



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TENDANGAN TARGET
DIAM DAN TARGET BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN
TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PUTRA SMP NEGERI 7
SURAKARTA TAHUN 2020**

SKRIPSI

Oleh:

ANDREAS ENDRA ARIFIN

D0216043

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

2021

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TENDANGAN TARGET
DIAM DAN TARGET BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN
TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PUTRA SMP NEGERI 7
SURAKARTA TAHUN 2020**

Oleh:

ANDREAS ENDRA ARIFIN

D0216043

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olaharga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tendangan Target Diam Dan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra Smp Negeri 7 Surakarta Tahun 2020”, karya :

Nama : Andreas Endra Arifin

NIM : D0216043


Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

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


Surakarta, Desember 2020

Disetujui :

Pembimbing I


Drs. Slamet Sudarsono., M.Pd
NIDN. 0624036501

Pembimbing II


Teguh Andibowo., S.Pd, M.Or
NIDN. 0614048601

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tendangan Target Diam Dan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra Smp Negeri 7 Surakarta Tahun 2020”, karya :

Nama : Andreas Endra Arifin

NIM : D0216043

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 03 Februari 2021

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or.

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd.

Anggota II : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”

(Nelson mandela)

“Bekerja keras dan berbuat baiklah, hal luar biasa akan terjadi”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
4. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

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 yang terhormat:

1. Dr Ir. Sapto Priyadi, M.P Selaku CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Pelatih dan Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020 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, Desember 2020

A.E.A

ABSTRAK

ANDREAS ENDRA ARIFIN. 2020. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tendangan Target Diam dan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd. 2. Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tendangan Target Diam Dan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Tendangan Target Diam Dan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Peningkatan Tendangan Sabit dengan Metode Latihan Tendangan Target Diam Dan Target Bergerak sebagai variabel bebas serta Hasil Peningkatan Tendangan Sabit variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan Tendangan Sabit menggunakan tes Peningkatan Tendangan Sabit menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran Peningkatan Tendangan Sabit Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Tendangan Target Diam Dan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.0322$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Tendangan Target Diam lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Tendangan Target Bergerak Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Peningkatan Tendangan Sabit Pada Pesilat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan Tendangan Target Diam) adalah 27.361% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Tendangan Target Bergerak) adalah 18.298%.

ABSTRACT

ANDREAS ENDRA ARIFIN. 2020. *Differences in the Influence of the Silent Target Kick Training Method and the Moving Targets on the Increase of Sickle Kicks in the Men's Pesilat of SMP Negeri 7 Surakarta in 2020. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisors: 1. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd. 2. Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or.*

The research objective was to determine the difference in the effect of the silent target kick training method and the moving target towards the increase of the sickle kick in the male fighter at SMP Negeri 7 Surakarta in 2020, and if there is a difference, then to find out which one is better between Silent Target Kick Training and Moving Targets on Kick Improvement. Sabit at the Junior High School 7 Surakarta in 2020.

The research sample was the Pesilat Putra SMP Negeri 7 Surakarta in 2020 with a total of 30 students. Sampling using Purposive Sampling technique. The variables of this study were the results of the increase in sickle kicks with the still target kick training method and the moving target as the independent variable and the results of the increase in the sickle kick with the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the increase in sickle kicks using the sickle kick enhancement test using the instructions for implementing the test and measuring the increase in sickle kicks. Johansyah Lubis, M.Pd. The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of the data analysis, the conclusions were obtained: (1) There is a difference in the effect of the silent target kick training method and the moving target towards the increase in sickle kicks in male fighter at SMP Negeri 7 Surakarta in 2020. This is evidenced by the results of the calculation of the final test for each group, namely $t_{count} = 0.0322$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Silent Target Kick Exercise has a better effect than the Moving Target Kick Training method on the Increased Sickle Kick in the Putra Pesilat SMP Negeri 7 Surakarta in 2020. Based on the percentage increase in the ability to increase the Sickle Kick improvement in the fighter, it shows that group 1 (the group that received treatment with The Silent Target Kick Training Method) was 27,361% > group 2 (the group that received the Move Target Kick Exercise) was 18,298%.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO dan PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakekat Pencak Silat.....	7
2. Hakekat Latihan	18
3. Hakekat Sistem Energi	25
4. Tendangan Sabit.....	31
5. Metode Latihan Tendangan Sabit Target Diam	34
6. Metode Latihan Tendangan Sabit Target Bergerak	35
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	37

D. Perumusan Hipotesis	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	42
B. Metode Penelitian.....	42
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Uji Reliabilitas	50
C. Pengujian Persyaratan Analisis	50
D. Hasil Analisis Data	52
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	54
F. Pembahasan Hasil Analisi Data	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi	59
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Sabit.....	31
Gambar 2. Skematis Kerangka Pemikiran	38
Gambar 3. Rancangan penelitian <i>Pretest-Posttest Design</i>	42
Gambar 4 Pembagian kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Metode Latihan Berdasarkan Usia	30
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	49
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	50
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	50
Tabel 5	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	51
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 Dasar Pencak Silat	63
Lampiran 2. Program Latihan	66
Lampiran 3 Data hasil tes awal dan tes akhir Tendangan Sabit.....	70
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir Tendangan Sabit	72
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	73
Lampiran 6 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Tendangan Sabit.....	79
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	80
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	83
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	86
Lampiran 11 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	87
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	88
Lampiran 13 Tabel F.....	89
Lampiran 14 Dokumentasi.....	92
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

