

PERNYATAAN

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

Bojonegoro, 21 Agustus 2023



Ahmad Ainur Rofiq

3220190297

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh: Ahmad Ainur Rofiq
NIM : 3220190297
Judul : Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan
Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen
Kecamatan Bangilan (Studi Eksperimen Pada Atlet
Pemula Usia Remaja)

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

Bojonegoro, 1 Agustus 2023

Pembimbing I



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN: 0710029103

Pembimbing II



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN: 0716039801

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ahmad Ainur Rofiq

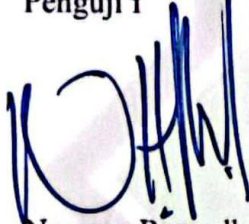
NIM : 3220190297

Judul : Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Kecamatan Bangilan
(Studi Eksperimen Pemula Usia Remaja)

Telah dipertahankan pengujian pada tanggal 14 Agustus 2023

Dewan pengujian

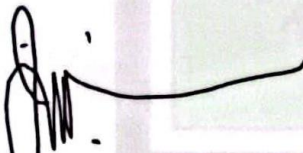
Pengujian I



Nurman Ramadhan, M.Pd

NIDN. 0726039102

Pengujian II



Dr. Nurul Huda, M.H.I

NIDN. 2114067801

Mengetahui,

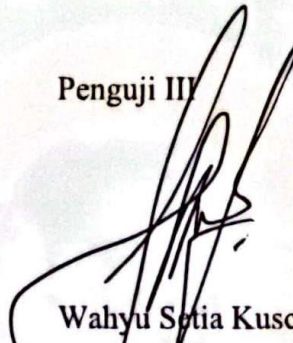
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0721059101

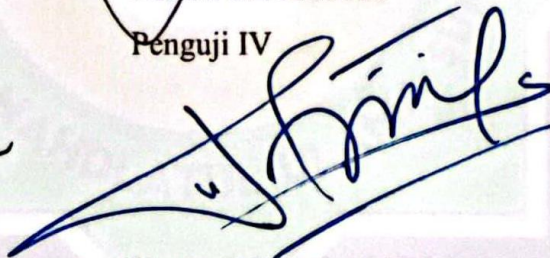
Pengujian III



Wahyu Sptia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN. 0710029103

Pengujian IV

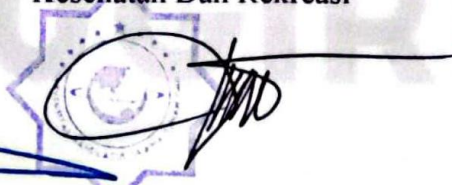


Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 0716039801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

MOTTO

Akan ada satu masa dalam hidup seseorang merasakan satu persoalan yang seakan-akan beban berat dipikul sampai merasa kesulitan dari ujung kepala sampai ujung kaki siapapun itu. Kalau ada yang sedang merasakan itu yakinlah kata Allah pada saat itu Allah sedang mengangkat derajatnya dan meningkatkan kualitas hidupnya untuk mencapai sesuatu istimewa yang belum pernah diraih.

“Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya(Q.S Al-Baqarah:286).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orangtua yang hebat dalam hidup saya ayahanda dan ibunda. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai ditahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan do'a yang telah diberikan.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk Dosen Pembimbing tersabar Ibu Dosen Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M.Kes yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Shalawat serta salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW, Beserta para sahabat dan keluarga beliau yang telah memberikan tauladan dalam menempuh kehidupan di dunia dan di akhirat.

Penyusunan Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan serta kemurahan hati dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, disamping rasa syukur yang tidak terhingga atas nikmat yang sudah diberikan oleh Allah SWT penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya serta penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Keselamatan dan Rekreasi serta selaku Dosen Penasehat Akademik (DPA).
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd, M.Kes sebagai pembimbing I.
5. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd sebagai pembimbing II.
6. Mas Asif Yussro Munif selaku pelatih Kontingen Pencak Silat.
7. Ayah Ibu dan kedua Kaka yang telah menjadi orang terhebat yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, perhatian dan kasih sayang.

Penulis menyadari kalau skripsi ini masih kurang sempurna sehingga kepada pembaca, kiranya dapat memberikan saran yang sifatnya membangun supaya kekurangan-kekurangan yang ada dapat dapat diperbaiki.

Kesimpulanya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna pada diri pribadi penulis, almamater, bangsa dan agama khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang, Amin.

Bojonegoro, Januari 2023

Penulis

ABSTRACT

Ahmad.A.R, (2023). EFFECT OF ZIG-ZAG TRAINING ON SABIT KICK AGILITY IN BANGILAN SUB-DISTRICT CONTINGENT PENCAK SILAT ATHLETES (Experimental Study on Adolescent Beginner Athletes). Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University, Sunan Giri, Bojonegoro. Main Advisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes and Assistant Advisor Hassan Saifuddin, M.Pd

Keywords: Zig-zag, Agility, Sabit Kick

A sickle kick is a kick that traverses a semicircle inwards, targeting all parts of the body, with the back of the foot or the toes which is done quickly. However, the results of interview observations with the Bangilan District Contingent coaches on January 3 2023, that during matches, fighters only rely on strength and not kick agility, therefore most fighters lose points from their opponents because they are caught and knocked down. Therefore this study aims to determine the effect of zig-zag training on the agility of sickle kicks of Contingent pencak silat athletes, Bangilan District, Tuban Regency. The type of research used in this research is descriptive quantitative in nature pre-experimental design one-group Pretest-poettetest design in this study sampling technique with saturated sampling. The results of the research results of the t-test obtained a significant p value of 0.00 and a significant value of $0.00 < 0.05$, so based on the analysis above the statistical data shows that there is a significant change. big after experiencing the zig-zag exercise. From the two analyzes it can be concluded that the zig-zag exercise has a significant influence on the agility of sickle kicks of the Contingent pencak silat athletes in Bangilan District. And besides that, based on the results of the t-test, the strock balance stand obtained a significant p value of 0.01 and a significance value of < 0.05 from the analysis above, the statistical data showed a significant change. test and post-test on several athletes. Therefore, the effect of body balance gives the ability to balance the position of the body and kicks properly without any interference due to a lack of balance between the legs that function to make kicks. Based on data analysis, testing the results of the research and discussion it can be concluded that there is an effect of zig-zag training on the agility of kicks of the contingent pencak silat athletes in Bangilan District (Experimental Study on Adolescent Beginner Athletes) of 90%.

ABSTRAK

Ahmad.A.R, (2023). *Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kontingen Kecamatan Bangilan(Studi Eksperimen Pada Atlet Pemula Usia Remaja*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeristas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd.,M.Kes dan Pembimbing Pendamping Hassan Saifuddin, M.Pd.

Kata Kunci: Zig-zag, Kelincahan, Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki yang dilakukan secara cepat. Namun Hasil observasi wawancara kepada pelatih Kontingen Kecamatan Bangilan pada tanggal 03 Januari 2023, bahwa pada saat pertandingan pesilat hanya mengandalkan kekuatan dan bukan kelincahan tendangan, oleh karena itu kebanyakan pesilat kehilangan poin dari lawannya karena tertangkap dan diterjatuhkan. Maka dari itu Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan Kabupaten Tuban. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif bersifat *pre-experimental design one-group Pretest-poettest design* dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh. Hasil penelitian hasil uji-t diperoleh nilai signifikan p sebesar 0.00 dan nilai signifikan $0.00 < 0.05$ maka berdasarkan analisis diatas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan selain itu hasil dari analisis pada gravik nilai selisih antara *pre-test* dan *post-tes* menunjukkan perubahan yang sangat besar setelah mengalami latihan *zig-zag*. Dari kedua analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan. Dan selain itu Berdasarkan hasil uji-t *stroock balance stand* diperoleh hasil nilai yang signifikan p sebesar 0.01 dan nilai singnifikasi < 0.05 dari analisis diatas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan selain itu pada analisis pada grafik terlihat bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada beberapa atlet Maka dari itu pengaruh keseimbangan tubuh memberi kemampuan untuk menyeimbangkan posisi tubuh dan tendangan dengan baik tanpa adanya gangguan akibat kurangnya keseimbangan antara kaki yang berfungsi untuk melakukan tendangan. Berdasarkan analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan tendangan sabir atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan (Studi Eksperimen Pada Atlet Pemula Usia Remaja) sebesar 90%.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACK.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMAPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1. Tinjauan Pustaka	8
2.2. Dasar Teori	9
2.2.1. Latihan	9
2.2.2. Pencak Silat	15
2.2.3. Teknik Pencak Silat.....	20
2.2.4. Ketetapan Tendangan Sabit.....	26
2.3. Kerangka Berpikir	29
2.4. Hipotesis	30
BAB III METODE PEBELITIAN	31

3.1. Jenis Penelitian	31
3.2. Desain Penelitian	31
3.3. Subjek Penelitian	32
3.3.1. Populasi	32
3.3.2. Sampel	32
3.4. Waktu Dan Lokasi Penelitian	32
3.4.1. Waktu Penelitian	32
3.4.2. Lokasi Penelitian	33
3.5. Variabel Penelitian.....	33
3.6. Instrument Penelitian.....	33
3.7. Alur Penelitian.....	37
3.8. Pengambilan Data.....	38
3.9. Teknik Analisi Data.....	39
3.1.1 Uji Validitas dan Reabilitas.....	39
3.1.2 Uji Normalitas	39
3.1.4 Uji T.....	39
BAB IV PEMBAHASAN.....	41
4.1. Hasil Data Penelitian	41
4.1.1. Hasil Data <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test Agility T-test</i>	41
4.1.2 Hasil Data <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test Strock Balance Stand</i>	42
4.2. Hasil Analisi Data.....	42
4.2.1. Uji Validitas dan Reabilitas.....	43
4.2.2. Uji Normalitas	43
4.2.3. Uji T (<i>Paired T-tes</i>).....	44
4.2.4. Hasil Analisi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Agility T-test</i>	45
4.2.5. Hasil Analisi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Strock Balance Stand</i> . 47	
4.3. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP.....	52
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Keterbatasan Penelitian	52
5.2. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lari <i>Zig-zag</i>	14
2.2 Gelanggang Kategori Tanding.....	18
2.3 Gelanggang Kategori Jurus atau Seni.....	19
2.4 Kuda-Kuda Depan.....	20
2.5 Kuda-Kuda Belakang.....	21
2.6 Kuda-kuda Tengah.....	21
2.7 Kuda-kuda Samping.....	22
2.8 Tendangan Depan.....	22
2.9 Tendangan Sabit.....	23
2.10 Tendangan Belakang.....	23
2.11 Tendangan T.....	24
2.12 Sapuan Rebah atau Srekel.....	24
2.13 Sapuan Tegak.....	25
2.14 Guntingan.....	25
2.15 Pukulan <i>Jap</i>	26
2.16 Pukulan <i>Swing</i>	26
2.17 Ketetapan Tendangan Sabit.....	27
2.18 Kerangka Berpikir.....	29
3.1 <i>Agility T-test</i>	34
3.2 <i>Strock Balance Stand</i>	36
3.3 Alur Penelitian.....	38
4.1 Gravik Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Agility T-test</i>	46
4.2 Gravik Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Strock Balance Stand</i>	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Formulir Penilaian Tendangan sabit	35
3.3 Norma Penilaian Tendangan Sabit.....	35
3.4 Formulir Tes <i>Strock Balance stand</i>	36
3.5 Norma <i>Strock Balance Stand</i>	36
4.1 Hasil Rekap <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Agility T-test</i>	41
4.2 Hasil Rekap <i>Pret-test</i> dan <i>Post-test Strock Balance Stand</i>	42
4.3 Hasil Uji Validitas.....	43
4.4 Hasil Uji Reabilitas	43
4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Agility T-test</i>	44
4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Strock Balance Stand</i>	44
4.7 Hasil Uji T <i>Agility T-test</i>	44
4.8 Hasil Uji T <i>Strock Balance Stand</i>	44



UNUGIRI

DAFTAR LAMAPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Penelitian	59
2 Angket Wawancara	62
3 Instrumen Penelitian.....	64
4 Data <i>Pre-test</i>	66
5 Data <i>Post-test</i>	70
6 Daftar Hadir	74
7 Program Latihan Harian Mingguan dan Bulanan	78
8 Dokumentasi Observasi	92
9 Dokumentasi <i>Pret-test Agility T-test</i>	93
10 Dokumentasi <i>Pret-test Strock Balance Stand</i>	94
11 Dokumentasi <i>Post-test Agility T-test</i>	95
12 Dokumentasi <i>Post-test Strock Balance Stand</i>	96
13 Dokumentasi Latihan	97
14 Analisis Data	98



UNUGIRI