

**PAYA MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT
DENGAN MENGGUNAKAN KARET BAN PADA ATLET
PENCAK SILAT DI CLUB SMA NEGERI 1 BARUSJAHE
TAHUN AJARAN 2022/2023**

SKRIPSI

Oleh :

**Bonanta Novrada Purba
UNIVERSITAS
NPM : 1915030004**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
2022/2023**



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188
web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA

SEMINAR HASIL PENELITIAN

PROGRAM STUDI POR UQB

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB

UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

Pada hari ini : Senin Tanggal 17 Bulan April Tahun 2023 bertempat di ruang sidang FKIP UQB Universitas Quality Berastagi, Jl. Jamin Ginting No.41, telah dilaksanakan Seminar Hasil

Penelitian atas :

Nama Mahasiswa : BONANTA NOVRADA PURBA

NPM : 1915030004

Judul Skripsi : upaya meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban pada atlet pencak silat di club sma negeri 1 barsujahe tahun ajaran 2022

Dengan Tim Pemanding :

Pemanding	Nama Dosen	Nilai
I	Janwar Frihasan Sinuraya S.Pd., M.Pd	93
II	Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd	89
III	Drs. Sejahtra , M.Pd	92
Rata-Rata		91 (A)

Berdasarkan hasil penilaian Tim Pemanding, maka Seminar Hasil Penelitian atas nama mahasiswa tersebut dinyatakan :

LULUS

Demikian Berita Acara ini diperbuat dengan sebenarnya.

Diketahui :

Dekan,



Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd.

NIDN. 0107118802

Medan,

Ketua Program Studi POR UQB



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd.

NIDN. 0119089201

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul :upaya meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban pada atlet pencak silat di club sma negeri 1 barsujahe tahun ajaran 2022
Nama :BONANTA NOVRADA PURBA
Program Studi :POR UQB
Fakultas :KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB

Medan, 27 May 2023

Menyetujui
Tim
Pembimbing

Pembimbing Utama



Drs. Sejahtra , M.Pd

NIP.0017096602

Pembimbing Pendamping



Julius Boy Nesra Basgimata Barus

S.Pd., M.Pd

NIP.0117038701

Ketua Program Studi
Universitas Quality Berastagi



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd
NIP.0119089201

Dekan FKIP UQB
Universitas Quality Berastagi



Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd
NIP.0107118802

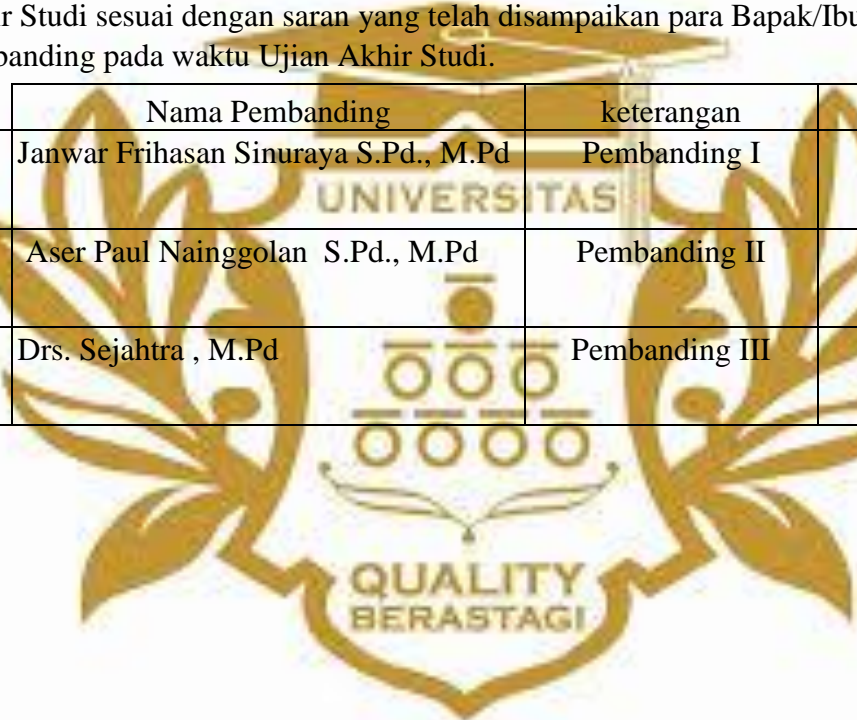


LEMBAR PERSETUJUAN REVISI UJIAN AKHIR STUDI
UJIAN AKHIR STUDI

Nama : BONANTA NOVRA DA PURBA
NPM : 1915030004
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB
Prodi : POR UQB
Judul : upaya meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban pada atlet pencak silat di club sma negeri 1 barsujahe tahun ajaran 2022

Bahwa mahasiswa tersebut di atas benar telah melakukan perbaikan Ujian Akhir Studi sesuai dengan saran yang telah disampaikan para Bapak/Ibu tim pemebanding pada waktu Ujian Akhir Studi.

No.	Nama Pemebanding	keterangan	Tanda Tangan
1	Janwar Frihasan Sinuraya S.Pd., M.Pd	Pemebanding I	
2	Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd	Pemebanding II	
3	Drs. Sejahtra , M.Pd	Pemebanding III	



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bonanta Novrada Purba
NPM : 1915030004
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul :
“Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet
Ban Pada Atlet Pencak Silat Di Club Sma Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran
2022/2023”. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah
diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun,
dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang
pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali Jika Skripsi ini terbukti
merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari ha sil karya penulis lain dan atau
dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya
penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan
skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi
atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung
jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun
juga.

Berastagi, Juli 2023

Yang menyatakan,



Bonanta Novrada Purba
NPM : 1915030004

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kasih dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, dan kesanggupan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Skripsi ini berjudul **“Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Pada Atlet Pencak Silat di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023”**.

Penulisan Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi. Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberi semangat dan motivasi untuk penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erna Prida. M.Si., selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
3. Bapak Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
4. Bapak Drs. Sejahtra, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing saya di dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Julius Boy Nesra Basgimanta Barus S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing saya di dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua Orang Tua penulis yang telah memberi nasehat, dukungan, doa dan semangat kepada penulis.
7. Terima kasih kepada club pencak silat barusjahe.

8. Terimakasih kepada teman-teman yang telah memberikan segala jenis bantuannya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amiin

Berastagi, Januari 2023

Penulis,

Bonanta Novrada Purba

NPM : 1915030004



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	3
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. rumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Pencak Silat.....	9
3. Kecepatan Tendangan	12
4. Latihan	13
5. Daya Ledak Otot	14
6. Latihan Menggunakan Karet Ban.....	15
B. Kerangka Berpikir	16
C. Hipotesis Tindakan	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Tempat dan waktu penelitian	17
B. Subjek objek penelitian	17
C. Jenis penelitian	17
D. Desain Penelitian	19
E. Posedur Penelitian	19
F. Alat Pengumpulan Data	21
1. Lembar Observasi.....	21
2. <i>Pretest dan posttest</i>	23
3. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV	28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Pelaksanaan Siklus I	28
1. Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	28
2. Hasil latihan atlet Siklus I	30
3. Refleksi Siklus I	35
B. Deskripsi Perbaikan Siklus II	36
1. Hasil Pelaksanaan Pembelajaran II	36
2. Hasil latihan atlet Siklus II	38
C. Pembahasan	43
1. Pelaksanaan Pembelajaran	43
2. Hasil Latihan Atlet	45
D. Hipotesis Tindakan	46
BAB V	47
PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

