

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MODIFIKASI BOLA
GANTUNG TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA
PENCAK SILAT UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

Endro Wadiyo Brojo Atmojo

1910281016



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MODIFIKASI BOLA
GANTUNG TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA
PENCAK SILAT UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh :

Endro Wadiyo Brojo Atmojo

1910281016

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024



MOTTO

"Dan janganlah kamu merasa lemah dan janganlah pula bersedih hati, sebab kamulah yang paling tinggi derajatnyajika kamu orang-orang yang beriman."


QS. Ali Imran: 139



HALAMAN PERSETUJUAN


Proposal skripsi oleh Endro Wadiyo Brojo Atmojo telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Dewan Penguji pada tanggal 25 Oktober 2023.

Pembimbing I



Dr. Kukuh Munandar, M. Kes
NPK.196411141991031004

Pembimbing II



Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.
NPK.198903181509709

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Endro Wadiyo Brojo Atmojo ini telah dipertahankan didepan Dewan

Penguji pada tanggal 12 Juli 2024.

Dewan penguji:



Topo Yono, M.Pd

NPK.1982030211509700

Ketua



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes

NPK.196411141991031003

Anggota



Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.

NPK. 198903181509709

Anggota

Mengetahui

Dekan

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Dr. Eitri Amilia, M.Pd.

NPK. 0709447

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Endro Wadiyo Brojo Atmojo

NIM :1910281016

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan Judul “Pengaruh Latihan Dengan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Ukm Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember” merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran oranglain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian Surat Pernyataan Keaslian Tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 12 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Endro Wadiyo Brojo Atmojo
NIM. 1910281016

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Ukm Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian Pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 12 Juli 2024

Penulis

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan Maha Penyayang serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa trimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku Edy Masyuk dan Ibunda Endang Nanik Sonsiana yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang selalu mengungatkan disetiap perjalanan hidup saya.
2. Mbak Arifatul Fitriah yang telah memberikan motivasi dari catatan-catatan nasehatnya.
3. Dr.Kukuh Munandar, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Satu dan Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Kedua.
4. Dosen yang telah memberikan banyak ilmu dan bimbingan dengan penuh kesabran.
5. Almamater Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember,

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Fitri Amilia, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes, dan Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

Jember, 12 Juli 2024

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah, serta inayah-Nya, sehingga atas ridha-Nya. Skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN DENGAN MODIFIKASI BOLA GANTUNG TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA PENCAK SILAT UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER” dapat disusun sesuai dengan yang diharapkan. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa saran, bimbingan, maupun petunjuk dan bantuan dalam bentuk lain. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Satu.
2. Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd selaku Dosen Pembimbing Dua.
3. Ahmad Sulaiman, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Olahraga.
4. Seluruh civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis juga menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Jember, 12 Juli 2024

Endro Wadiyo Brojo Atmojo
NIM. 1910281016

DAFTAR ISI

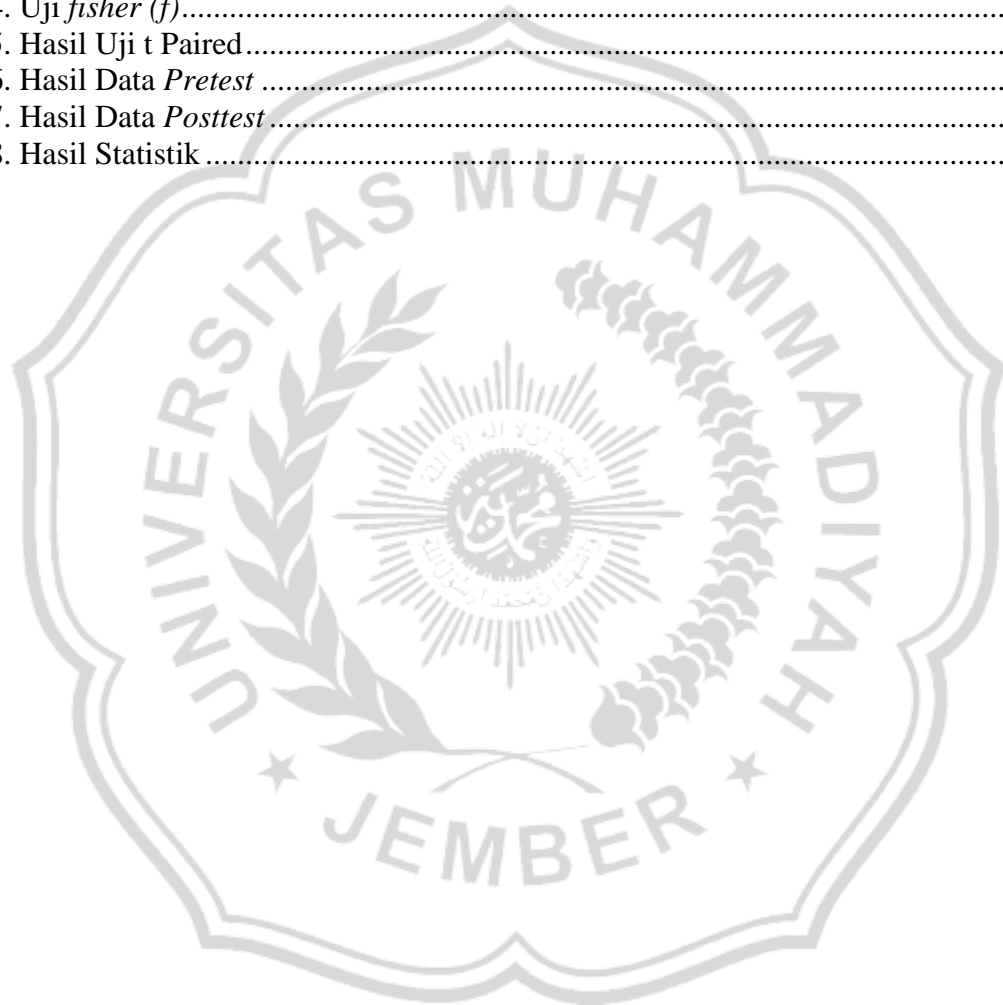
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	ix
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Definisi Operasional.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Latihan	6
2.2 Hakekat Modifikasi	9
2.3 Tendangan Sabit	10
2.4 Definisi Pencak Silat	11
2.5 Teknik Pencak Silat.....	12
2.6 Karakteristik Pencak Silat	16
2.7 Tendangan	18
2.8 Tapak Suci.....	19
2.9 Aspek-Aspek Tapak Suci	19
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Prosedur Penelitian.....	25
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	26
3.6 Jadwal Pelatihan	26
3.7 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	27
3.8 Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	29
4.1 Deskripsi Data	29
4.2 Uji Analisis Data	30
BAB V PEMBAHASAN	32
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	32
BAB VI PENUTUP	35
6.1 Kesimpulan.....	35
6.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Penelitian.....	26
2. Hasil Data Penelitian.....	29
3. Uji <i>Liliefors</i>	30
4. Uji <i>fisher (f)</i>	30
5. Hasil Uji t Paired.....	31
6. Hasil Data <i>Pretest</i>	33
7. Hasil Data <i>Posttest</i>	33
8. Hasil Statistik.....	34



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 One Grup Pretest-Posttest Design	24
2 Dokumentasi Penelitian	41
3 Dokumentasi Penelitian	41
4 Dokumentasi Penelitian	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian.....	40
2 Foto Dokumentasi Penelitian.....	41
3 Perlengkapan Penelitian.....	43
4 Data Hasil Penelitian.....	44
5 Data Statistik.....	45
6 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	47
7 Riwayat Hidup.....	48

