

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 15 LUWU**

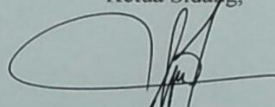
disusun dan diajukan oleh

Wijaya
1685201095

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 8 Oktober 2020

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang,



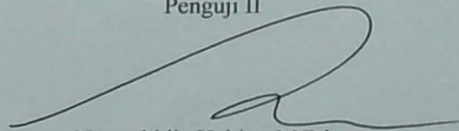
Ahmad, M.Pd

Penguji I



Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.

Penguji II



Nurwahidin Hakim, M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad, M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 15 LUWU**

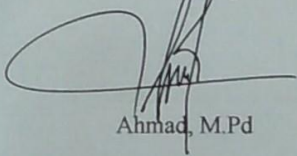
disusun dan diajukan oleh

Wijaya
1685201095

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 8 Oktober 2020

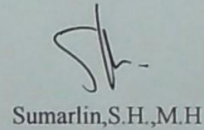
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



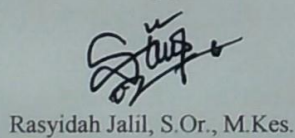
Ahmad, M.Pd

Pembimbing II



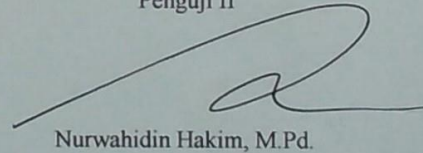
Sumarlin, S.H., M.H

Penguji I



Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.

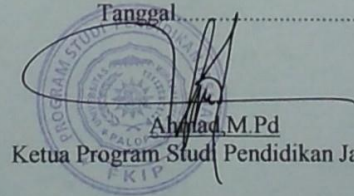
Penguji II



Nurwahidin Hakim, M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Ahmad, M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 15 LUWU

disusun dan diajukan oleh

Wijaya
1685201095

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 8 Oktober 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

1. Pembimbing I : Ahmad, M.Pd.

(.....)

2. Pembimbing II : Sumarlin, S.H., M.H.

(.....)

3. Penguji I : Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.

(.....)

4. Penguji II : Nurwahidin Hakim, M.Pd.

(.....)

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Ahmad, M.Pd

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 15 LUWU

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 8 Oktober 2020, adalah hasil karya saya.

Saya juga mengatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan, pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya tiru, atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 29 Oktober 2020

Yang memberi pernyataan



Wijaya

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kami kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat nanti.

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan Skripsi Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1 Program Studi Pendidikan Jasmani dengan judul **“Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 15 Luwu”**.

Pada kesempatan ini tak lupa pula kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju Sanudin, SE. MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, M.Pd selaku ketua prodi pendidikan jasmani dan Penasehat Akademik, dan Bapak Suaib Nur, S.Pd., M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Jasmani, beserta staf yang telah membantu peneliti melengkapi admistrasi dan memberikan informasi terkait penyelesaian skripsi.
4. Bapak Ahmad, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan dan Bapak Sumarlin, S.H., M.H selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta dukungan dan nasehat kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.

5. Do'a dan terimakasih penulis ucapkan kepada ayahanda Yandi S dan ibunda Nurbaiti, kakak dan adik beserta keluarga yang telah memberikan perhatian, dukungan, motivasi, bantuan moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Kepada teman-teman seangkatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo terkhusus program studi Pendidikan Jasmani kelas A3 tahun 2016 dan teman-teman dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta adik-adik di Universitas Muhammadiyah Palopo , terimakasih sudah membantu dan memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
7. Terimakasih kepada pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh sebab itu kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua dan semoga Allah SWT senantiasa memberi petunjuk bagi kita semua amin.

Penulis

Wijaya
NIM. 1685201095

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDULi
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kerangka Teori.....	9
2.1.1. Hakikat Latihan.....	9
2.1.2. Pencak Silat.....	11
2.1.3. Tendangan Sabit.....	13
2.1.4. Latihan Tendangan Sabit Berpasangan.....	14
2.1.5. Ekstrakurikuler.....	16
2.2 Kerangka Berfikir.....	18
2.3 Penelitian Terdahulu	19
2.4 Hipotesis.....	21
BAB III. METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	23
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	23
3.2.2 Waktu Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel	26
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.5 Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	29
3.7 Pelaksanaan Penelitian	30
3.7.1 Tes.....	30
3.7.2 Testor	31
3.7.3 Peralatan Tes.....	31
3.7.4 Pelaksaan Tes.....	31
3.8 Analisis Data	32
3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	32

3.9.1 Uji Validitas	32
3.9.2 Uji Reliabilitas	32
3.10 Uji Prasyarat.....	32
3.10.1 Uji Normalitas.....	32
3.10.2 Uji Homogenitas	32
3.11 Uji Hipotesis.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Hasil Deskripsi Data	34
4.1.2. Hasil Analisis Data.....	35
4.2 Pembahasan.....	38
4.2.1. Latihan berpasangan	38
BAB V. PENUTUP.....	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Implikasi Penelitian.....	40
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	41
5.4 Saran.....	41
DAFTAR RUJUKAN.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Program Latihan	24
Tabel 3.2 Kisi-Kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat	29
Tabel 3.3 Penilaian Penampilan Keterampilan atlet yang Disarankan	30
Tabel 4.1. Rangkuman Deskriptif Data	35
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	35
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	36
Tabel 4.4. Hasil uji <i>Paired sample t-test</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan Sabit.....	14
Gambar 2.2 Kerangka berfikir.....	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan Tendangan Sabit	46
Lampiran 2. Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan Tendangan Sabit	47
Lampiran 3. Uji Normalitas	48
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	50
Lampiran 5. Uji <i>Paired sample t-test</i>	50
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	51
Lampiran 7. Surat Keterangan	52
Lampiran 8. Hasil Uji Turnitin	53
Lampiran 9. Dokumentasi.....	55

INTISARI

Berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan tendangan sabit pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 15 Luwu masih tergolong rendah, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini menggunakan Desain *One-Grup Pre-test Post-test Design* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan data menggunakan kisi-kisi instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat, serta data dianalisis dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan berpasangan memiliki pengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit, hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil *post-test* sebesar 80,2667 lebih tinggi dari hasil rata-rata hasil *pre-test* sebesar 66,4667. Serta didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 16,307 dan nilai t_{tabel} sebesar 2.145. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh yang signifikan latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 15 Luwu.

Kata kunci : tendangan sabit, pencak silat, latihan berpasangan.

ABSTRACT

Wijaya (2020), Based on the pre-test results of students' sickle kick ability of pencak silat extracurricular at Sma Negeri 15 Luwu is still relatively low, this study aims to determine the effect of the use of paired exercises in improving sickle kick capability. This study used One Group Pre-test - Post-test Design design with a sample number of 15 people. Data collection using a grid of performance measurement instruments skills, as well as data analyzed with the help of SPSS 25. Results research shows that paired exercises have an influence on sickle kick capability, this can be seen from the average post-test result of 80.2667 higher than the average pre-test result of 66.4667. And 16,307 t test and t tabel value of 2,145. As such Ha accepted and H0 rejected. This means there is a significant influence of paired exercises toward the students' ability of sickle kick in the pencak silat extracurricular at Sma Negeri 15 Luwu.

Keywords: Sickle Kick, Pencak Silat, Paired Exercises.