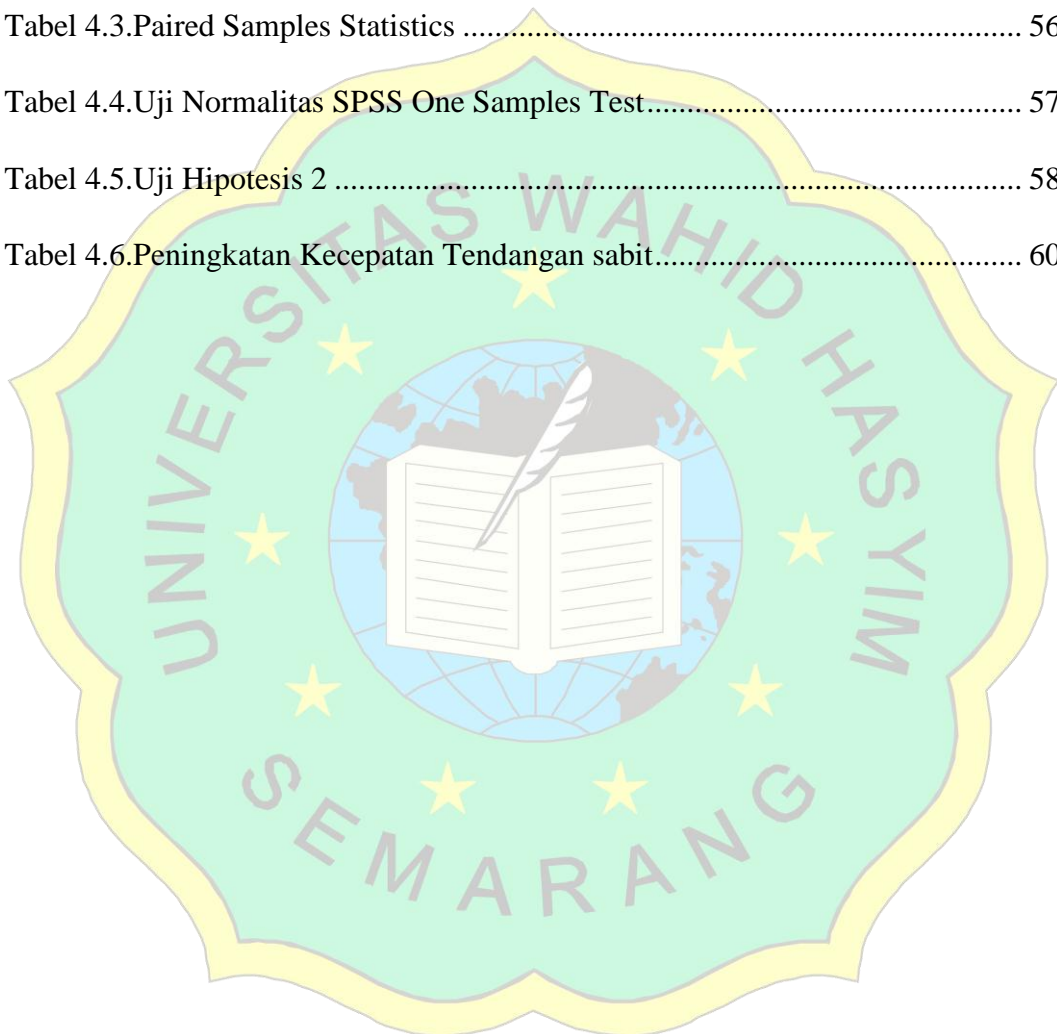
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik.....	11
2.1.1 Pencak Silat.....	11
2.1.2 Kekuatan Otot Tungkai.....	22
2.1.3 Skipping	25
2.1.4 Latihan	27

2.1.5Ekstrakurikuler	32
2.2 Penelitian yang relevan	34
2.3 Kerangka Berpikir..	36
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	38
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.3 Variabel Penelitian.....	41
3.4 Teknik Penelitian.....	42
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
3.5 Teknik Analisis Data	46
3.6 Faktor yang mempengaruhi Penelitian	46
3.7 Validitas rancangan penelitian eksperimen.....	47
3.8 Teknik analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
4.1 Hasil Penelitian	53
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	53
4.1.1.1 Deskripsi kecepatan tendangan sabit.....	55
4.1.1.2 Uji Normalitas	56
4.1.1.3 Peningkatan kecepatan tendangan sabit	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	60
5.2. Implikasi Hasil Penelitian	60
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	61
5.4. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	65

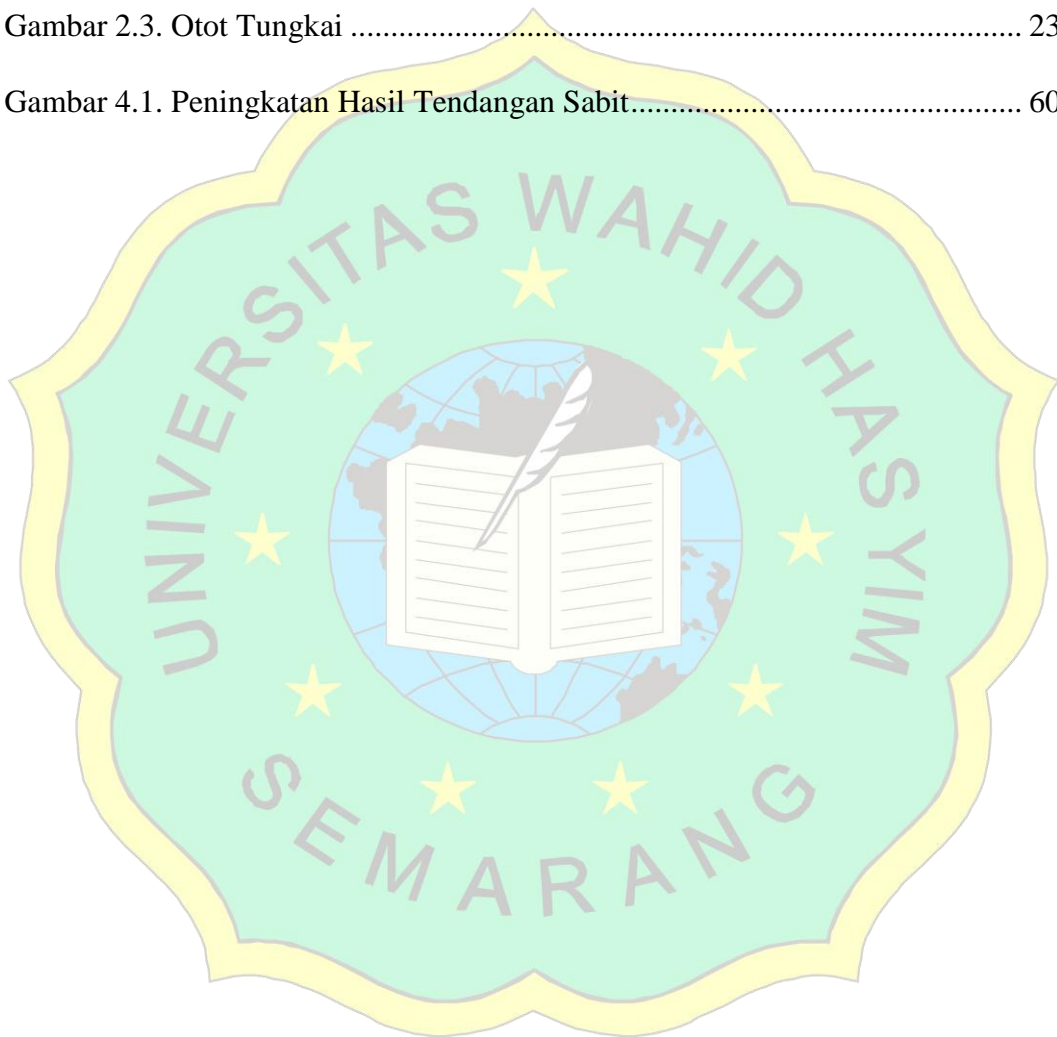
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Pengukuran Post test.....	65
Tabel 4.2. Hasil Pengukuran Post Test	66
Tabel 4.3. Paired Samples Statistics	56
Tabel 4.4. Uji Normalitas SPSS One Samples Test.....	57
Tabel 4.5. Uji Hipotesis 2	58
Tabel 4.6. Peningkatan Kecepatan Tendangan sabit.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tendanga Sabit Pencak Silat	16
Gambar 2.2. Tendangan Sabit Pencak Silat	17
Gambar 2.3. Otot Tungkai	23
Gambar 4.1. Peningkatan Hasil Tendangan Sabit.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Pengajuan Dosen Pembimbing	68
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 3.Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
Lampiran 4. Program Latihan Skipping dan tendangan sabit.....	71
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 6.Uji Hipotesis.....	76
Lampiran 7.Documentasi.....	78

