

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Boionegoro, 10 Juli 2021



Soni Wijaya
3220170166

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Soni Wijaya

NIM : 3220170166

Judul : Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat dan lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit
Atlet Pencak Silat Putra klub SMP 3 Blora (Studi Pada Usia 12-15 Tahun).

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 10 Juli 2021

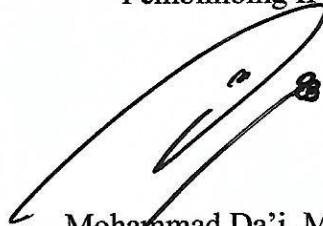
Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN. 0704048703

Pembimbing II



Mohammad Da'i, M.Pd

NIDN. 0719089401

HALAMAN PENGESAHAN

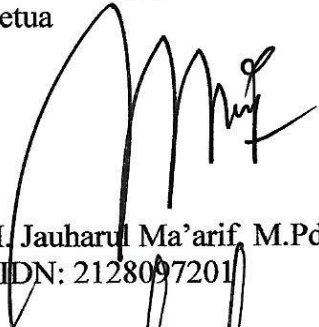
Nama : Soni Wijaya

NIM : 3220170166


Judul : Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat dan lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra klub SMP 3 Blora (Studi Pada Usia 12-15 Tahun).

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 23, Agustus 2021

Dewan Penguji
Ketua


M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I.
NIDN: 2128097201

Anggota


Wahyu Setia Kuscahyaning Putri., S.Pd., M.Kes.
NIDN: 0710029103

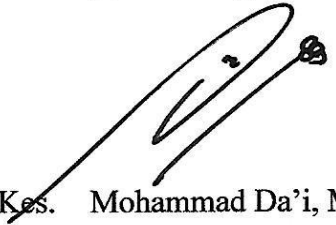
Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Tim Pembimbing
Pembimbing I


Rohmad Apriyanto, M.Pd.
NIDN: 0704048703

Pembimbing II


Mohammad Da'i, M.Pd
NIDN: 0719089401

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Hilmy Alriad, M.Pd.
NIDN: 0707048904

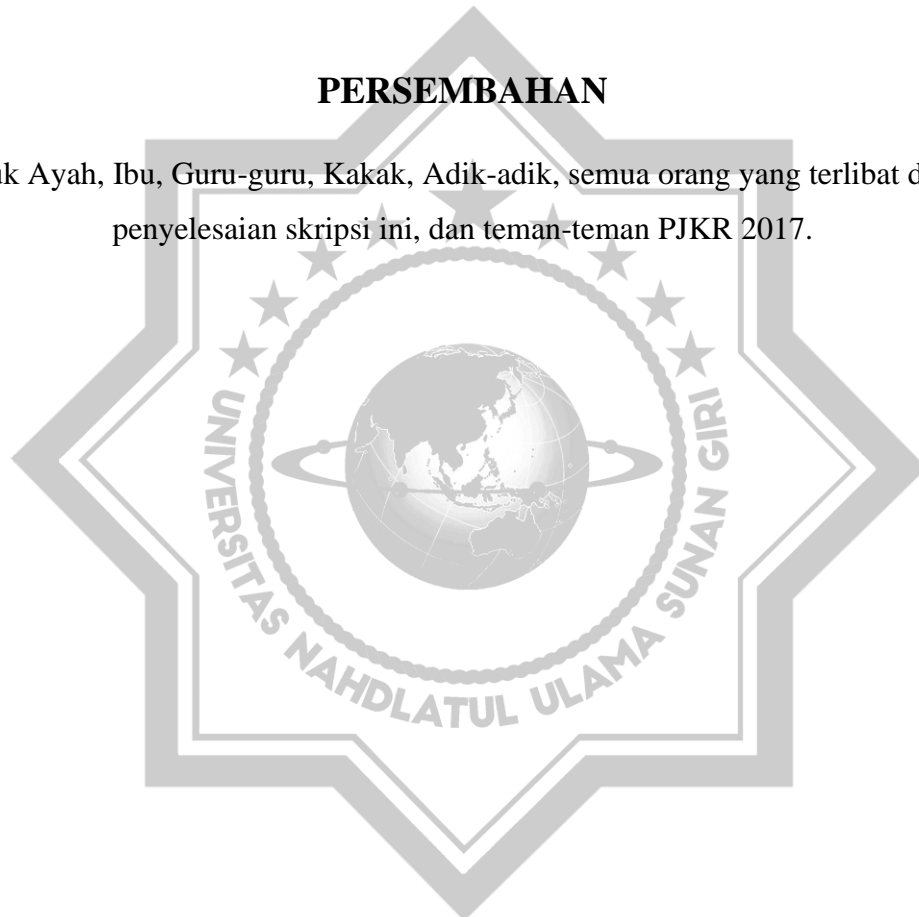
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Nikmati setiap prosesnya ketika sukses nanti pasti kangen akan proses itu

PERSEMBAHAN

Untuk Ayah, Ibu, Guru-guru, Kakak, Adik-adik, semua orang yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, dan teman-teman PJKR 2017.



UNUGIRI
BOJONEGORO

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. selaku Rektor UNU SUNAN GIRI Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP).
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Rohmad Apriyanto M.Pd. selaku dosen pembimbing satu.
5. Bapak Mohammad Da'i, M.Pd. selaku dosen pembimbing dua.
6. Klub pencak silat SMP 3 Blora.
7. Kedua orangtua dan keluarga.
8. Teman-teman yang selalu memberikan bimbingan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih perlu banyak kekurangan dan tentu dibutuhkan perbaikan. Oleh karena itu penulis sangat mengharap kritikan yang membangun agar bisa menjadi skripsi yang lebih baik. Kekurangan tersebut tentunya dapat dijadikan peluang untuk peningkatan penelitian selanjutnya. Akhirnya penulis tetap bisa berharap semoga skripsi yang jauh dari kata sempurna bermanfaat bagi para pembaca.

Bojonegoro, 6 Februari 2021

Penulis

Soni Wijaya

ABSTRACT

Soni Wijaya. 2021. The Effect of Jumping and Running Combination Training on Sickle Kick Speed of Men's Pencak Silat Athletes at SMP 3 Blora Club. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Main Advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd. and Assistant Advisor Mohammad Da'i, M.Pd.

Keywords: Physical Education and Training, Athletes

This study aims to determine the effect of jumping and running combination training on the speed of the sickle kick of the male Pencak Silat Athletes at SMP 3 Blora Club. This research is experimental research using a one-group pretest-posttest design. The population of this study was the male Pencak silat athletes of the SMP 3 Blora club, totaling 8 people, with a total of 8 people, all of them were sampled. The technique used in collecting data is by testing the speed of the sickle kick for 10 seconds. Analysis of the data used in this study was a t-test with a significance level of 5%.

The results of this study indicate that the average pretest score of sickle kick speed is 15.88 while the posttest average value of sickle kick speed is 19.63. This means that the average value of the posttest is greater than the average value of the pretest with a difference of 3.75. The results of the t-test obtained a sig (2-tailed) value of 0.00 so $0.00 < 0.05$, meaning that there is an effect of jumping and running combination training on the speed of the sickle kick off the men's Pencak athletes club SMP 3 Blora. The conclusion of this study is that there is an effect of Jumping and Running Combination Exercises on the Speed of Sickle Kicks for Men's Pencak Silat Athletes at SMP 3 Blora Club.

ABSTRAK

Soni Wijaya. 2021. Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Mohammad Da'i, M.Pd.

Kata Kunci: Pendidikan dan Pelatihan Jasmani, Atlet

Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora yang berjumlah 8 orang, dengan jumlah 8 orang maka semuanya dijadikan sampel. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu dengan tes kecepatan tendangan sabit selama 10 detik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* kecepatan tendangan sabit sebesar 15,88 sedangkan nilai rata-rata *posttest* kecepatan tendangan sabit sebesar 19,63. Artinya nilai rata-rata *posttest* lebih besar dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dengan selisih sebesar 3,75. Hasil uji-t didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,00 jadi $0,00 < 0,05$ artinya ada pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak putra klub SMP 3 Blora. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora.

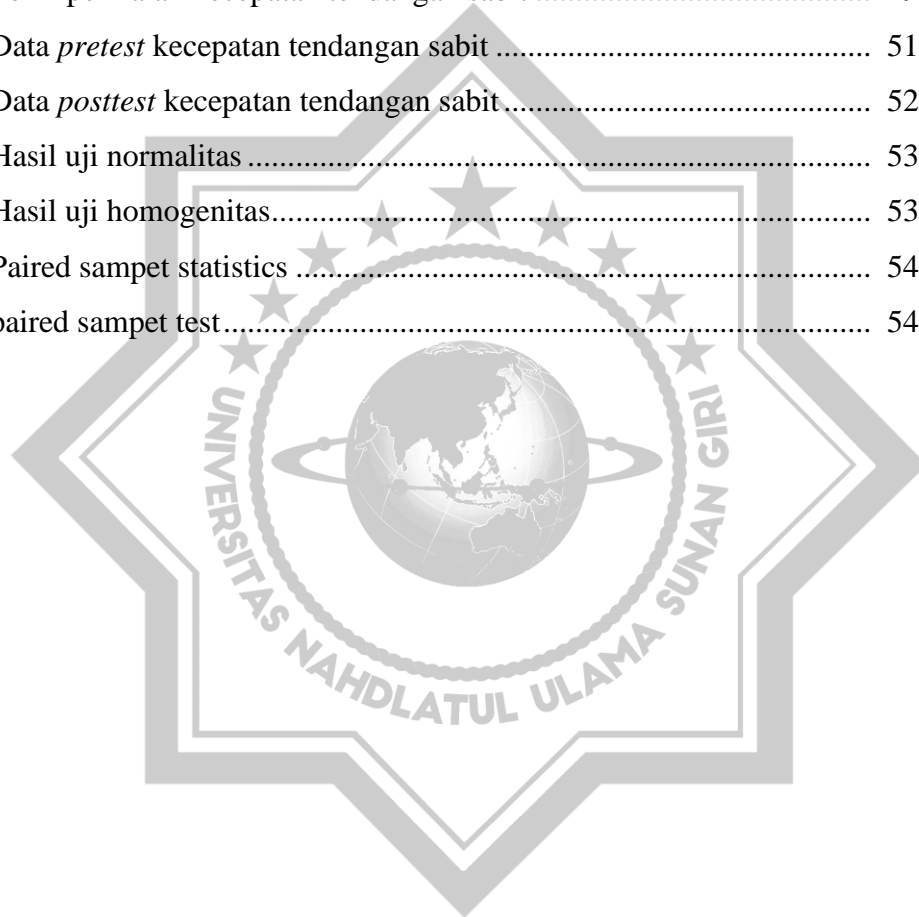
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAM SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACK	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	6
2.1. Tinjauan Pustaka	6
2.2. Dasar Teori.....	7
2.2.1. Pencak Silat.....	7
2.2.2. Sitem Energi.....	25
2.2.3. Hakekat Latihan	28
2.2.4. Kecepatan.....	33
2.2.5. Dosis Latihan	35
2.2.6. Latihan Kombinasi Lompat dan Lari	37

2.3. Kerangka Berfikir.....	39
2.4. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1. Desain Penelitian.....	41
3.2. Variabel Penelitian	42
3.2.1. Variabel Bebas	42
3.2.2. Variabel Terikat	42
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian	42
3.4. Populasi dan Sampel	42
3.4.1. Populasi.....	42
3.4.2. Sampel.....	42
3.5. Instrumen Penelitian.....	43
3.6. Prosedur Penelitian.....	44
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.9. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1. Hasil Penelitian	51
4.2. Uji Prasyarat.....	52
4.2.1. Uji Normalitas.....	52
4.2.2. Uji Homogenitas	53
4.3. Uji Hipotesis	54
4.4. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1. Kesimpulan	56
5.2. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kelas yang dipertandingan untuk pra remaja putra/putri.....	23
2.2 Intensitas latihan kecepatan dan kekuatan	36
3.1. Penilaian kecepatan tendangan sabit.....	43
3.2. Form penilaian kecepatan tendangan sabit	49
4.1. Data <i>pretest</i> kecepatan tendangan sabit	51
4.2. Data <i>posttest</i> kecepatan tendangan sabit.....	52
4.3. Hasil uji normalitas	53
4.4. Hasil uji homogenitas.....	53
4.5. Paired sampet statistics	54
4.6. paired sampet test.....	54



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kuda-kuda.....	10
2.2 Sikap pasang	11
2.3 Pola langkah.....	11
2.4 Serangan.....	15
2.5 Sapuan.....	16
2.6 Dengkulan	17
2.7. Guntingan.....	17
2.8. Tangkisan.....	19
2.9. Hindaran.....	20
2.10 Tangkapan.....	20
2.11 Jatuhan	21
2.12 Kunciian	21
2.13 Tendangan lurus.....	24
2.14 Tendangan samping	24
2.15 Tendangan Sabit.....	25
2.16 Dampak pembebanan latihan.....	31
2.17 Latihan kombinasi lompat dan lari.....	37

UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR BAGAN

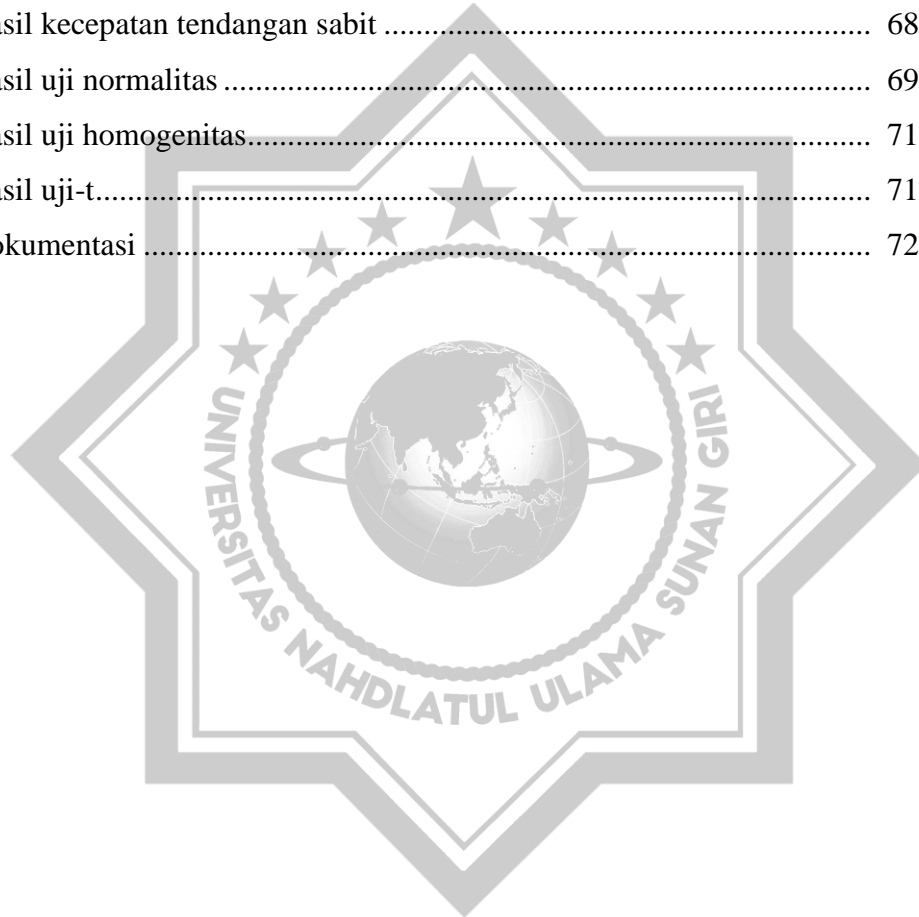
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka berfikir	39



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian.....	61
2. Surat balasan penelitian.....	62
3. Perolehan mendali POPDA 2019 & 2020.....	63
4. Program latihan	64
5. Hasil kecepatan tendangan sabit	68
6. Hasil uji normalitas	69
7. Hasil uji homogenitas.....	71
8. Hasil uji-t.....	71
6. Dokumentasi	72



UNUGIRI
BOJONEGORO