

**MODEL LATIHAN TENDANGAN T PADA PENCAK SILAT ATLET
USIA 6-12 DI BANYUASIN III**

SKRIPSI

Oleh :

**ISLAHUDDIN
NIM 21133009P**

**Universitas Bina
Darma**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Model Latihan Tendangan T Pada Pencak Silat Atlet
Usia 6-12 Di Banyuasin III
Nama : Islahuddin
Nim : 21133009P
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Mengesahkan,

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 012097609/

Tanggal Lulus 8 September 2023

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**Model Latihan Tendangan T Pada Pencak Silat Atlet
Usia 6-12 Di Banyuasin III**

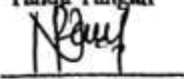
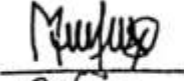
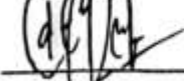
SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh :

ISLAHUDDIN
NIM.21133009P

Skripsi ini telah di ujikan pada tanggal 8 September, Tahun 2023 Dan telah di
sempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd</u>		<u>27-09-2023</u>
2. <u>Dr. Martinus, M.M.</u>		<u>26-09-2023</u>
3. <u>Dr. Dewi septaliza, M.Pd.</u>		<u>25-09-2023</u>

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : ISLAHUDDIN

NIM : 21133009P

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan Pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *ilagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, September 2023

Yang membuat pernyataan



ISLAHUDDIN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- ❖ JANGAN TAKUT BERJALAN LAMBAT,
TAKUTLAH JIKA HANYA BERDIRI DIAM.
- ❖ BELAJAR DARI KESALAHAN,
BERKEMBANG MENJADI LEBIH BAIK."
- ❖ TAK PERNAH ADA KATA TERLAMBAT UNTUK
BELAJAR."

PERSEMBAHAN

- ❖ RASA SYUKUR KEPADA ALLAH SWT ATAS
KARUNI DAN RAHMATNYA.
- ❖ KEDUA ORANG TUAKU YANG SENANTIASA
MENDOAKAN DALAM SETIAP LANGKAHKU
- ❖ KELUARGA KU YANG TELAH MEMBERIKU
SEMANGAT.
- ❖ REKAN-REKAN KERJA KU YANG TELAH
MEMBERIKAN MOTIVASI.
- ❖ ALMAMATER KU
- ❖ TEMAN-TEMAN SEPERJUANGAN YANG
TELAH BANYAK MEMBANTU

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penggunaan model tendangan T pada Usia 6-12 tahun di Banyasin III. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 altet. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian yang diperoleh nilai t hitung $> t$ tabel ($2,946 > 1,73$), maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan kemampuan melakukan tendangan T pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada subjek penelitian mengalami peningkatan rata-rata kemampuan dengan persentase peningkatan 50,25%. Hal ini berarti setelah diberi model latihan tendangan T pada Usia 6-12 tahun terjadi peningkatan kemampuan dalam tendangan T. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model latihan tendangan T pada Usia 6-12 tahun di Banyasin III.

Kata Kunci: *Tendangan T, Pecak Silat. Usia 6-12 thn.*

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the use of the T kick model at ages 6-12 years in Banyasin III. This research is a *one group pretest-posttest design* experimental research, namely an experiment carried out on only one group without a comparison group with data collection techniques using tests. The subjects in this research were 20 athletes. The data analysis technique uses the t-test through the prerequisite tests of normality test and homogeneity test. The results of the research obtained that the calculated t value $>$ t table ($2.946 > 1.73$), it can be concluded that there is a significant difference in the ability to perform T kicks during the *pretest* and *posttest*. The research subjects experienced an increase in average ability with a percentage increase of 50.25%. This means that after being given the T kick training model at the age of 6-12 years there was an increase in ability in the T kick. Thus, it can be concluded that there was an influence of the T kick training model at the age of 6-12 years at Banyasin III.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya jualah, skripsi penelitian ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu syarat untuk diteruskan menjadi skripsi sebagai proses akhir dalam menyelesaikan pendidikan dibangku kuliah.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk dilanjutkan menjadi sebuah skripsi sebagai proses akhir dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1). Dalam penulisan skripsi ini, tentunya masih jauh dari sempurna. Hal ini dikarenakan keterbatasannya pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu dalam rangka melengkapi kesempurnaan dari penulisan skripsi ini diharapkan adanya saran dan kritik yang diberikan bersifat membangun.

Pada kesempatan yang baik ini, tak lupa penulis menghaturkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasehat dan pemikiran dalam penulisan skripsi ini, terutama kepada :

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga.
4. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd, selaku Pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan dan arahan penulisan skripsi ini..
5. Orang Tua, Saudara-saudaraku yang memberikan support dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh teman dan sahabat-sahabatku yang selalu memberikan dorongan dan masukan serta bantuan baik moral maupun materil yang tak ternilai harganya.

Palembang, 8 September 2023



Islahuddin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
A. Olahraga	8
B. Latihan	10
C. Pencak Silat	16
D. Macam-Macam Teknik Tendangan	29
1. Tendangan Depan	31
2. Model Tendangan T Samping	32
3. Tendangan Sabit	33
E. Model Latihan Keterampilan Tendangan T	33
F. Karakteristik Usia 6-12 Tahun	35
G. Rancangan Model	39

BAB III	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel	42
C. Variabel Penelitian	42
D. Instrument Penelitian	43
E. Teknik pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	46
G. Jadwal Penelitian	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. <i>Pretest</i>	48
2. <i>Posttest</i>	49
3. Uji Prasyarat	50
a. Uji Normalitas.....	51
b. Uji Homogenitas	52
c. Hasil Analisis Data.....	52
B. Pembahasan	54
BAB V	57
A. Kesimpulan	57
Daftar Pustaka	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Model 1 Latihan Tendangan T Dengan Melewati Kursi.....	13
Gambar 2 Model 2 Latihan Tendangan T Dengan Sasaran Bola.....	13
Gambar 3 Model 3 Latihan Tendangan T Dengan Sasaran Pecing (Target)	14



DAFTAR TABLE

Table Klasifikasi Presentase	43
Jadwal Penelitian.....	47
Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	49
Tabel Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i>	50
Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas	51
Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel Rangkuman Hasil Uji T	58
Tabel Kenaikan Persentase Setelah Latihan Pencak Silat	58



DAFTAR LAMPIRAN

- 1 .Formulir Pengajuan Judul
2. Kartu Bimbingan Proposal
3. Jadwal ujian Proposal.....
4. Perbaikan Proposal.....
5. Pengantar Izin Penelitian.....
6. Surat Izin Penelitian Organisasi (IPSI).....
7. Kartu Bimbingan Skripsi.....
8. Daftar Nilai
9. Dokumentasi Penelitian
10. Surat Balasan
- 11.SK Pembimbing Skripsi.....
- 12.Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal
- 13.Jadwal Ujian Komprehensif
- 14.Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif.....
- 15.Lembaran Perbaikan Skripsi
- 16.Daftar Riwayat Hidup
- 17.Tes Ukur Tendangan T Ke Pos Target Bola
- 18.Tes Ukur Tendangan T Ke Pos Target Samsak
- 19.Penjelasan Teori Tendangan T
- 20.Tes Ukur Di Sesi Tinggi Tendangan T Dan Kecepatan.....
- 21.Penjelasan Teori Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Remaja Dan Usia Dini
- 22.Teori Lanjutan Tentang Tendangan