

**PENGARUH LATIHAN *KECEPO* UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT  
KONTINGEN SENORI**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Isroul Khusniya  
3220200427

**UNUGIRI**  
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

**SURAT PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Isroul Khusniya  
NIM : 3220200427  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Alamat : Ds. Leran Kec. Senori Kab. Tuban

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kecepo Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Senori” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Tuban 8 Juli 2024



Isroul Khusniya

NIM: 3220200427

**UNUGIRI**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Isroul Khusniya  
NIM : 3220200427  
Judul : Pengaruh Latihan *Kecepo* Untuk Meningkatkan Kemampuan  
Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Senori

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

Bojonegoro, 08 Juli 2024

Pembimbing I



Mohamad Da'i, M.Pd  
NIDN. 0719089401

Pembimbing II



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

UNUGIRI

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Isroul Khusniya  
NIM : 3220200427  
Judul : Pengaruh Latihan *Kecepo* Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Senori

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 17 Juli 2024

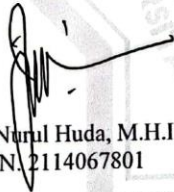
### Dewan Penguji

Penguji I



Rohmad Apriyanto, M.Pd  
NIDN. 0704048703

Penguji II



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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0721059101

Penguji III



Mohamad Da'i, M.Pd  
NIDN. 0719089401

Penguji IV



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN. 0707048904

## MOTTO

لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ  
يَسْبَحُونَ

Artinya; Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya (Q.S. Yasin : 40 )

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya ibu Resmiati dan Bapak Darussalam yang telah memerikan kasih sayang, support lahir batin selama saya hidup didunia ini khususnya saat menempuh pendidikan di UNUGIRI. Kepada saudara saya Khabibi Mubarak, Ainur Rohman, Dyah Yulia Ningsih yang memberikan motivasi hidup. Kepada Dwi Ayu, Laila Zanuba, Riyani, Nyanya, Aisyah, Epip dan Dewi yang telah memberikan support dan bantuan dalam penulisan skripsi ini. Teman-teman yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro. Bapak Ali Mahfud S.Pd. Selaku ketua PAC PSNU yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian. Kepada pelatih pencak silat PAC Senori Aan Angga, Mujiburohman, Zahirul Himam yang telah bersedia memberikan banyak pelajaran berharga tentang pencak silat prestasi. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/i, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kecepo Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Senori” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

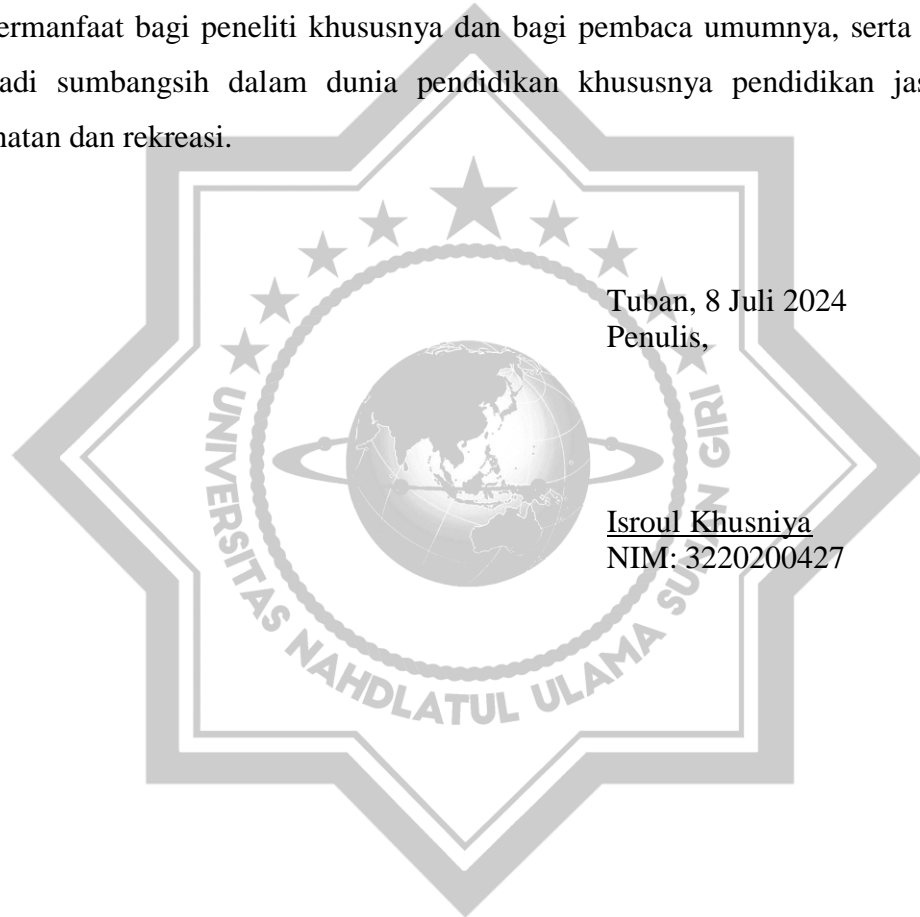
Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza Lc., M. A. Selaku PLT Rektorat Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliriad M.Pd. Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.
4. Mohamad Da’i, M.Pd. Selaku dosen pembimbing 1 dan Olivia Dwi Cahyani, M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.



Tuban, 8 Juli 2024  
Penulis,

Isroul Khusniya  
NIM: 3220200427

**UNUGIRI**

## ABSTRACT

*Khusniya, Isroul, 2024. The Effect of Kecepo Training on Improving the Side Kick Ability of Pencak Silat Athletes from Senori Contingent. Thesis. Physical Education and Recreation Faculty of Education and Teaching University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Main Supervisor Mohamad Da'i, M.Pd and Assistant Supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd*

*Keywords: Kecepo Training, Side Kick, Pencak Silat*

*Side kick is a silat kicking technique with a curved or scythe-like trajectory of the leg, executed swiftly. This kick is effective, especially in silat matches, particularly under the new rules of the 2022 IPSI congress due to the introduction of new techniques such as pulling, locking, sweeping, grappling, and more. The scythe kick attack, which can be executed without requiring distance, becomes an effective weapon when combined with pulling techniques. This was evidenced by the results of a questionnaire distributed to 25 Tuban branch coaches prior to the research. 72% stated that the sidekick is an effective attack to be used in matches according to the new regulations of the 2022 IPSI congress. There are several training elements that underlie the formation of quality sidekick, such as speed, agility, and power training. During the research on the Senori pencak silat athletes contingent, it was found that their sidekick ability was very low. Therefore, the researcher is interested in addressing this issue in the thesis research by kecepo (agility, speed, and power) training treatment. The training program in this research was conducted three times a week for two months. The aim of this study is to determine the effect of kecepo training on the sidekick ability of pencak silat athletes from the Senori contingent. The type of research used is a quantitative descriptive study with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was saturation sampling. The t-test results yielded a significant p-value of 0.01, with a significance level of  $0.01 < 0.05$ . Based on the statistical data analysis above, it indicates a significant change. Furthermore, the difference between the pretest and posttest results also showed significant outcomes after the kecepo training treatment was administered. From both data analyses above, it can be concluded that kecepo training has a significant effect in improving the sidekick abilities of Senori pencak silat athletes.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Khusniya, Isroul, 2024. Pengaruh Latihan Kecepo Untuk Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Senori. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Mohamad Da'i, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

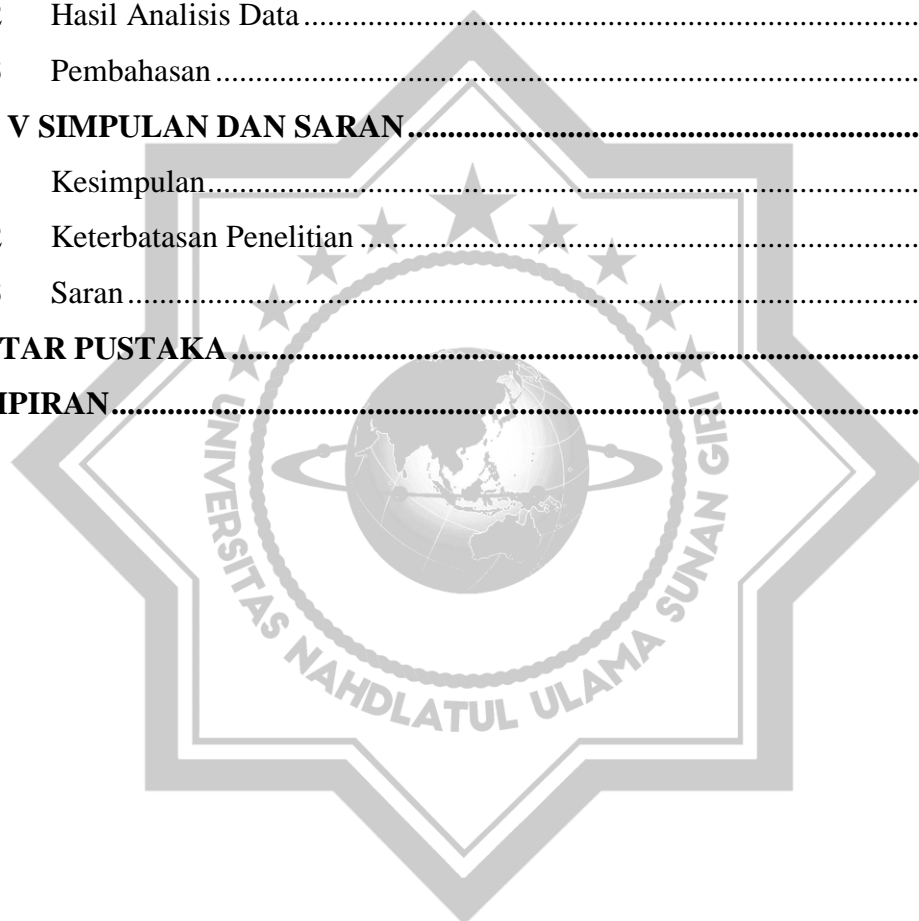
Kata Kunci: Latihan Kecepo, Tendangan Sabit, Pencak Silat

Tendangan sabit adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk seperti sabit dan dilakukan dengan cepat, tendangan ini efektif digunakan pada saat pertandingan pencak silat terlebih pada peraturan baru munas ipsi tahun 2022 karna terdapat tehnik baru yaitu unsur tarikan, kuncian, sikutan, dengkulan dan masih banyak lagi. Serangan tendangan sabit yang dapat dilakukan tanpa membutuhkan jarak menjadi senjata yang efektif apabila dikombinasikan dengan teknik tarikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari penyebaran kuesioner pada 25 pelatih cabang Tuban sebelum dilakukan penelitian. 72% memberikan pernyataan tendangan sabit adalah serangan yang efektif digunakan pada pertandingan peraturan baru munas IPSI tahun 2022. Terdapat beberapa unsur latihan yang mendasari terbentuknya tendangan sabit yang berkualitas misalnya, latihan kecepatan, kelincahan, dan *power*. Saat dilakukan penelitian pada atlet pencak silat kontingen Senori, kemampuan tendangan sabit mereka sangat rendah, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian skripsi dengan memberikan *treatment* latihan kecepo (kelincahan, kecepatan dan *power*). Program latihan pada penelitian ini dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 2 bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kecepo terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif bersifat *pre-eksperimental design one group pretest-posttest* teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Hasil penelitian uji-t diperoleh hasil yang signifikan p sebesar 0,01 dan nilai signifikan  $0,01 < 0,05$  maka berdasarkan analisis data statistik diatas menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Selain itu selisih dari hasil pretest dan posttes juga menunjukkan hasil yang signifikan setelah diberikan *treatment* latihan kecepo. Dari kedua analisis data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan kecepo memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Senori.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
1.6. Definisi Istilah .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>10</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	10
2.2 Dasar Teori.....	12
2.3 Kerangka Berfikir.....	35
2.4 Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Subjek Penelitian.....	37
3.3 Waktu Penelitian .....	38
3.4 Lokasi Penelitian .....	39

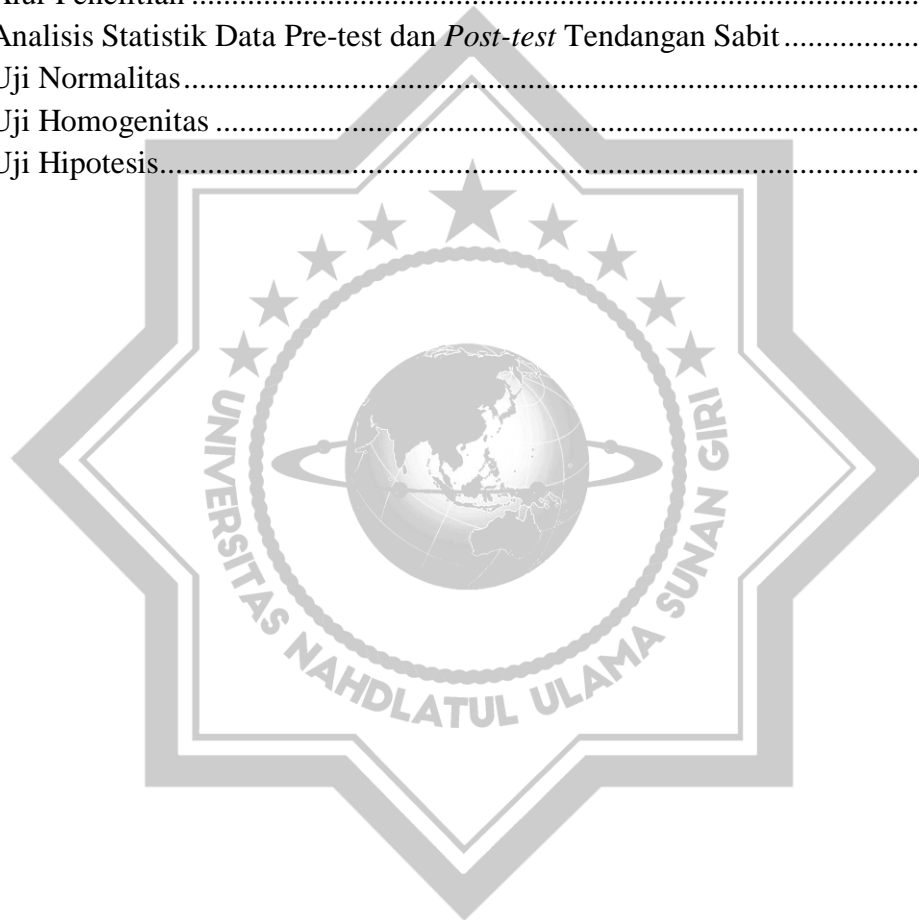
3.5	Variabel Penelitian .....	39
3.6	Instrumen Penelitian.....	39
3.7	Alur Penelitian.....	47
3.8	Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>49</b>
4.1	Hasil Data Penelitian .....	49
4.2	Hasil Analisis Data .....	50
4.3	Pembahasan .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>57</b>
5.1	Kesimpulan.....	57
5.2	Keterbatasan Penelitian .....	57
5.3	Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>62</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Norma Lari <i>Sprint</i> .....	42
2. 2 Norma Hurlder Jump.....	43
3. 1 Desain Penelitian.....	37
3. 2 Sampel Atlet Pencak Silat Kontingen Senori .....	38
3. 3 Pemanasan.....	46
3. 4 Alur Penelitian .....	47
4. 1 Analisis Statistik Data Pre-test dan <i>Post-test</i> Tendangan Sabit.....	50
4. 2 Uji Normalitas.....	51
4. 3 Uji Homogenitas .....	51
4. 4 Uji Hipotesis.....	52



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

2. 1 Kerangka Berfikir.....	35
-----------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 <i>Hurlder Jump</i> .....	43
2. 2 Latihan Kecepo .....	45
2. 3 Gerakan Kuda-kuda Depan .....	28
2. 4 Gerakan Kuda-kuda Belakang .....	28
2. 5 Gerakan Kuda-kuda Tengah .....	29
2. 6 Gerakan Kuda-kuda Samping .....	29
2. 7 Gerakan tendangan Depan .....	31
2. 8 Gerakan Tendangan Sabit .....	31
2. 9 Gerakan Tendangan T .....	32
2. 10 Gerakan Sapuan Bawah .....	33
2. 11 Gerakan Pukulan Lurus .....	34
2. 12 Gerakan Pukulan Swing .....	34
3. 1 <i>Hurlder Jump</i> .....	43
3. 2 Latihan Kecepo .....	45



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Observasi .....	62
2 Surat Balasan Observasi.....	63
3 Surat Penelitian .....	64
4 Surat Balasan Penelitian.....	65
5 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	66
6 Uji Statistik SPSS.....	67
7 Dokumentasi Kegiatan .....	71
8 Program Latihan Mingguan .....	74
9 Program Latihan Harian Minggu ke 1 .....	76
10 Program Latihan Harian Minggu Ke 2.....	77
11 Program Latihan Harian Minggu ke 3 .....	78
12 Program Latihan Harian Minggu Ke 4.....	80
13 Program Latihan Harian Minggu ke 5 .....	82
14 Program Latihan Harian Minggu ke 6 .....	84
15 Program Latihan Harian Minggu ke 7 .....	86
16 Program Latihan Harian Minggu ke 8 .....	88



UNUGIRI