

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 20 Juli 2023



Zaenal Abidin
NIM : 3220190298

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Zaenal Abidin

NIM : 3220190298

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Skipping* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Pemula Di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk mendaftar sidang skripsi.

Dosen Pembimbing I

Tanggal Disetujui

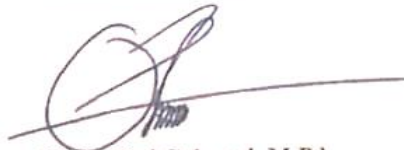


Nurman Ramadhani, M.Pd

NIDN. 0726039102

Dosen Pembimbing II

Tanggal Disetujui



Olivia Dwi Cahvani, M.Pd

NIDN. 0729098702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Zaenal Abidin

NIM : 3220190298

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Skipping* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Pemula Di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 05 September 2023.

Dewan Penguji
Penguji I



Mohammad Dai, M.Pd
NIDN. 0719089401

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN. 2114067801

Penguji III



Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN. 0726039102

Penguji IV



Olivia Dwi Cahvani, M.Pd
NIDN. 0729098702

Mengetahui,
Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu
pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO

خير الناس أحسنهم خلقا وأنفعهم للناس

“Sebaik-baik manusia adalah yang baik budi pekertinya dan yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”

PERSEMBAHAN

Teruntuk kedua orang tuaku, Ayahanda Abdul Rochim dan Ibunda Mahmudah.
Teruntuk Istriku Siska Fitiani dan Anak Pertamaku Abianka Sanjanidar Rohman.
Yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, materi dan kasih sayang, segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
Semoga lelahku menjadi lillah untuk menuju jannah.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat serta salam kami sampaikan hanya kepada tokoh dan teladan kita Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Skipping* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Pemula Di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban”.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari pengaruh metode *skipping* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pemula dan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tuju

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. Selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Nurman Ramadhan, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah Ikhlas membimbing dan memberikan petunjuk dan arahan selama masa perkuliahan.
5. Olivia Dwi Cahyani, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan kebaikan serta memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.

7. Ketua Persatuan Pencak Silat Macan Kumbang Senori atas kesempatan dan bantuan yang di berikan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan penelitian ini.
8. Orang Tua dan Istri yang telah memberikan Do'a, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman satu bimbingan penelitian yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Bojonegoro, 10 Januari 2023

Zaenal Abidin



UNUGIRI

ABSTRACT

Zaenal A. 2023. The Effect of Skipping Training Methods on the Agility of Sickle Kicks in Beginner Pencak Silat Athletes at the Macan Kumbang Senori Tuban Pencak Silat College. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Nurman Ramadhan, M.Pd and Assistant Supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

Keywords: Skipping Method Training, Agility

This study aims to determine the effect of skipping method training on increasing agility in beginner athletes at the Macan Kumbang Senori Pencak Silat College. This research is experimental research with a one shot case study design. The population used the entire number of beginner athletes from the senior black panther pencak silat college, totaling 15 athletes. The sampling in this study used a saturated sampling technique, namely taking all the beginner athletes in the research to be used as an experimental group. The instrument in this research was a Pencak Silat kick agility assessment instrument test. The results obtained after carrying out the Sickle Kick agility test on beginner athletes from the Senori Black Panther pencak silat school showed that the average agility had increased from (Pretest) 40.0 to (Posttest) 81.0. With the results of this test, it can be concluded that there is a significant influence of the skipping method on the agility of the sickle kick in beginner athletes at the Macan Kumbang Senori Tuban Pencak Silat College.

UNUGIRI

ABSTRAK

Zaenal A. 2023. *Pengaruh Metode Latihan Skipping Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Pemula Di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Nurman Ramadhan, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

Kata Kunci : Latihan Metode *Skipping*, Kelincahan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan metode *skipping* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet pemula Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one shot case study*. Populasi menggunakan seluruh jumlah atlet pemula perguruan pencak silat macan kumbang senori yang berjumlah 15 atlet, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh* yaitu mengambil keseluruhan atlet pemula dalam penelitiannya untuk di jadikan kelompok eksperimen. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes instrumen penilaian kelincahan tendangan Pencak Silat. Hasil yang di dapat setelah melakukan tes kelincahan Tendangan Sabit di atlet pemula perguruan pencak silat macan kumbang senori menunjukkan rata-rata kelincahan mengalami peningkatan dari (*Pretest*) 40,0 menjadi (*Posttest*) 81,0. Dengan hasil tes tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode *skipping* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pemula Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Definisi Istilah	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.2 Dasar Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Teknik Dasar Pencak Silat.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Tendangan Sabit	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Kategori Pertandingan Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Penggolongan Pertandingan Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Aturan Bertanding Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Aba-Aba Pertandingan	Error! Bookmark not defined.
2.2.8 Larangan Dalam Pertandingan	Error! Bookmark not defined.

2.2.9 Pemberian ilai.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.10 Tata cara pertandingan	Error! Bookmark not defined.
2.2.11 Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.12 Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.13 <i>Skipping</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.14 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
2.2.15 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pengujian prasyarat analisis.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Impilikasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

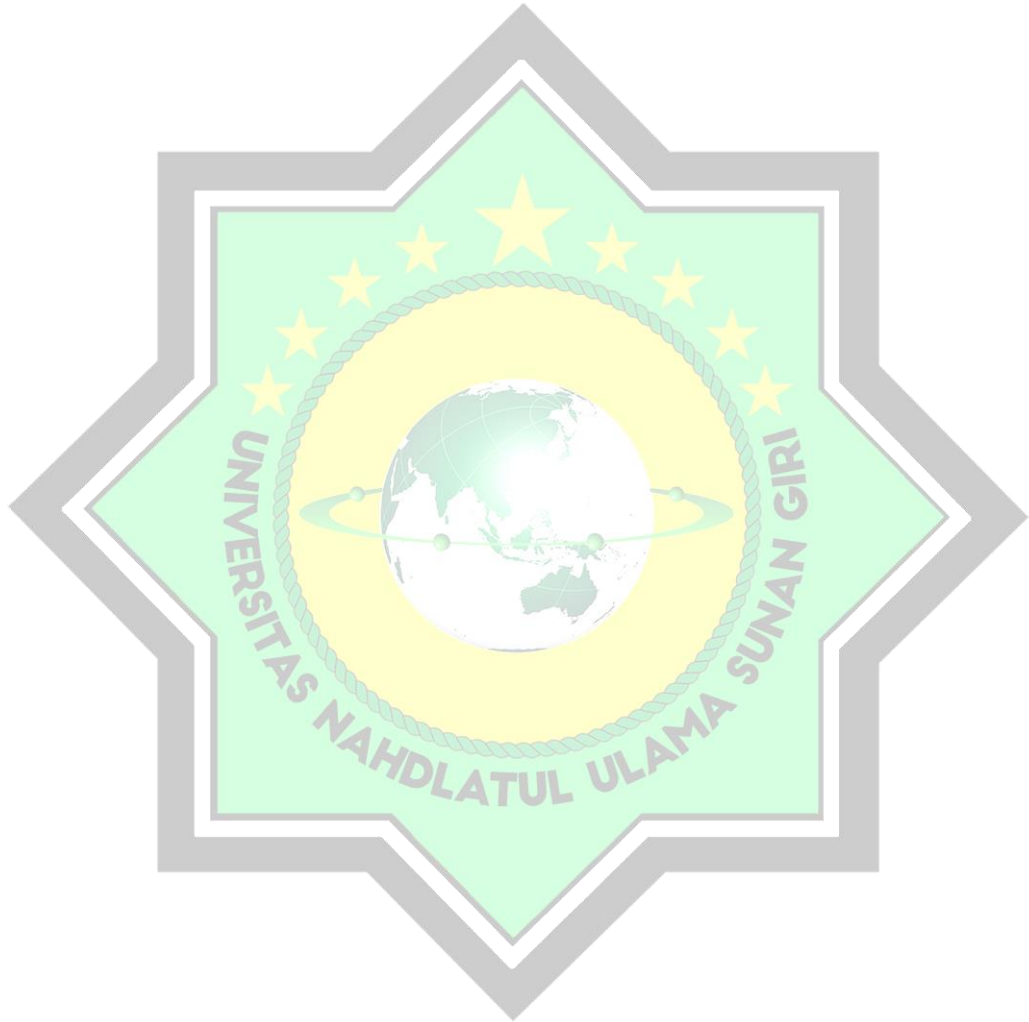
Tabel 2.1 Program Latihan harian Usia 14 Tahun	26
Tabel 2.2 Program Latihan harian Usia 15 Tahun	27
Tabel 2.3 Program Latihan harian Usia 16 Tahun	28
Tabel 2.4 Program Latihan Mingguan	29
Tabel 2.3 Program Latihan Bulanan	30
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit.....	41
Tabel 3.3 Tingkatan Kategori	41
Tabel 4.1 Rancangan Kegiatan Perlakuan	47
Tabel 4.2 Hasil Pretest Kelincahan Kelompok Eksperiment	48
Tabel 4.3 Hasil Postest Kelincahan Kelompok Eksperiment.....	49
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4.6 Hasil <i>Paired T Test</i>	52



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

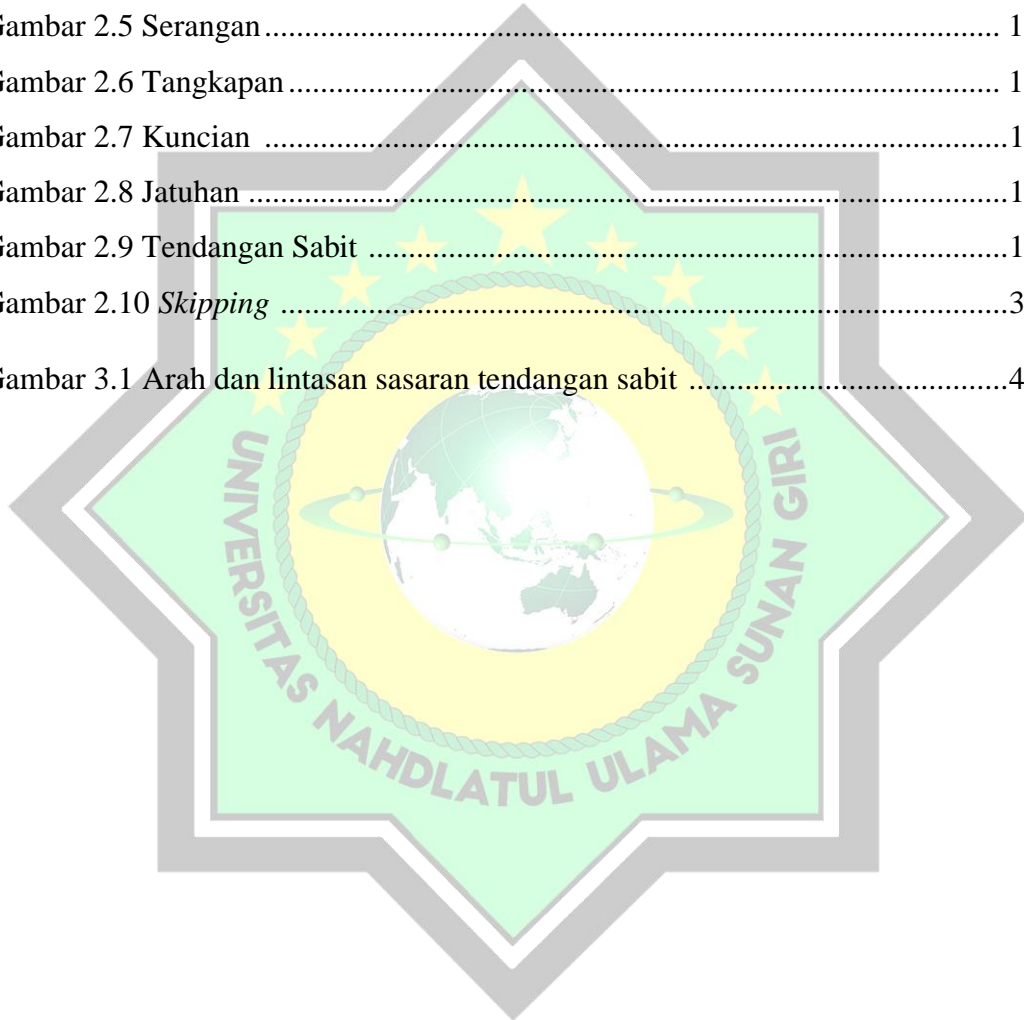
Bagan 1.1 Kerangka Berfikir 30



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

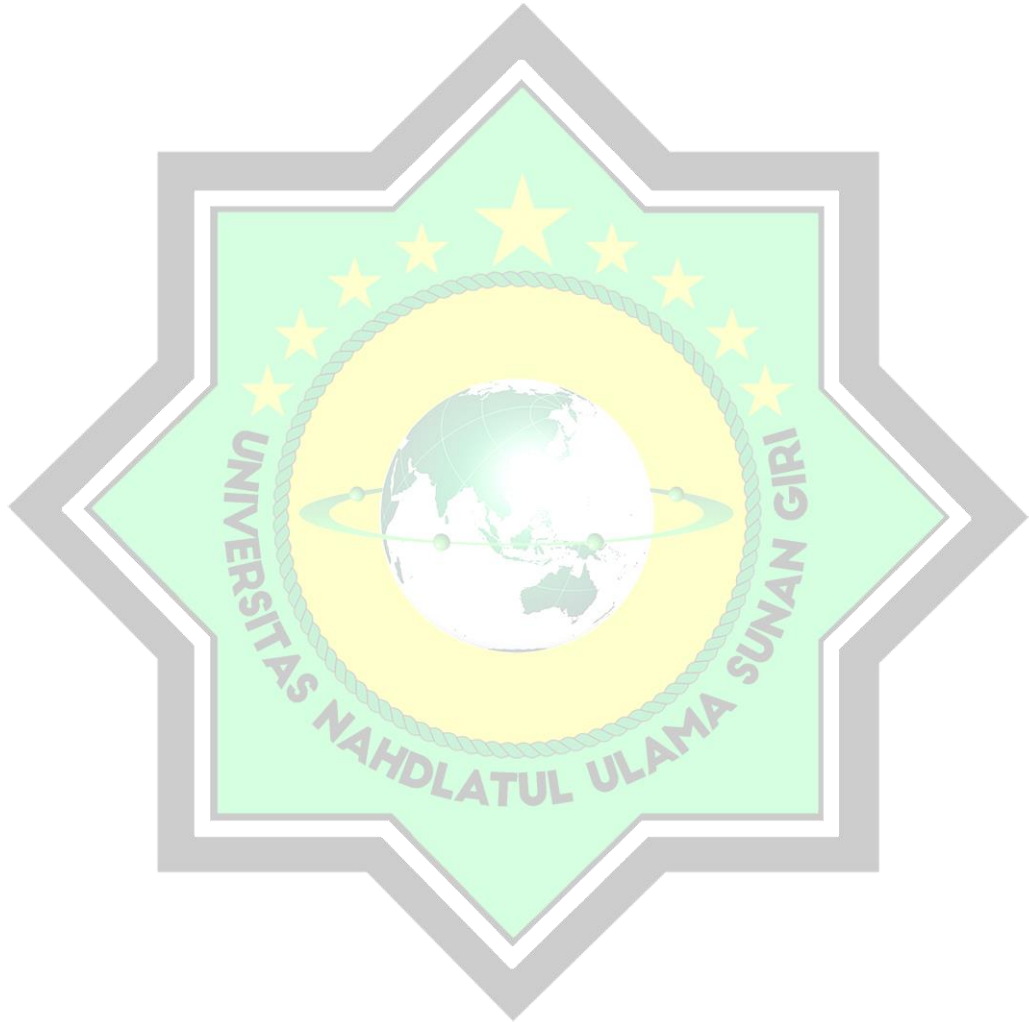
Gambar 2.1 Kuda-Kuda	11
Gambar 2.2 Sikap Pasang	12
Gambar 2.3 Pola Langkah	12
Gambar 2.4 Bela'an	13
Gambar 2.5 Serangan	15
Gambar 2.6 Tangkapan	16
Gambar 2.7 Kunci'an	16
Gambar 2.8 Jatuhan	17
Gambar 2.9 Tendangan Sabit	18
Gambar 2.10 <i>Skipping</i>	34
Gambar 3.1 Arah dan lintasan sasaran tendangan sabit	40



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Kegiatan	63
Lampiran 2 Program Latihan	68
Lampiran 3 Hasil Tes Awal	74



UNUGIRI