



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN *REPETITIF*
TERHADAP KETRAMPILAN TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK
SILAT PADA ATLET PSHT RAYON JAJAR RANTING LAWEYAN
CABANG SURAKARTA TAHUN 2023**

SKRIPSI

OLEH:

DEDEK SANDY ARITRIYOTO

NIM : D0219141

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Dedek Sandy Aritriyoto

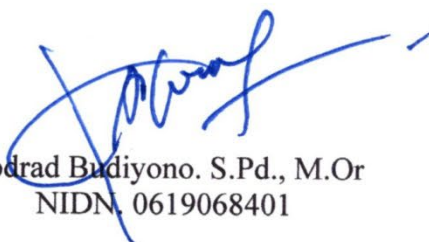
NIM : D0219141

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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


Surakarta, Juli 2023

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Ketrampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Kota Surakarta Tahun 2023”, karya:

Nama : Dedek Sandy Aritriyoto

NIM : D0219141

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo S.Pd., M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Dedek Sandy Aritriyoto. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN *REPETITIF* TERHADAP KETRAMPILAN TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PSHT RAYON JAJAR RANTING LAWEYAN CABANG SURAKARTA TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara perbedaan pengaruh metode latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Keterampilan Tendangan Sabit dengan latihan *Progresif* Dan *Repetitif* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *passing* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan tendangan sabit menggunakan tes keterampilan tendangan sabit petunjuk pelaksanaan tes dari Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Progresif* dan menggunakan metode *Repetitif* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.414$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada metode dengan *Progresif* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta Tahun 2023. Berdasarkan persentase hasil Kecepatan Tendangan Sabit menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Progresif*) adalah 12.671% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *Repetitif*) adalah 14.553%.

MOTTO

Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.

(Sir John Lubbock).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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 Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet PSHT Rayon Jajar Ranting Laweyan Cabang Surakarta 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, Juli 2023

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| JUDUL | i |
| PENGAJUAN | ii |
| PERSETUJUAN | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS..... | 8 |
| A. Landasan Teori | 8 |
| 1. Hakikat Pencaksilat | 8 |
| 2. Hakikat Tendangan Sabit | 16 |
| 3. Hakikat <i>Ketrampilan</i> | 21 |
| 4. Hakikat Latihan..... | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Hakikat Kondisi Fisik..... | 25 |
| 6. Hakikat <i>Progresif</i> | 28 |
| 7. Hakikat <i>Repetitif</i> | 30 |
| B. Penelitian yang relevan..... | 32 |
| C. Kerangka Berpikir | 34 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 36 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 37 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 37 |
| B. Rancangan/Design Penelitian..... | 37 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 38 |
| D. Pengumpulan Data..... | 39 |
| E. Analisis Data..... | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 46 |
| A. Deskripsi Data | 46 |
| B. Uji Reliabilitas | 46 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 47 |
| 1. Uji Normalitas | 47 |
| 2. Uji homogenitas..... | 47 |
| D. Hasil Analisis Data | 48 |
| 1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan..... | 49 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 50 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data..... | 53 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 56 |
| A. Simpulan | 56 |
| B. Implikasi | 56 |
| C. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Gambar 1. Tendangan Sabit dalam Pencak silat..... | 24 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Rincian jadwal penelitian | 37 |
| Tabel 2. | Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 | 48 |
| Tabel 3 | Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal | 49 |
| Tabel 4 | <i>Range</i> Reliabilitas | 49 |
| Tabel 5. | Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data | 50 |
| Tabel 6. | Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data | 51 |
| Tabel 7. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ... | 52 |
| Tabel 8. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 | 52 |
| Tabel 9. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 | 53 |
| Tabel 10 | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Tes Keterampilan Tendangan Sabit dalam Pencak silat..... | |
| | 53 |
| Lampiran 2. Program Latihan Tendangan Sabit dalam Pencak silat | |
| | 55 |

