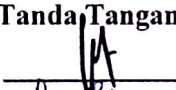
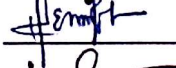

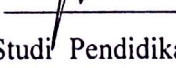


## PENGESAHAN

Nama : M. Khotibul Umam  
 NIM : K5613043  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffel* dan *Zig – Zag Run* Terhadap Peningkatan Kerampilan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Pembinaan Pencak Silat Tapak Suci Cabang Sumber Surakarta Tahun 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu, 1 November 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi dari Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.		02-11-2017
Sekretaris	: Fadilah Umar, S. Pd., M. Or		02-11-2017
Anggota I	: Haris Nugroho, S.Pd., M.Or.		03-11-2017
Anggota II	: Dr. Islahuzzaman N, S.Pd., M.Or		06-11-2017

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada:

Hari : Rabu  
 Tanggal : 1 November 2017

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
 NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi  
 Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Agustiyanto, M.Pd.  
 NIP. 19680818 199403 1 001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Khotibul Umam  
NIM : K5613043  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul ” PENGARUH LATIHAN *LADDERDRILL* *ICKY SHUFFEL* DAN *ZIG – ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA PEMBINAAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI CABANG SUMBER SURAKARTA TAHUN 2017” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 5 Oktober 2017

Yang membuat pernyataan



M. Khotibul Umam

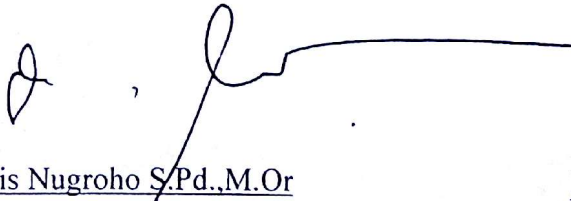
## PERSETUJUAN

Nama : M. Khotibul Umam  
NIM : K5613043  
Judul skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffel* dan *Zig – Zag Run*  
terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat  
pada Pembinaan Pencak Silat Tapak Suci Cabang Sumber  
Surakarta Tahun 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan tim penguji Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret Surakarta.

### Persetujuan Pembimbing

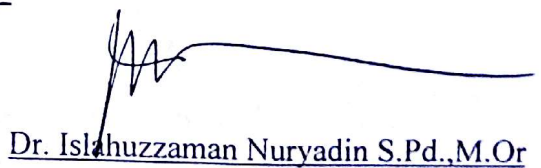
Pembimbing I



Haris Nugroho S.Pd.,M.Or

NIP. 197202081999031003

Pembimbing II



Dr. Islahuzzaman Nuryadin S.Pd.,M.Or

NIP. 197801132006041001

## MOTTO

“Seorang manusia seperti orang-orang mabuk kecuali orang yang berilmu, semua orang yang berilmu adalah orang-orang yang bingung kecuali orang-orang yang mengamalkan ilmunya”. (Sahl Bin Abdullah At-Taustary)



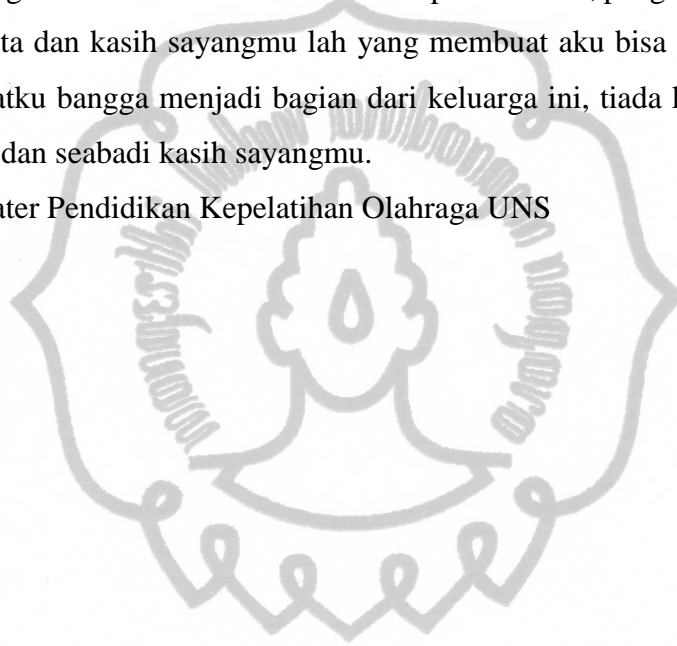
## PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, dan aku mempersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Kedua Orang Tuaku yang tersayang Ibu Sri Mulyati & Bapak Moh. Subakir
- ❖ Adikku tercintah Nabillatul Fiqriyah beserta Keluargaku

Do'amu yang selalu menyertaiku dalam perjalanan hidupku, semangat yang selalu engkau berikan dan kesabaran akan perbuatanku, pengorbanan yang tiada tara, cinta dan kasih sayangmu lah yang membuat aku bisa seperti ini, semua membuatku bangga menjadi bagian dari keluarga ini, tiada kasih saying yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

- ❖ Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNS



## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, karena berkat rahmatNya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* *ICKY SHUFFEL* DAN *ZIG – ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA PEMBINAAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI CABANG SUMBER SURAKARTA TAHUN 2017”**. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M. Pd selaku Ketua Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret sekaligus sebagai Pembimbing Akademik.
3. Haris Nugroho S.Pd.,M.Or selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Islahuzzaman Nuryadin S.Pd.,M.Or selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan ilmu dan juga motivasi dalam menyelesaikan studi.
6. Kepala pelatih pembinaan pencak silat tapak suci sumber surakarta yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.
7. Teman –teman dan sahabat Habib Panji, Renda Pradika, Megi Dwi, Victor Wicaksana, Fajar Kurniawan, Maulana Arif, Kiky, Affan Firdus N, Lukman Al



Hakim, Wahyu Pujiyanto, M Nur Faizin, Irza Purwanto, Ali, Nurus, Kevin, Aan Darma yang selalu menyemangati, memberi keceriaan, dukungan dan do'a.

8. Almamaterku dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan masukan sangat diperlukan , semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surakarta, September 2017

Penulis



## ABSTRAK

M Khotibul Umam. K5613043. **PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL ICKY SHUFFEL* DAN *ZIG – ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA PEMBINAAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI CABANG SUMBER SURAKARTA TAHUN 2017**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, September 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya pengaruh latihan *Ladder Drill Icky Shuffel* dan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan keterampilan tendangan sabit siswa pembinaan pencak silat tapak suci cabang Sumber Surakarta tahun 2017; (2) Latihan yang baik pengaruhnya antara latihan *Ladder Drill Icky Shuffel* dan *Zig – Zag Run* terhadap peningkatan tendangan sabit pencak silat pada pembinaan pencak silat Tapak Suci Cabang Sumber Surakarta tahun 2017.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa pembinaan pencak silat tapak suci cabang sumber Surakarta tahun 2017. Jumlah siswa adalah 30 siswa. 20 subjek dijadikan sampel penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data keterampilan tendangan sabit. Tes dan Pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes kelincahan tendangan sabit. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedan (uji-t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji normalitas dan uji homogenitas.

penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *ladder drill icky shuffel* dan *zig – zag run* terhadap kapasitas keterampilan tendangan sabit siswa pembinaan pencak silat Tapak Suci cabang Sumber Surakarta Tahun 2017, dengan  $t_{hitung} = 4,4896 > t_{tabel} = 2,262$ ; (2) latihan *zig – zag run* lebih baik dan efektif pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *ladder drill icky shuffel* terhadap keterampilan tendangan sabit siswa pembinaan pencak silat Tapak Suci cabang Sumber Surakarta Tahun 2017, dengan peningkatan *ladder drill icky shuffel* = 10,6827 % < latihan *zig – zag run* = 12,0498 %. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh latihan *ladder drill icky shuffel* dan *zig – zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit siswa pembinaan pencak silat Tapak Suci cabang Sumber Surakarta Tahun 2017; (2) latihan *zig – zag run* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *ladder drill icky shuffel* terhadap keterampilan tendangan sabit siswa pembinaan pencak silat Tapak Suci cabang Sumber Surakarta Tahun 2017.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, *ladder drill icky shuffel*, *zig – zag run*, keterampilan tendangan sabit



## ABSTRACT

*M Khotibul Umam. K5613043. **EFFECT OF EXERCISE LADDER DRILL ICKY SHUFFEL AND ZIG - ZAG RUN ON THE IMPROVEMENT OF SKILLS OF SABIT FIELD ON SOLUTIONS IN MAKING SOLUTIONS IN SIDE BRANCH CABINS SOURCE OF SURAKARTA IN 2017.** Thesis, Surakarta: Faculty of Entrepreneurship and Education, Sebelas Maret University Surakarta, September 2017.*

*The purpose of this research is to know: (1) The existence of Ladder Drill effect of Icky Shuffel and Zig-Zag Run on the crescent kicking of students of martial arts Tapak Suci Sumber Surakarta branch in 2017; (2) A good practice between Ladder Drill Icky Shuffel and Zig - Zag Run exercises on the improvement of martial arts cocktail kick in the martial arts of Surakarta Branch of Surakarta Branch in 2017.*

*The type of research used is quantitative experimental research. Subjects used in this study is students guidance pencak silat tapak suci branch of Surakarta source in 2017. Number of students is 30 students. 20 subjects were sampled. The data collected in this research is skill kick skills data. The tests and measurements used to collect data are by performing a crescent squeak agility test. The data analysis technique used in this research is the difference test (t-test) by passing the first requirement test such as normality test and homogeneity test.*

*After doing research, the following results are obtained: (1) There is a difference of ladder drill icky shuffel and zig-zag run exercises on the skill capacity of students' crescent martial arts training of Surakarta Source Branch in 2017, with  $t_{count} = 4,4896 > t_{table} = 2,262$ ; (2) zig - zag run exercises are better and more effective than ladder drill icky shuffel exercises on sickle cycling skills of students of martial arts Pencak Silat Surakarta Source Branch Year 2017, with increasing ladder drill icky shuffel = 10,6827% < zig exercise - zag run = 12,0498%. Based on the result of the research, it can be concluded as follows: (1) there is a difference of ladder drill icky shuffel and zig-zag run effect on skill kicking skills of students of martial arts Tapak Suci Sumber Surakarta branch year 2017; (2) zig - zag run exercises are better than ladder drill icky shuffle exercises on sickle kick skills of students martial arts pencak silat Tapak Suci Sumber Surakarta Branch Year 2017.*

**Keywords:** Pencak Silat, ladder drill icky shuffel, zig - zag run, sickle kick skills.

## DAFTAR ISI

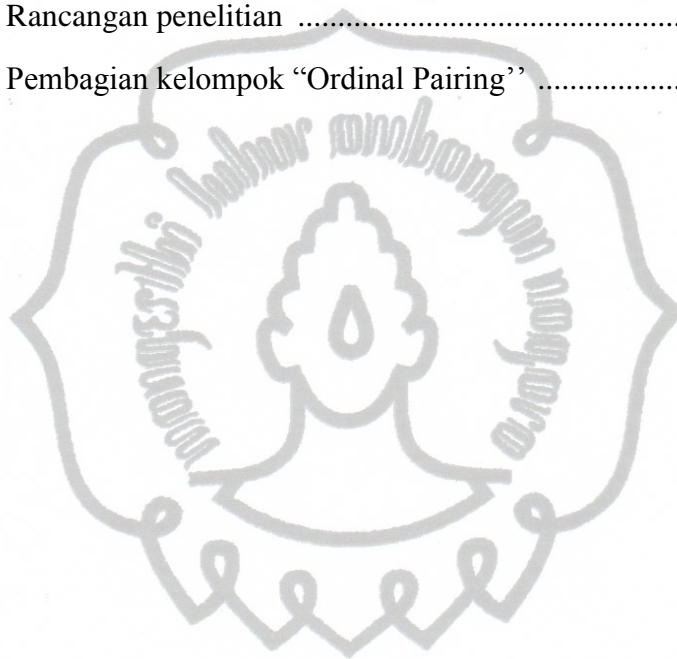
	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGAJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakekat Pencak Silat .....	9
a. Pengertian Pencak Silat .....	9
2. Hakekat Latihan .....	11
a. Definisi Latihan .....	11
b. Latihan Fisik .....	12

c. Prinsip - prinsip Latihan .....	12
3. Unsur - Unsur Dalam Pencak Silat .....	15
a. Unsur Olahraga .....	15
b. Pencak Silat Sebagai Seni .....	16
c. Pencak Silat Sebagai Beladiri .....	16
d. Pencak Silat Sebagai Sarana Pendidikan dan Mental Kerohanian .....	16
e. Sifat – Sifat Pencak Silat .....	17
f. Teknik Dalam Pencak Silat .....	18
g. Sistem Energi dalam Latihan Pencak Silat .....	18
4. Latihan <i>Ladder Drill Icky Shuffel</i> .....	21
a. Pengertian <i>Ladder Drill Icky Shuffel</i> .....	21
b. Pelaksanaan Latihan <i>Ladder Drill Icky Shuffel</i> .....	22
c. Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill Icky Shuffel Terhadap</i> Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit .....	23
5. Latihan <i>Zig – Zag Run</i> .....	24
a. Pengertian <i>Zig – Zag Run</i> .....	24
b. Pelaksanaan Latihan <i>Zig – Zag Run</i> .....	26
c. Pengaruh Latihan <i>Zig – Zag Run Terhadap Peningkatan</i> Keterampilan Tendangan Sabit .....	26
6. Tendangan Sabit .....	28
a. Pengertian Tendangan Sabit .....	28
b. Tendangan dalam Pencak Silat .....	30
c. Analisis Kebutuhan Gerak Tendangan Sabit .....	31
d. Otot – otot Yang Digunakan dalam Tendangan Sabit .....	34
e. Pembinaan Pencak Silat Tapak Suci Cabang Sumber Surakarta .....	36
B. Kerangka Berpikir .....	37
C. Perumusan Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40

B. Rancangan Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel .....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Deskripsi data .....	47
B. Uji prasyarat analisis .....	48
C. Hasil analisis data .....	49
D. Pengujian hipotesis .....	50
<b>BAB V SIMPILAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Simpulan .....	52
B. Implikasi .....	52
C. Saran .....	53
<b>DATAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan <i>ladder drill icky shuffel</i> .....	23
Gambar 2.2 Latihan <i>Zig-zag run</i> .....	26
Gambar 2.3 Teknik tendangan sabit .....	30
Gambar 3.1 Rancangan penelitian .....	40
Gambar 3.2 Pembagian kelompok “Ordinal Pairing” .....	42



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Rincian kegiatan dan waktu penelitian .....	40
Tabel 4.1 Deskripsi data keterampilan tendangan sabit pencak silat pada kelompok 1 dan kelompok 2 .....	46
Tabel 4.2 Hasil uji reabilitas Tes awal dan Tes akhir .....	47
Tabel 4.3 Standar untuk Menginterpretasi Koefisien Reabilitas .....	47
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	48
Tabel 4.5 Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) sebagai berikut .....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan .....	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2 .....	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan .....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengukuran Kelincahan Tendangan Pencak Silat .....	56
Lampiran 2. Program Latihan <i>ladder drill icky shuffel</i> .....	59
Lampiran 3. Program latihan <i>zig-zag run</i> .....	61
Lampiran 4. Data nama pembinaan pencak silat .....	63
Lampiran 5. Hasil tes awal keterampilan tendangan sabit pencak silat .....	64
Lampiran 6. Hasil tes akhir keterampilan tendangan sabit pencak silat .....	65
Lampiran 7. Hasil tes awal dan tes akhir keterampilan tendangan sabit pencak silat ... ..	66
Lampiran 8. Rekapitulasi hasil tes awal keterampilan tendangan sabit.....	67
Lampiran 9. Pemasangan Hasil subyek penelitian berdasarkan hasil tes awal keterampilan tendangan sabit pencak silat .....	68
Lampiran 10. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir keterampilan tendangan sabit pencak silat kelompok 1.....	69
Lampiran 11. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir keterampilan tendangan sabit pencak silat kelompok 2 .....	70
Lampiran 12. Uji Reabilitas .....	71
Lampiran 13. Tabel kerja untuk menghitung reliabilitas hasil tes akhir (X) dan re- test akhir (Y) .....	73
Lampiran 14. Uji Normalitas .....	75
Lampiran 15. Uji Homogenitas .....	77
Lampiran 16. Uji Perbedaan .....	80

Lampiran 17. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 .....	82
Lampiran 18. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 .....	84
Lampiran 19. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 .....	86
Lampiran 20. Menghitung Peningkatan keterampilan tendangan sabit pencak silat dalam Persen pada Kelompok 1 dan Kelompok 2. ....	88
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian .....	89

