

**UPAYA MENINGKATKAN TENDANGAN SABIT DAN
TENDANGAN "T" MELALUI LATIHAN ATLET UKM TAPAK SUCI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Oleh
Fikri Fijay Mahendra

2010281034



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAH RAGA**

2024

**UPAYA MENINGKATKAN TENDANGAN SABIT DAN
TENDANGAN "T" MELALUI LATIHAN ATLET UKM TAPAK SUCI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

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

Fikri Fijay Mahendra

NIM 2010281034

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU

PENDIDIKAN PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN OLAH RAGA

2024

HALAMAN LOGO



HALAMAN MOTTO

“Sepiro Gedining Sengsoro Yen Tinompo Amung Dadi Cuba”

(Fikri Fijay Mahendra)



HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh Fikri Fijay Mahendra telah diperiksa dan disetujui untuk
diuji oleh Tim Penguji

Jember, 05 April 2024

Pembimbing I

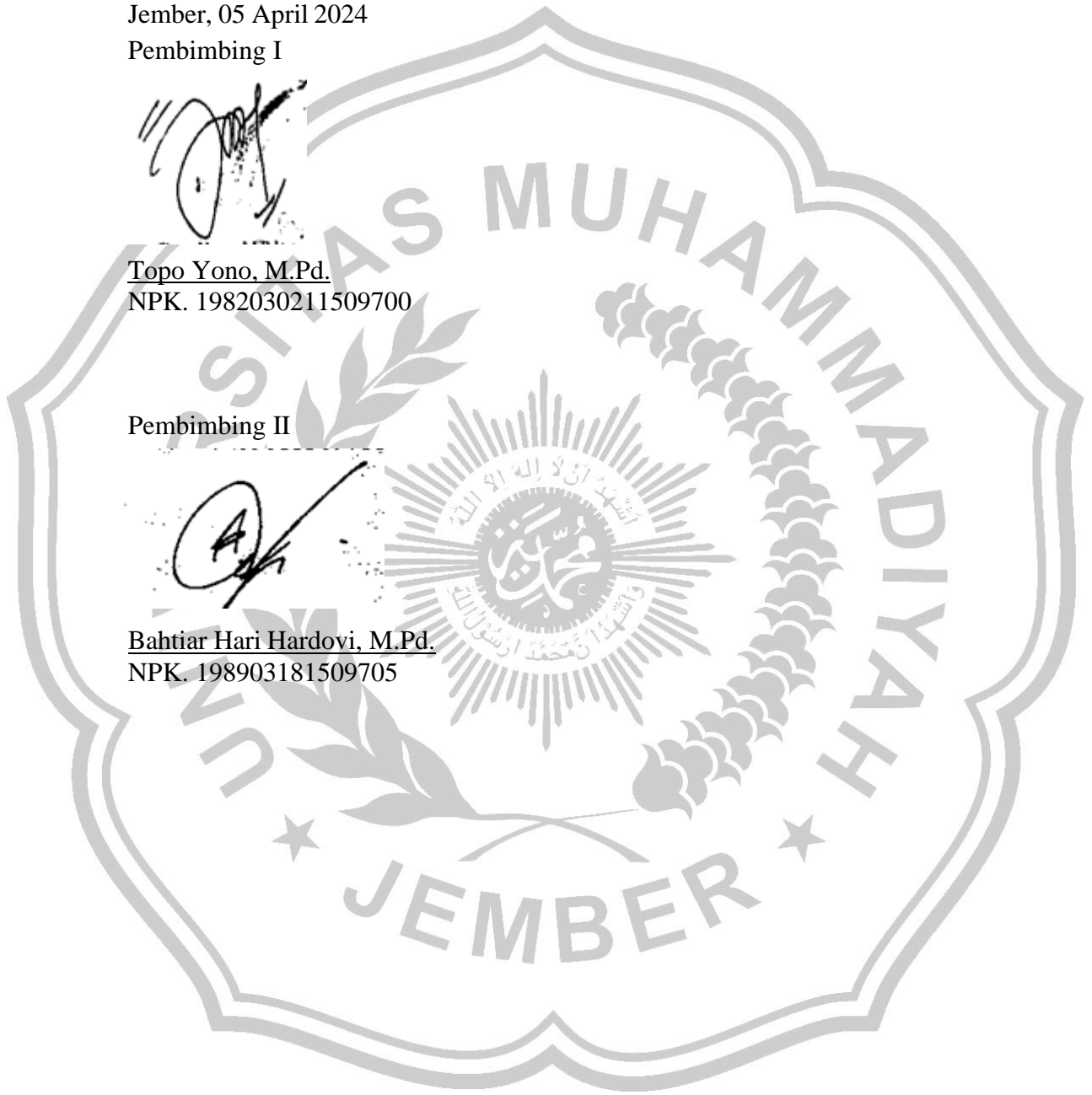


Topo Yono, M.Pd.
NPK. 1982030211509700

Pembimbing II



Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.
NPK. 198903181509705




HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Fikri Fijay Mehendra dengan NIM 2010281034 telah dipertahankan
didepan penguji pada 27 Juli 2024

Dewan Penguji


Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1999001111151090

Ketua



Topo Yono, M.Pd
NPK. 198203011509700

Anggota


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198903181509705

Anggota


Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Fitri Ananda, S.S., M.Pd
NPK. 198506310700477

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya yang dengannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, segala bentuk upaya telah penulis lakukan agar supaya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Upaya Meningkatkan Tendangan Sabit dan Tendangan “T” Melalui Latihan Atlit Pencak Silat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuan, bab II berisi kajian pustaka, bab III berisi metode penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi pembahasan dan bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Jika terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon kritik dan saan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, dengan harapan dapat menjadi koreksi untuk perbaikan selanjudnya.

Jember, 20 Juli 2024

Penulis



Fikri Fijay Mahendra

UNGKAPAN TERIMAKASIH

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

1. Dr. Fitri Amalia, S.S., M.Pd, Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Topo Yono, M.Pd. 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 terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta (Ibu Aufirina Zubaidah dan Bapak Taufiqurrahman) yang senantiasa selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis dalam berbagai aspek. Rasanya semua yang telah beliau lakukan dan berikan tidak akan pernah sebanding dengan balasan apapun oleh penulis di dunia ini dan banyak hal yang sangat berbahagia dalam hidup saya.
2. Kepada keluarga dan saudara
3. Para pendidik saya mulai dari TK sampai bangku kuliah
4. Semua teman-teman yang telah memberi inspirasi dan pelajaran hidup
5. Kepada ketua UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membantu dalam memberi sarana dan prasarana dalam tersusunnya penelitian ini.

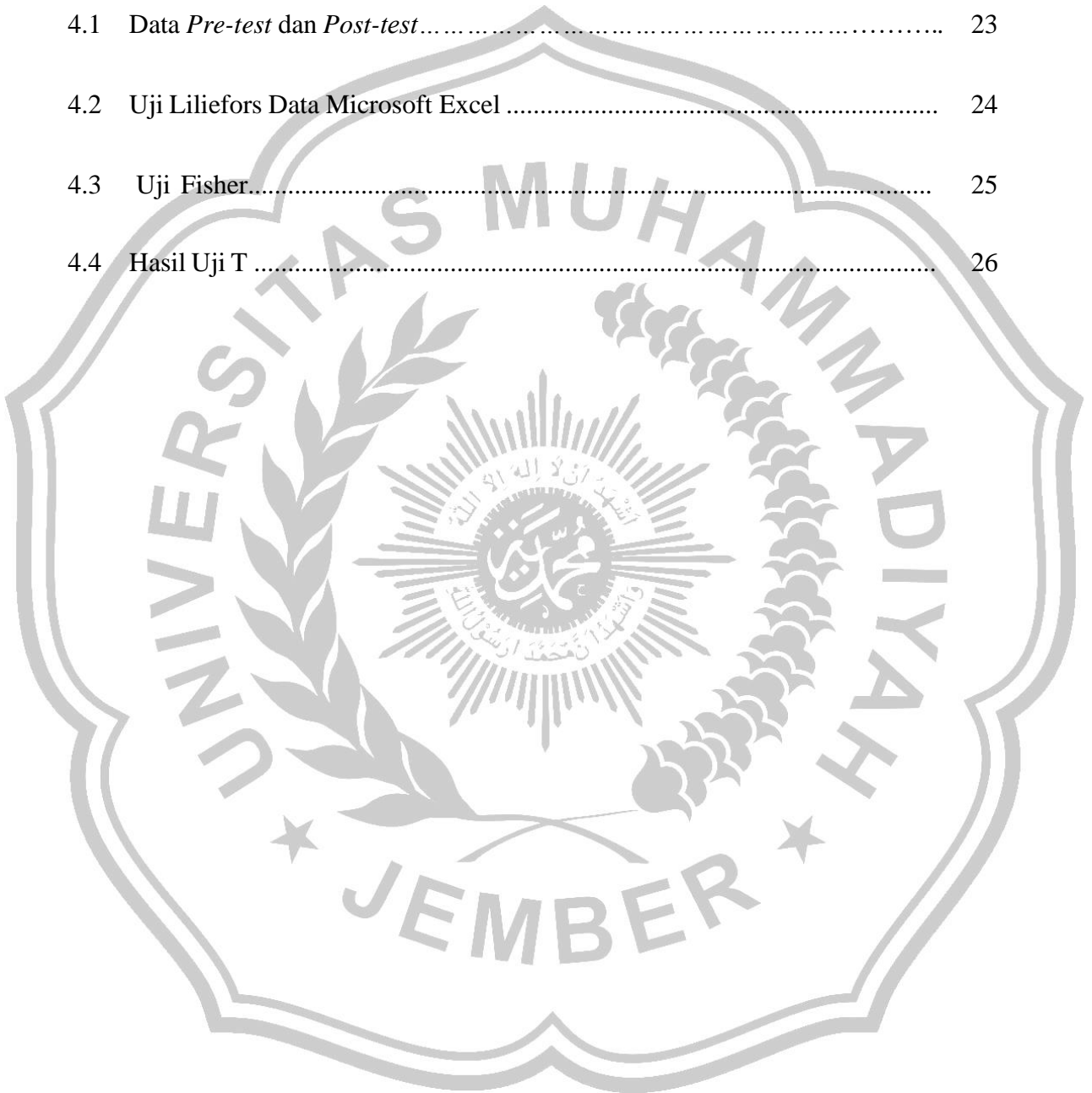
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Definisi Operasional.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Hipotesis.....	13
2.3 Komponen Biomotorik.....	13

BAB III.....	17
METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian DAFTAR ISI	17
3.2 Rancangan Penelitian	17
3.3 Prosedur Penelitian.....	17
3.4 Populasi dan Sampel	18
3.5 Waktu Penelitian dan Lokasi Penelitian.....	19
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	19
3.7 Teknik Analisis Data.....	22
3.8 Uji Normalitas	22
3.9 Uji Homogenitas.....	23
3.10 Pengujian Hipotesis.....	23
BAB IV.....	24
HASIL PENELITIAN	24
4.1 Deskripsi Data	24
4.2 Uji Normalitas	25
4.3 Uji F Homogentitas Data.....	26
4.4 Uji Hipotesis.....	27
BAB V.....	29
PEMBAHASAN	29
5.1. Pembahasan Sesuai Penemuan.....	29
BAB VI.....	31
PENUTUP.....	31
6.1 Simpulan.....	31
6.2 Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	23
4.2 Uji Liliefors Data Microsoft Excel	24
4.3 Uji Fisher.....	25
4.4 Hasil Uji T	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian.....	35
2 Surat Selesai Penelitian.....	36
3 Dokumentasi Penelitian	37
4 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	49
5 Riwayat Hidup.....	50

