



**ANALISIS TENDANGAN SABIT PADA SISWA REMAJA PENCAK
SILAT PSHT RANTING KARANGDOWO KLATEN
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

OLEH:

NORMA WARDHANI

D0219026

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**ANALISIS TENDANGAN SABIT PADA SISWA REMAJA PENCAK
SILAT PSHT RANTING KARANGDOWO KLATEN
TAHUN 2022**

**Oleh:
NORMA WARDHANI
D0219026**

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program S1 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Analisis Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Norma Wardhani

Nim : D0219026

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, 05 Juni 2023

Pembimbing 1



Jasmani, S.Pd, M.Or
NIDN : 0609038501

Pembimbing 2



Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Pd
NIDN : 0606078702

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul “Analisis Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten Tahun 2023”, karya:





Nama : Norma Wardhani
NIM : D0219026
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin


Tanggal : 26 Juni 2023

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Hartini, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Jasmani, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Pd	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

“Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusahalah menjadi Manusia yang berguna ”.

(Albert Einstein)

“Jangan menjelaskan dirimu kepada siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh Itu. Dan yang membencimu tidak percaya itu ”.

(Ali Bin Abi Thalib)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”.

(Q.S Al Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada :

Bapak dan Mamah Tercinta.

Kakak-kakakku Tercinta

Ahmad Khoirudin

Dosen PKO FKIP UTP

Rekan Seperjuangan Angkatan 2019

Almamaterku

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Koprodi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Jasmani, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
4. Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Para pengurus, pelatih dan siswa Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2023

N.W

ABSTRAK

Norma Wardhani. ANALISIS TENDANGAN SABIT PADA SISWA REMAJA PENCAK SILAT PSHT RANTING KARANGDOWO KLATEN TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Juni 2022.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten Tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan ciri-ciri tidak adanya hipotesis dan data yang diperoleh akan dipaparkan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket dan tes tendangan sabit selama 10 detik yang bertujuan untuk mengetahui Analisis Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten Tahun 2022.

Pada penelitian didapatkan hasil bahwa yang memiliki kecepatan tendangan baik sekali dan baik tidak ada dengan jumlah tendangan di atas 20 kali, yang memiliki kategori cukup sebanyak 9 orang atau 0,3 %, kemudian yang memiliki kategori kurang 6 orang dengan nilai antara 15-16 kali atau 0,2 %, dan untuk kategori kurang baik sebanyak 15 orang atau 0,5 % dari jumlah sampel, sikap pasang atau sikap awal yang mempunyai total nilai diatas atau sama dengan 37 berjumlah 7 orang atau 0,13 % dari jumlah sampel, yang mendapatkan total nilai antara 33-36 sebanyak 21 orang atau 0,7 % dari jumlah sampel, sedangkan di rentang nilai 28-32 terdapat 5 orang atau 0,6 % dari jumlah sampel, dan ditekankan menunjukkan yang paling banyak dari jumlah sampel mendapatkan total nilai antara 33-36 yaitu 22 orang atau 0,73 % dari jumlah sampel, yang mendapatkan nilai di atas sama dengan 37 hanya 1 orang atau 0,03 % dari jumlah sampel, dan sisanya yaitu 7 orang mendapat total nilai antara 28-32 dan presentase sebesar 0,23 % dari jumlah sampel yang diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: kecepatan tendangan sabit hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit putra dengan kategori cukup 0,3 %, kurang 0,2 %, dan kurang baik sebanyak 0,5%. Pada sikap pasang atau sikap awal diperoleh hasil dengan kategori baik sekali 0,1 %, baik 0,7 % dan cukup 0,16 %. Dan untuk tes sasaran diperoleh persentase hasil dengan kategori baik sekali 0,03 %, baik 0,7 % dan cukup 0,23 %.

Kata Kunci : Pencak Silat, kecepatan tendangan sabit, sikap pasang dan sasaran.

ABSTRACT

Norma Wardhani. *ANALYSIS OF THE HOOK OF THE CRACKET IN YOUTH STUDENTS OF PENCAK SILAT PSHT RANTING KARANGDOWO KLATEN IN 2022*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teaching and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, June 2022.

The purpose of this study was to determine the ability of sickle kicks in young students of Pencak Silat PSHT Branch Karangdowo Klaten in 2022.

This research is a descriptive study characterized by the absence of a hypothesis and the data obtained will be presented. The method used is a survey method using a questionnaire and sickle kick test for 10 seconds which aims to determine the Analysis of Sickle Kicks in PSHT Karangdowo Klaten Youth Students in 2022.

In the study, the results showed that those who had excellent and good kick speed did not exist with more than 20 kicks, 9 people or 0.3% had enough categories, then 6 people had less categories with scores between 15-16 times. or 0.2%, and for the unfavorable category as many as 15 people or 0.5% of the number of samples, attitudes or initial attitudes that have a total value above or equal to 37 totaling 7 people or 0.13% of the number of samples, which get a total score between 33-36 as many as 21 people or 0.7% of the number of samples, while in the range of values 28-32 there are 5 people or 0.6% of the number of samples, and the target test shows that the most of the number of samples gets the total the average value is 33-36, namely 22 people or 0.73% of the number of samples, who get the value above equal to 37, only 1 person or 0.03% of the number of samples, and the remaining 7 people get a total value of between 28-32 and percentage of 0.23% of the number of samples studied.

Based on the results of the study, it was concluded that: the speed of sickle kick results in the average percentage of male athletes for men's sickle kick with an adequate category of 0.3%, less 0.2%, and less good as much as 0.5%. In the initial attitude or attitude, the results were obtained with very good categories of 0.1%, good 0.7% and 0.16% sufficient. And for the target test, the result presentation was obtained with a very good category of 0.03%, good 0.7% and 0.23% sufficient.

Keywords: Pencak Silat, sickle kick speed, attitude and aim.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not
D. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not
A. PENCAK SILAT	Error! Bookmark not
1. Sejarah Pencak Silat.....	Error! Bookmark not
2. Teknik Dasar Pencak Silat.....	Error! Bookmark not
3. Kebugaran Jasmani dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not
4. Hakikat Tendangan Sabit.....	Error! Bookmark not
5. Analisis Kemampuan Tendangan Sabit.....	Error! Bookmark not
B. Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	Error! Bookmark not
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not
D. Pengukuran Variabel	Error! Bookmark not
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not
A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Sempel Penelitian	Error! Bookmark not
B. Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not
1. Hasil Tes Kecepatan Tedangan Sabit	Error! Bookmark not
2. Hasil Penelitian Sikap Pasang atau sikap Awal.....	Error! Bookmark not
3. Hasil Penelitian Tes Sasaran.....	Error! Bookmark not
C. Pembahasan	Error! Bookmark not
1. Hasil Tes Kecepatan Tedangan Sabit	Error! Bookmark not
2. Hasil Penelitian Sikap Pasang.....	Error! Bookmark not
3. Hasil Penelitian Tes Sasaran.....	Error! Bookmark not
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	Error! Bookmark not
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not
B. Implikasi	Error! Bookmark not
C. Saran	Error! Bookmark not
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Pasang Dalam Pencak Silat	7
Gambar 2. Tangkisan Dalam Pencak Silat	8
Gambar 3. Tendangan Dalam Pencak Silat	9
Gambar 4. Guntingan Dalam Pencak Silat	9
Gambar 5. Pukulan Dalam Pencak Silat.....	10
Gambar 6. Unsur – unsur Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan dan Keterampilan	15
Gambar 7. Samsak	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil tes keceptan tendangan sabit.....	29
Table 2. Hasil rekapitulasi Penelitian Kecepatan tendangan Sabit	29
Tabel 3. Hasil rekapitulasi nilai angket posisi pasang atau sikap awal.....	32
Tabel 4. Hasil Penelitian Sikap Pasangatau Sikap awal	33
Tabel 5. Rekapitulasi pengitungan jumlah poin dalam angkat	35
Tabel 6. Hasil pengitungan tes sasaran	36
Tabel 7. Hasil Penelitian Kecepatan tendangan Sabit.....	36
Tabel 8. Hasil Penelitian Sikap Pasangatau Sikap awal	37
Tabel 9. Hasil Penelitian Tes Sasaran	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. petunjuk pelaksanaan tes tendangan sabit	42
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Penelitian.....	43
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	44
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	45
Lampiran 5. Angket Pengambilan Data penelitian	47
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian	

