

**PENGARUH METODE DRILL DAN INTERVAL TRAINING UNTUK
MENINGKATKAN TENDANGAN SABIT PENCAKSILAT PADA
EKSTRAKULIKULER MTS PLUS AL-HADI PADANGAN BOJONEGORO**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

Ahmad Khoirul Huda

3220200401

UNUGIRI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Khoirul Huda

Nim : 3220200401

Judul : Pengaruh Metode *Drill* Dan *Interval Training* Untuk Meningkatkan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Ekstrakurikuler Ms Plus Al-Hadi Padangan Bojonegoro.

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 18 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Ahmad Khoirul Huda
NIM: 3220200401

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ahmad khoirul huda
NIM : 3220200401
Judul : Pengaruh metode *drill* dan *interval* training untuk meningkatkan tendangan sebit pencak silat pada eksterakulikuler Mts plus al-hadi padagan bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian Skripsi pada tanggal 18 Juli 2024

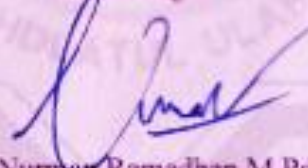
Pembibing I



Dr.Hilmy Aliriad,M.Pd

NIDM :0707048904

Pembibing II



Dr.Nurman Ramadhan,M.Pd

NIDN:0726039102

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ahmad khoiril hada
NIM : 3220200401
Judul : Pengaruh metode *drill* dan *interval training* untuk meningkatkan tendangan sabit pencak silat pada eksterakurikuler Mts plus al-hadi padang bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN : 0704048703

Penguji III

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

Penguji II

Dr. M. Ridwan Hambali, Lc., M.A
NIDN : 2117056803

Penguji IV

Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN: 0726039102

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan

Pendidikan

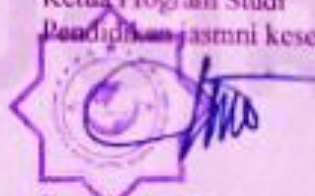


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN: 0721169101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M. Pd
NIDN: 0707048904

MOTTO

Sesungguhnya allah tidak akan mengubah sesuatu keadaan kaum hingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri pada mereka sendiri”(Q.Sar Rad:11)

Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang di cukupkan pahala mereka tanpa batas”(Q.S Az-Zumar:10)

Hidup itu seperti naik sepeda kalau kita tida mau berusaha mengerkannya maka kita akan terjatuh (Penulis 2024)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, kupersembahkan skripsi ini kepada semua yang telah memberikan dukungan dan cinta tanpa henti sepanjang perjalanan akademisku. Terima kasih yang tak terhingga kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah, petunjuk, dan kekuatan yang diberikan hingga aku dapat menyelesaikan tugas ini. Tanpa-Nya, semua usaha ini tidak akan mungkin terjadi.

Untuk kedua orang tuaku yang terkasih, Ayah Agung dan Ibu Kasti, terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan tiada henti. Kalian adalah sumber inspirasiku dan motivasi terbesar dalam hidupku. Segala pengorbanan yang kalian lakukan, baik waktu, tenaga, maupun materi, tidak akan pernah bisa kubalas dengan apapun. Doa dan restu kalian adalah pendorong utama yang menguatkan di saat-saat sulit.

Kepada kakak Soimatun terima kasih atas semangat dan kebersamaan yang kalian berikan. Kehadiran kalian selalu menjadi penyemangat dan penyegar di tengah kesibukan dan kepenatan yang kuhadapi.

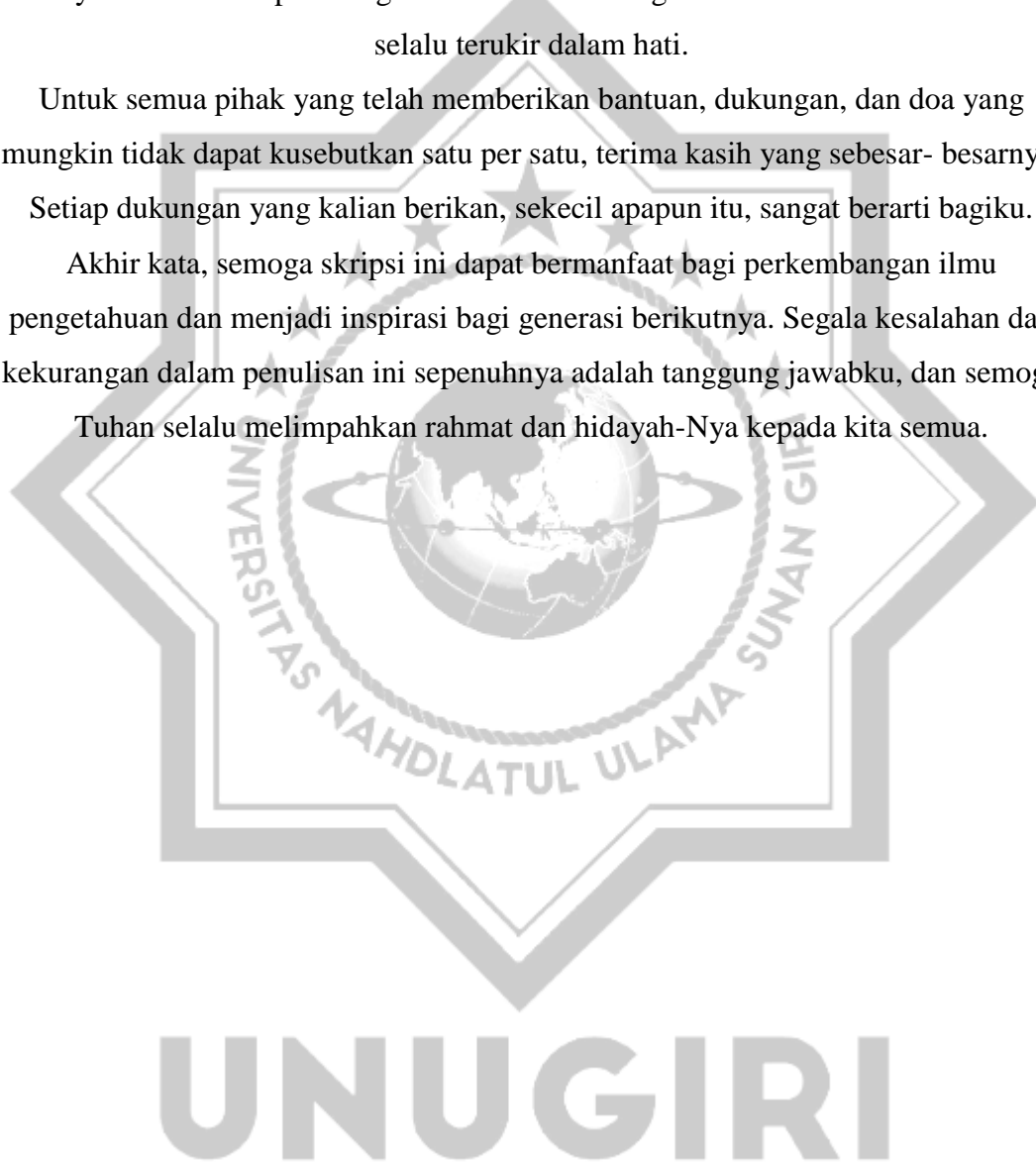
Untuk para dosen pembimbingku, terima kasih atas bimbingan, ilmu, dan kesabaran kalian dalam mengarahkan dan mendampingi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kritik, saran, dan masukan berharga yang membantu memperbaiki dan menyempurnakan karya ini. Kalian adalah pilar akademik yang memberikan cahaya dalam perjalanan intelektualku.

Tak lupa kepada sahabat-sahabatku dan teman-teman seperjuangan, terima kasih atas dukungan, tawa, dan kebersamaan yang kita lalui bersama. Terima kasih telah menjadi teman diskusi, penghibur di saat lelah, dan partner dalam berjuang menyelesaikan setiap tantangan akademik. Kenangan indah bersama kalian akan selalu terukir dalam hati.

Untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa yang mungkin tidak dapat kusebutkan satu per satu, terima kasih yang sebesar- besarnya.

Setiap dukungan yang kalian berikan, sekecil apapun itu, sangat berarti bagiku.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadi inspirasi bagi generasi berikutnya. Segala kesalahan dan kekurangan dalam penulisan ini sepenuhnya adalah tanggung jawabku, dan semoga Tuhan selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah serta inayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Drill Dan Interval Training Untuk Meningkatkan Tendangan Sabit PencakSilat Pada Ekstrakurikuler Mts Plus Al-Hadi Padangan Bojonegoro sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa shalawat 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 (S1) program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

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.M.Ridlwan Hambali, Lc., M.A Selaku rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Dr. Hilmy Aliriad M.Pd. Selaku ketua program studi pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi dan juga selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan memberi arahan selama delapan semester ini.
4. Dr. Hilmy Aliriad M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Dr.Nurman Ramadhan,M.Pd.Selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, dan petunjuk kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi,Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Seluruh staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan semua informasi mengenai pelaksanaan kegiatan hingga ujian proposal penelitian.
8. Bapak KH.M . Ghufron,SE selaku kepala sekolah yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di Mts plus al-hadi
9. Cinta pertama dan panutanku Bapak Agung, seseorang yang biasa saya sebut Bapak. Beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai dengan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, mendoakan penulis serta memberikan kasih sayang dan juga motivasi tiada henti. Alhamdulillah penulis sudah berada ditahap ini, sebagai perwujudan Anak kepada bapak Terimakasih sudah mengantarkan putra bungsu bapak ini sampai ditahap in,. I miss you bapak.
10. Ibu Kasti, seseorang yang mempunyai pintu surga ditelapak kakinya yang telah melahirkan penulis, mendidik penulis dengan sabar serta melangitkan doa-doa baik untuk penulis dan juga memberikan kasih sayang tiada henti bagi penulis. I love you more BUKK
11. Kakak Perempuan ku Ter the Best ku terimakasih telah menjadi kakak yang terbaik bagi penulis terimakasih telah mendukung adik mu ini dalam menempuh pendidikannya, terimakasih atas semangat dan juga dukungannya
12. Semua keluarga yang tak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu terimakasih atas semua dukungan kalian dan do'a kalian yang bisa membuat penulis sampai ditahap ini.
13. Teruntuk kamu yang tidak bisa penulis miliki ,Anggita Dwi Anjani kamu adalah salah satu alasan penulis bisa melanjutkan pendidikan sampai Ke perguruan tinggi kamu adalah alasan penulis untuk berubah menjadi yang lebih baik, terimakasih

atas luka 3 tahun yang lalu terimakasih atas luka yang kamu berikan sehingga penulis bisa melampiaskan semua luka penulis ke dunia pendidikan

14. Teman-teman yang telah memberikan doa 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
15. 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 lindungan- nya. Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam proposal skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya.
16. serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan bimbingan konseling in



UNUGIRI

ABSTRACT

Ahmad khoirul huda, 2024. *“The Influence of Drill and Interval Training Methods to Improve Pencak Silat Scythe Kicks on Extracurricular Mts Plus Al-Hadi Padangan Bojonegoro”* Thesis of the health and recreation physical education study program, faculty of teaching and education, Nahdatul Ulama Sunan Girri Bjonogoro University. Supervisor 1 Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd. Supervisor 2 Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.

Keywords: Drill method, Interval training, Crescent kick, Pencak Silat, Extracurricular activities, MTs Plus Al Hadi Padangan Bojonegoro Indonesian

This study aims to investigate the impact of drill and interval training methods on improving the crescent kick technique in Pencak Silat among students participating in extracurricular activities at MTs Plus Al Hadi Padangan Bojonegoro. The research employs an experimental design with a pre-test and post-test approach, involving a control group and an experimental group. The participants, selected through purposive sampling, consist of students who are actively engaged in Pencak Silat training. The drill method involves repetitive practice of the crescent kick to enhance muscle memory and technique precision. On the other hand, the interval training method combines high-intensity crescent kick practice with periods of rest to improve endurance and power. The results indicate that both drill and interval training methods significantly enhance the crescent kick performance. Statistical analysis shows a marked improvement in speed, accuracy, and power of the crescent kick in both groups. However, the interval training method shows a slightly higher improvement compared to the drill method. Participants in the interval training group demonstrated better stamina and consistency in their kicks. These findings suggest that incorporating interval training into the Pencak Silat training regimen can be more effective for skill enhancement, particularly for the crescent kick. The study concludes that a balanced combination of both methods could potentially yield the best results for developing crescent kick proficiency

UNUGIRI

ABSTRAK

Ahmad khoirul huda 2024” Pengaruh Metode Drill Dan Interval Training Untuk Meningkatkan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Ekstrakurikuler Mts Plus Al-Hadi Padangan Bojonegoro” Skripsi progeraam studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas Nahdatul Ulama sunan Girri Bjonegoro. Pembimbing 1 Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd. Pembimbing 2 Dr.Nurman Ramadhan, M.Pd.

Kata kunci : Metode drill, Interval training, Tendangan sabit, Pencak Silat, Kegiatan ekstrakurikuler, MTs Plus Al Hadi Padangan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak metode drill dan interval training terhadap peningkatan teknik tendangan sabit dalam Pencak Silat di kalangan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTs Plus Al Hadi Padangan Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test, melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Peserta, yang dipilih melalui purposive sampling, terdiri dari siswa yang aktif dalam pelatihan Pencak Silat. Metode drill melibatkan latihan berulang-ulang tendangan sabit untuk meningkatkan memori otot dan presisi teknik. Di sisi lain, metode interval training mengkombinasikan latihan tendangan sabit intensitas tinggi dengan periode istirahat untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik metode drill maupun interval training secara signifikan meningkatkan performa tendangan sabit. Analisis statistik menunjukkan peningkatan yang nyata dalam kecepatan, akurasi, dan kekuatan tendangan sabit pada kedua kelompok. Namun, metode interval training menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan metode drill. Peserta dalam kelompok interval training menunjukkan stamina dan konsistensi tendangan yang lebih baik. Temuan ini menyarankan bahwa mengintegrasikan interval training ke dalam regimen pelatihan Pencak Silat dapat lebih efektif untuk peningkatan keterampilan, khususnya untuk tendangan sabit. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi seimbang dari kedua metode tersebut dapat menghasilkan hasil terbaik untuk mengembangkan keahlian tendangan sabit pada praktisi Pencak Sila

DAFTAR ISI

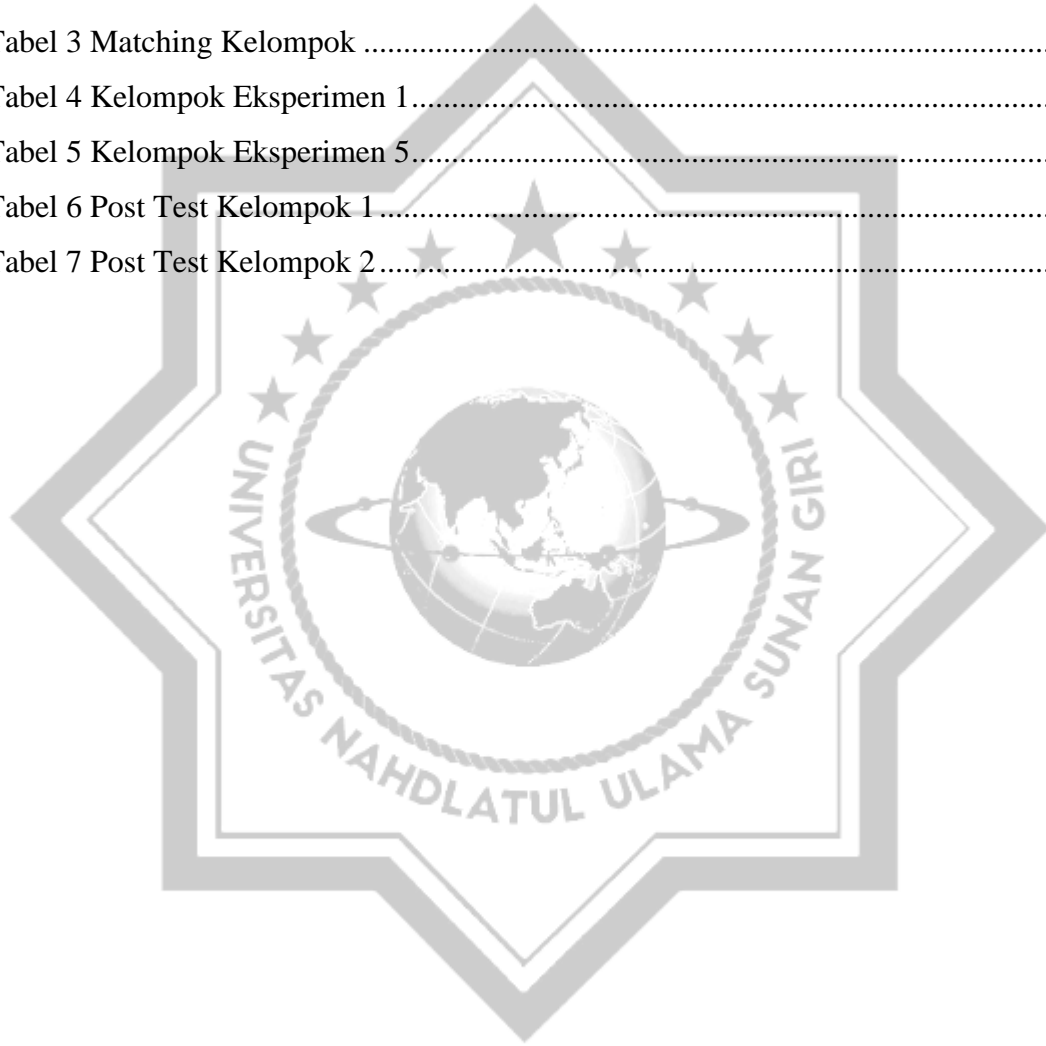
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRACT.....	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Asumsi Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	9
2.1 Teknik Dasar Pencak Silat.....	9
2.2 Metode <i>Drill</i>	21
2.2.1 Definisi Metode <i>Drill</i>	21
2.2.2 Tujuan Metode <i>Drill</i>	22
2.2.3 Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Implementasi Metode <i>Drill</i>	25
2.2.4 Prinsip-prinsip Metode <i>Drill</i>	29
2.2.5 Kelebihan dan Kekurangan Metode <i>Drill</i>	33
2.3 Metode <i>Interval Training</i>	36
2.3.1 Penerapan Metode <i>Drill</i> dan <i>Interval Training</i> untuk Meningkatkan Tendangan Sabit	37
2.4 Penelitian Relevan.....	39

2.5 Kerangka Konsep	45
2.6 Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
3.1 Pendekatan dan Rancangan.....	47
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
3.3 Populasi dan Sampel.....	49
3.4 Variabel Penelitian.....	50
3.5 Instrumen Penelitian	50
3.5.1 Tujuan Tes Tendangan Sabit.....	51
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.7 Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
1.1 Hasil	55
1.2 Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Penilaian Tendangan Sabit Sumber : (Lubis, 2014).....	52
Tabel 2 Hasil Pretest	56
Tabel 3 Matching Kelompok	57
Tabel 4 Kelompok Eksperimen 1.....	58
Tabel 5 Kelompok Eksperimen 5.....	58
Tabel 6 Post Test Kelompok 1.....	59
Tabel 7 Post Test Kelompok 2.....	59



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Tendangan Sabit rendah.....	6
Gambar 2. 1 Sikap Kuda-kuda.....	11
Gambar 2. 2 Sikap Pasang	13
Gambar 2. 3 Bela'an.....	14
Gambar 2. 4 Elakan atau Hindaran	16
Gambar 2. 5 Pukulan.....	18
Gambar 2. 6 Tendangan Lurus.....	19
Gambar 2. 7 Tendangan Sabit.....	20
Gambar 2. 8 Tendangan T.....	21
Gambar 2. 9 Penjelasan SOP	36
Gambar 2. 10 Metode Drill Dengan skuat dan split squat	38
Gambar 2. 11 interval trainig Lompat jangkit dan lari zig-zag.....	38
Gambar 2. 12 Kerangka Konsep.....	46
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	48
<i>Gambar 3. 2 Pembagian kelompok sampel berdasarkan subject matching ordinal pairing/sama kekuatannya</i>	<i>50</i>

UNUGIRI