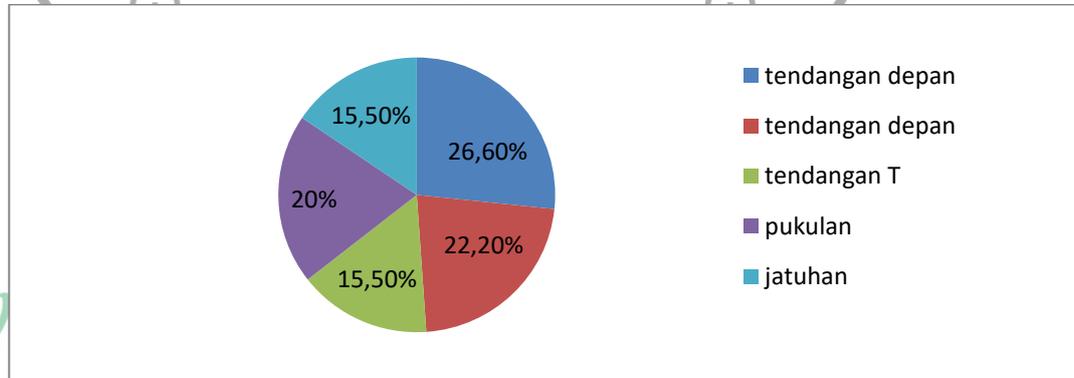


LAMPIRAN 1

Tabel 1.1. Hasil observasi di open turnamen

No.	Nama responden	Tendangan sabit	Tendangan depan	Tendangan T	Pukulan	Jatuhan
1	Irn	2,2%	11,1%	0%	2,2%	4,4%
2	Eg	11,1%	2,2%	2,2%	6,6%	2,2%
3	Sbt	6,7%	2,2%	4,4%	2,2%	0%
4	Edg	6,7%	2,2%	2,2%	4,4%	2,2%
5	Gnds	0%	4,4%	6,6%	4,4%	6,6%
6	Total	(26,7%)	(22,2%)	(15,6%)	(20%)	(15,6%)



LAMPIRAN 2

Tabel 1.2. Data Singkat 5 Responden Sebagai Pelatih Pencaksilat

No	Nama	Usia	Perguruan	Lokasi Melatih
1	Salim mashar giawa	27 th	Tapak suci	SMP Muhammadiyah 03 Medan
2	Parman Sinurat	55 th	Teratai Suci	PPS TSI
3	Alex Ginting	41 th	Teratai Suci	Desa Lausimomo
4	Adek Arifin Harahap S.Pd	27 th	Tapak Suci	SMP Muhammadiyah 07 Medan
5	Wiliam Ginting	32 th	Teratai Suci	SMPN 3 Kabanjahe

THE
Character Building
 UNIVERSITY

LAMPIRAN 3

Tabel 1.3. Respon Pelatih Tentang Tendangan Sabit

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Tendangan sabit merupakan salah satu serangan yang sering menghasilkan poin	100%	0%	0%	0%
Pelatih mengajar kan tendangan sabit dari bawah	60%	40%	0%	0%
Pelatih mengajar tendangan sabit dari samping	0%	100%	0%	0%
Tendangan sabit dari bawah lebih efektif dalam menghasilkan poin	40%	60%	0%	0%
Tendangan sabit dari samping lebih efektif dalam menghasilkan poin	20%	60%	20%	0%0%

Keterangan:

SS =Sangat Setuju, S= Setuju, TS = Tidak Setuju, STS =Sangat Tidak

Setuju

THE
Character Building
 UNIVERSITY

LAMPIRAN 4

Lembar Kisi-kisi portofolio penilaian tendangan sabit

Kelas :									
Sudut									
No	Jenis Teknik	Biru					Merah		
		Babak			Jumlah	Babak			Jumlah
		1	2	3		1	2	3	
1	Sabit Dari Bawah								
2	Sabit dari samping								
	Hukuman								

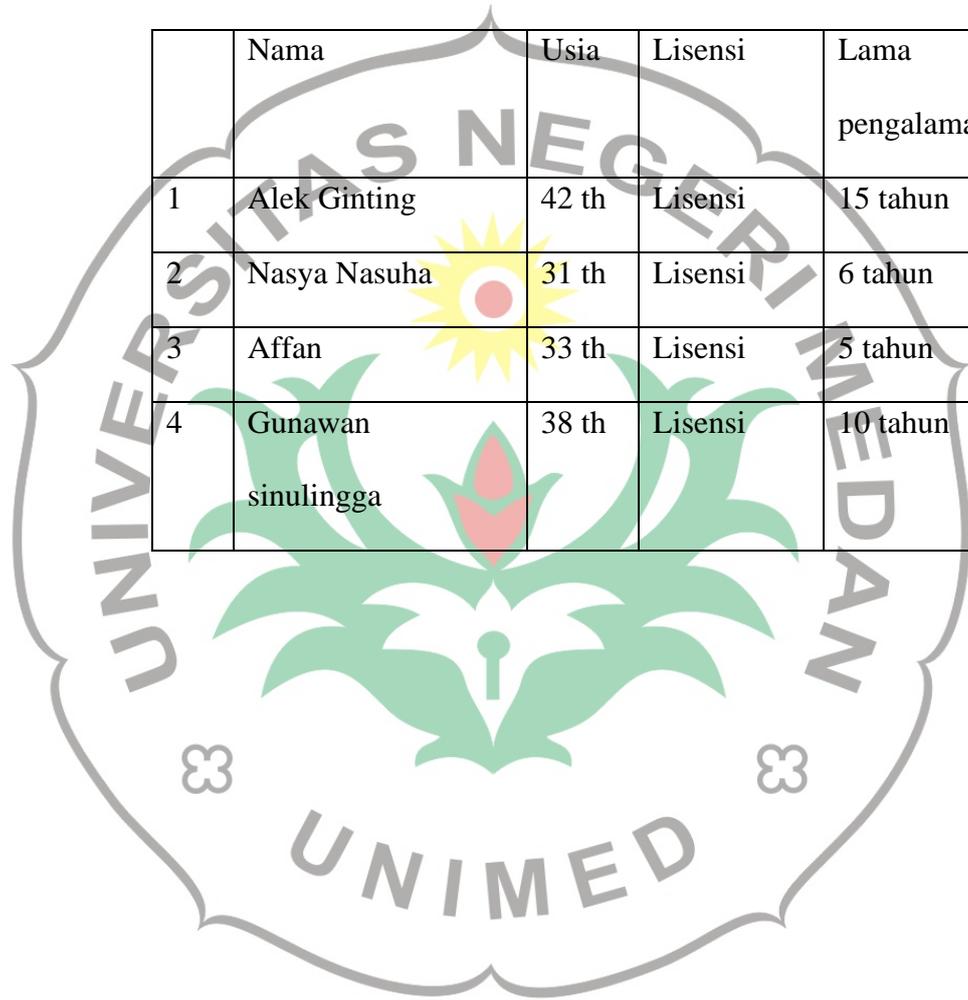
Cara pengisian form observasi:

1. Isi kelas sesuai dengan yang di tetapkan pada siswa
2. Pada saat tendangan sabit dari bawah menghasilkan nilai, tulis angka 2 pada kolom yang telah disediakan sesuai babak
3. Pada saat tendangan sabit dari samping menghasilkan nilai, tulis angka 2 pada kolom yang telah disediakan sesuai babak
4. Jika terjadi teguran maka tulis nilai pengurangan nilai pada kolom hukuman.
5. Setelah selesai 3 babak maka jumlah kan nilai yang diperoleh siswa, baik siswa yang menggunakan tendangan sabit dari bawah dan siswa yang menggunakan tendangan sabit dari samping

LAMPIRAN 5

Data wasit juri

	Nama	Usia	Lisensi	Lama pengalaman
1	Alek Ginting	42 th	Lisensi	15 tahun
2	Nasya Nasuha	31 th	Lisensi	6 tahun
3	Affan	33 th	Lisensi	5 tahun
4	Gunawan sinulingga	38 th	Lisensi	10 tahun



THE
Character Building
UNIVERSITY

LAMPIRAN 6

Topik kegiatan

Pertemuan	Nama latihan	Organisasi latihan	Jumlah pesilat	Coaching points
1	Tes awal, sparing (180 menit)	Setiap responden melakukan tes tendangan sabit selama 1 menit dengan sasaran peching, agar dapat diurutkan sesuai teknik maching pairing dan melakukan pembagian kelompok. 1 Pesilat memegang peching dan pasangannya menendang peching selama 1 menit, setelah 1 menit maka yang memegang peching bergantian menendang tendangan sabit selama satu menit, hal ini dilakukan sampai seluruh responden melakukannya.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Sikap kuda-kuda (pasang) Arah tendangan sesuai letak peching Perkenaan sasaran Lakukan tendangan dalam 1 menit sebanyak mungkin
2	Latihan pembentukan gerakan tendangan sabit (120 menit)	Setiap kelompok melakukan gerak pembentukan (gerakan lambat dengan hitungan yang ketukan nya juga lambat) Sesuai gerak dasar dari kelompok masing masing . Setiap kelompok di bariskan, kemudian seluruh pesilat melakukan pembentukan dengan 4 hitungan yang di pimpin oleh pelatih.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Sikap kuda-kuda (sejajar) Posisi telapak kaki dan punggung kaki Posisi pinggul sejajar Jangkauan tendangan harus maksimal
3	Latihan Pembentukan gerakan tendangan sabit (120 menit)	Setiap kelompok melakukan gerak pembentukan (gerakan lambat dengan hitungan yang ketukan nya juga lambat) Sesuai gerak dasar dari kelompok masing masing- masing . Setiap kelompok di bariskan, kemudian seluruh pesilat melakukan pembentukan dengan 4 hitungan yang di pimpin oleh pelatih.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Sikap kuda-kuda (sejajar) Posisi telapak kaki dan arah punggung kaki Posisi pinggul sejajar Jangkauan tendangan harus maksimal
4	Latihan tendangan sabit menggunakan peching (120 menit)	Tendangan sabit dua kali menggunakan kaki kiri secara langsung dan dua kali menggunakan kaki kanan (10 kali repetisi X 10 set) 1 pesilat memegang peching dan pasangannya menendang dengan tendangan sabit sesuai gerakan kelompok dengan kaki kiri 2 kali dan kaki kanan 2 kali hingga 10 repetisi, kemudian bergantian dengan pasangannya dan dilakukan sampai 10 set.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Perkenaan sasaran harus jelas Lakukan tendangan secepat mungkin Posisi badan diperhatikan
5	Melatih kecepatan tendangan sabit (120 menit)	Melakukan tendangan sabit 30 detik/orang dengan sasaran peching (dilakukan sampai 10 set) 1 pesilat memegang peching dan pasangannya menendang tendangan sabit sampai 30 detik, kemudian bergantian dengan pasangan dan dilakukan sampai 10 set.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Arah sasaran tendangan Ikuti peching kemanapun di hadapkan oleh lawan Lakukan secepat mungkin
6	Latihan tendangan	Pasangan diberi waktu 2 menit untuk saling menyerang dan	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03	<ul style="list-style-type: none"> Posisi kuda-kuda sikap pasang Lakukan tendangan sabit dan hindari

	sabit berpasangan (120 menit)	bertahan dengan sasaran peching Setiap pesilat memakai body protector dan peching, selama 2 menit mereka saling menyerang dan menghindar, dilakukan sampai 10 set	Medan	<ul style="list-style-type: none"> serangan lawan Kembali ke posisi awal
7	Latihan tendangan sabit berpasangan (beda kelompok) (120 menit)	Sparing bayangan (dilakukan dengan kapasitas kemampuan 50%) Setiap pesilat memakai body protector, tim A dan B melakukan sparing dengan 50% kekuatan dalam waktu 2 menit dikali 3 babak	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Kekuatan maksimal 50% (cara ukurnya ?) Sparing dengan menggunakan teknik Sesuai kelompok
8	Latihan pembentukan tendangan sabit. (120 menit)	Dilakukan sampai 1 jam latihan, Setiap kelompok melakukan gerak pembentukan (gerakan lambat dengan hitungan yang ketukan nya juga lambat) Sesuai gerak dasar dari kelompok masing masing . Setiap kelompok di bariskan, kemudian seluruh pesilat melakukan pembentukan dengan 4 hitungan yang di pimpin oleh pelatih.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ol style="list-style-type: none"> Sikap kuda-kuda (sejajar) Posisi telapak kaki dan punggung kaki Posisi pinggul sejajar Jangkauan tendangan harus maksimal
9	Latihan tendangan sabit dengan bantuan alat kun (120 menit)	Bariskan 10 Kun (lewati Kun dengan lari zig zag, lompat 1 kaki, lompat dua kaki, lari maju mundur) kemudian tendangan sabit 5 kali menggunakan kaki kiri dan 5 kali tendangan sabit menggunakan kaki kanan dengan sasaran peching	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Posisi badan Lakukan gerakan secepat mungkin Tendangan sabit terarah Kembali ke posisi awal
10	Latihan tendangan sabit menggunakan peching (120 menit)	Tendangan sabit dua kali menggunakan kaki kiri secara langsung dan dia kali menggunakan kaki kanan (10 kali repetisi X 10 set) 1 pesilat memegang peching dan pasangannya menendang dengan tendangan sabit sesuai gerakan kelompok dengan kaki kiri 2 kali dan kaki kanan 2 kali hingga 10 repetisi, kemudian bergantian dengan pasangannya dan dilakukan sampai 10 set.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Perkenaan sasaran harus jelas Lakukan tendangan secepat mungkin Posisi badan diperhatikan
11	Melatih tendangan sabit di samsak (120 menit)	1 menit/ orang (10 set) 1 pesilat melakukan tendangan sabit dengan sasaran samsak hingga 1 menit, kemudian di lanjut dengan teman yang lainnya.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Posisi kuda-kuda sikap pasang Lihat sasaran dengan seksama Sasaran harus tepat Kembali ke posisi awal
12	Latihan tendangan sabit dengan bantuan bola kecil (120 menit)	Jarak yang melempar dengan yang di lempar sejauh 10 meter, pelempar bertujuan untuk mengenai yang dilempar (sasaran), sasaran bertugas untuk menghindari lemparan, kemudian setelah menghindari maka lakukan tendangan sabit sebanyak 5 kali kaki kiri dan 5 kali kaki kanan	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ol style="list-style-type: none"> Posisi kuda-kuda sikap pasang Konsentrasi Menghindar secepat mungkin Kembali ke posisi awal
13	Latihan tendangan sabit dengan bantuan Kun (campuran pertemuan (6+9) (120 menit)	Latihan dengan campuran pertemuan 6 + 9 dengan pengulangan gerak yang lebih sedikit. Bariskan 10 Kun (lewati Kun dengan lari zig zag, lompat 1 kaki, lompat dua kaki, lari maju mundur) kemudian tendangan sabit 5 kali menggunakan kaki kiri dan 5 kali tendangan sabit menggunakan kaki kanan dengan sasaran peching	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> Posisi badan Lakukan gerakan secepat mungkin Tendangan sabit terarah Kembali ke posisi awal

14	Latihan tendangan sabit dicampur gerak kebugaran jasmani (120 menit)	Push up, sit up, back up, skot jump, palnk, sprint 20 meter, gerobak sorong, meroda, merayap, dengan hitungan tertentu, kemudian melakukan tendangan sabit 2 kaki kiri dan 2 kali kaki kanan. Barisan dijadikan 4, kemudian 4 orang bertugas memegang peching dengan jarak 5 meter dari 4 pesilat baris pertama yang akan menendang, setelah melakukan gerak kebugaran jasmani lompati kun lalu lakukan tendangan sabit 2 kali dengan kaki kiri dan 2 kali dengan kaki kanan	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan • Lakukan gerakan secepat mungkin • Tendangan sabit terarah • Kembali ke posisi awal
15	Latihan tendangan sabit berpasangan (120 menit)	2 menit X 10 set (pasangan diacak secara bergantian) sparing bayangan 1 pesilat memegang peching dan pasangannya menendang dengan tendangan sabit sesuai gerakan kelompok dengan kaki kiri 2 kali dan kaki kanan 2 kali hingga 10 repetisi, kemudian bergantian dengan pasangannya dan dilakukan sampai 10 set	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> • Kekuatan maksimal 50% • Sparing dengan menggunakan teknik Sesuai kelompok
16	Tes akhir (180 menit)	Melakukan sparing antara kelompok A dan B dengan waktu 2 menit dikali 3 babak, menggunakan form yang telah disediakan untuk pengambilan nilai sebagai data.	30 pesilat dari perguruan tapak suci SMP Muhammadiyah 03 Medan	<ul style="list-style-type: none"> • Kebenaran gerak • Banyaknya serangan yang menghasilkan poin

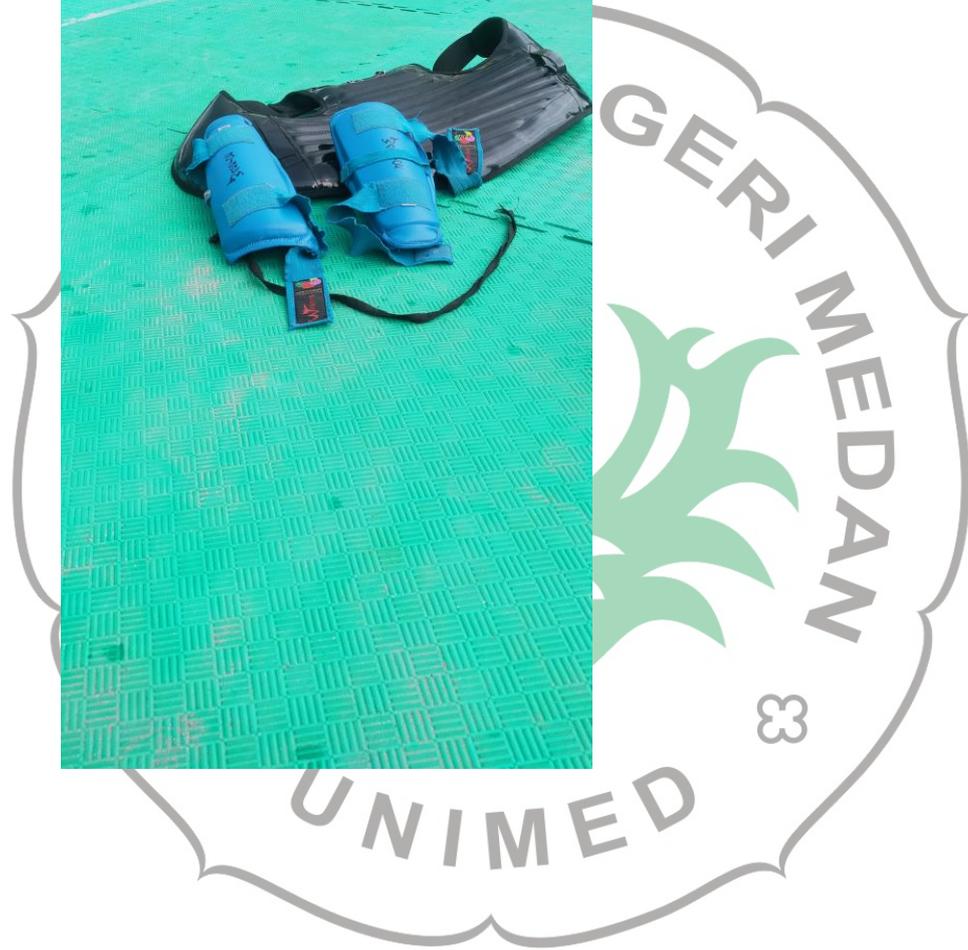
Dokumentasi



Ch
UNIVERSITY



THE *Character Building*
UNIVERSITY



THE *Character* *Building*
UNIVERSITY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221

Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 0077/UN33.6.5/PP/2022
Lamp. : -
Hal : Usul Penunjukan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth : **Dr. Nimrot Manalu, M.Kes**
Dosen FIK UNIMED
di-
Medan

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa yang menempuh Jalur Skripsi, dengan ini kami menunjuk saudara sebagai Dosen Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : Medita Wulandari Br Sembiring
NIM : 6193111056
Jurusan : PJKR

Diharapkan agar Bapak / Ibu dapat membimbing Mahasiswa tersebut untuk pembuatan Judul, SK Judul dan Pembimbing dapat segera diterbitkan.

Demikian surat ini kami beritahukan untuk dapat menjadi perhatian kita, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 31 Maret 2022

Ketua Jurusan PJKR

Dr. Ibrahim, S.Pd. M.Or
NIP. 197605012005011001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Willem Iskandar Psr V-Kotak Pos No. 1589 Medan 20221 Telp. (061) 6625972,
Fax (061) 6625972 Laman : www.unimed .ac.id

No. :
Hal : **Permohonan Judul Skripsi**
Kepada Yth : Bapak Pembimbing Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
Di
Medan
Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

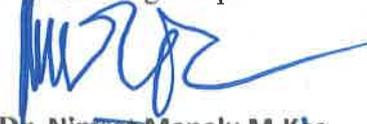
Nama : MEDITA WULANDARI BR SEMBIRING
NIM : 6193111056
Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jenjang Studi : S-1

Dengan ini saya memohon kepada Bapak agar sudi kiranya menyetujui salah satu judul skripsi yang saya ajukan sebagai berikut :

- 1. EFEKTIVITAS TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT DI SMP MUHAMMADIYAH 03 MEDAN**
- 2. LATIHAN PENCAK SILAT UNTUK ANAK USIA DINI DENGAN GERAK MULTILATERAL MELALUI PERMAINAN.**
- 3. PENGARUH KETERAMPILAN DASAR ATLET PENCAK SILAT DI PPLP SUMATERA UTARA TERHADAP HASIL PRESTASI ATLET.**

Demikianlah permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak/Ibu terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

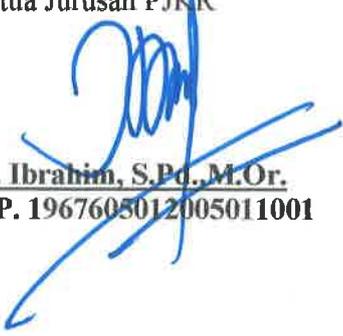
Diketahui Oleh,
Pembimbing Skripsi


Dr. Nimrot Manalu M.Kes.
NIP. 196410171989031003

Medan, September 2022
Pemohon


Medita wulandari br sembirng.
NIM. 6193111056

Disetujui,
Ketua Jurusan PJKR


Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or.
NIP. 1967605012005011001



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Nomor : **2858**/UN.33.6/KEP/2022

TENTANG

**PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI PJKR
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

- Membaca : - Permohonan Ketua Program Studi PJKR tentang usulan penunjukan pembimbing skripsi No: 0077/UN 33.6.5/PP/2022 Tanggal 31 MAret 2022
- Menimbang : - Bahwa permohonan usulan tersebut di atas dapat disetujui dan perlu ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat : - UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
- UU RI Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009, tentang Dosen
- Keputusan Presiden RI Nomor 124 tahun 1999, tentang perubahan IKIP menjadi UNIMED
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor: 141/0/2001 tentang Status Universitas Negeri Medan
- Keputusan Rektor Universitas Negeri Medan No. 0406/UN33/KPT/2019, Tentang pengangkatan Dekan Di Lingkungan Unimed

Menetapkan

Pertama : Mengangkat Saudara : Dr. Nimrot Manalu, M.Kes NIP 196410171989031003
Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Medita Wulandari Br Sembiring

NIM : 6193111056

Jurusan : PJKR

Judul Skripsi : **Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak
Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan.**

Kedua : Apabila terdapat kekeliruan di kemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki
sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Medan
Pada tanggal 26 September 2022
Dekan,



Dr. Budi Valianto, M.Pd
NIP. 19660520 199102 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221
Telp. 6625972, Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
NOMOR: 39/39 / UN. 33. 6.1 / KEP / PP / 2022
TENTANG

Susunan Panitia Seminar Proposal Mahasiswa Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Akademik 2022 / 2023

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam Menyelesaikan / membuat Skripsi diharuskan mengikuti Seminar Proposal
 2. Bahwa untuk mengadakan Seminar Proposal Penelitian perlu mengangkat Panitia Seminar Proposal
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

NAMA : MEDITA WULANDARI BR SEMBIRING
NIM : 6193111056
JURUSAN / PRODI : PJKR / S-I

Telah memenuhi Syarat untuk mengikuti Ujian Seminar Proposal

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Panitia Seminar Proposal Penelitian Mahasiswa dengan susunan Personalianya sebagai berikut :

- a. Moderator : Usman Nasution, S.Pd, M.Pd
- b. Notulis : Dr. Nimrot Manalu, M.Kes
- c. Pengarah I : Dr. Sanusi Hasibuan, M.Kes
- d. Pengarah II : Iwan Saputra, S.Pd, M.Pd

- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari Kamis, tanggal 08 Desember 2022, Pukul: 14.00 WIB dilaksanakan secara daring (*online*) menggunakan *Zoom Meeting*.
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN : MEDAN
PADA TANGGAL : 02 Desember 2022



Dr. Hasiadi, M.Kes, AIFO
NIP. 196803051995121001

TEMBUSAN :

1. Sdr. Wakil Dekan I FIK UNIMED
2. Sdr. Ketua Jurusan PJKR
3. Arsip

CATATAN :

- Penguji Pria Pakaian Jas Lengkap
Penguji Wanita Pakaian Nasional
Tetap Mematuhi Protokol Kesehatan

LEMBAR PERSETUJUAN

**Proposal Skripsi Yang Diajukan Oleh Medita wulandari br sembiring , NIM : 6193111056,
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Dengan Judul "EFEKTIFITAS
TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT DI SMP MUHAMMADIYAH 03
MEDAN" Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji Dalam Seminar Proposal**

Medan, Oktober 2022

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Nimrot Manalu, M.Kes

NIP.196410171989031003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221 Telp. 6625972, Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL FIK UNIMED

Pada Hari Ini Kamis Tanggal Delapan Desember Tahun Dua Ribu Dua Puluh Dua Telah Melaksanakan Seminar Proposal Penelitian Skripsi Mahasiswa:

N a m a : Medita Wulandari Br Sembiring
NIM : 6193111056
Jurusan / Prodi : PJKR/ S-1
Fakultas : FIK UNIMED
Judul Skripsi : Efektifitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan.

Keputusan Tim Penguji :

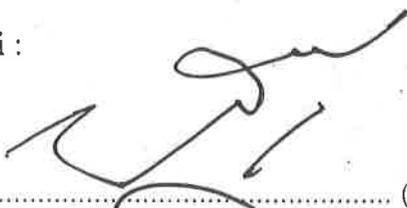
- a. Proposal dapat dilaksanakan tanpa perbaikan
- b. Proposal dapat dilaksanakan setelah perbaikan
- c. Proposal tidak layak untuk diteliti (Ganti Topik)

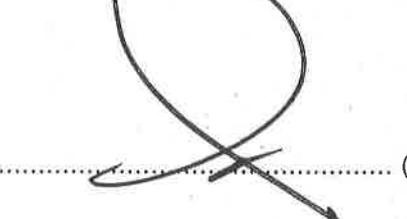
Medan, 8 Desember 2022

Dosen Penguji :

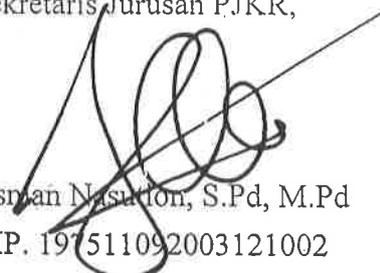
1.  (Moderator)

2.  (Notulis)

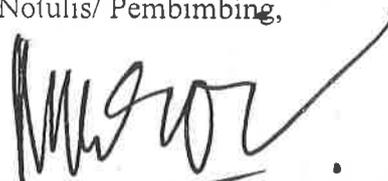
3.  (Pengarah I)

4.  (Pengarah II)

Sekretaris Jurusan PJKR,


Usman Nasution, S.Pd, M.Pd
NIP. 197511092003121002

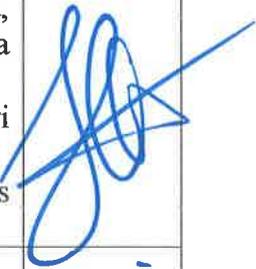
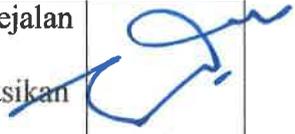
Notulis/ Pembimbing,


Dr. Nimrot Manalu, M.Kes
NIP. 196410171989031003

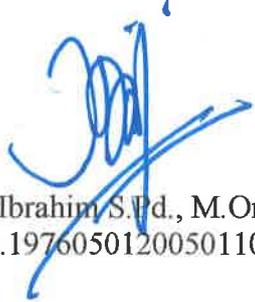
REVISI SEMINAR PROPOSAL

Hari/Tanggal Seminar Proposal : Kamis, 8 Desember 2022
Nama : Medita wulandari br sembiring
NIM : 6193111056
Jurusan : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Judul Proposal : Efektivitas tendangan sabit dalam pencak silat di SMP Muhammadiyah 03 Medan

Telah melakukan Revisi Atau Perbaikan Proposal dari Tim Penguji

No	Dosen Penguji	Hal yang Direvisi	Tanda Tangan
1	Usman Nasution S.Pd.,M.Pd (Moderator)	1. Jelaskan hasil tendangan sabit yang selama ini secara proses geraknya, program latihan yang dijalankan, data hasil tendangan sabit. 2. Teori efektivitas, tendangan sabit teori ditambah dari jurnal 3. Instrumen penelitian efektivitas tendangan sabit diperbaiki.	
2	Dr. Nimrot Manalu M.Kes (Notulis)	1. Tabel diperbaiki 2. Desain penelitian lebih dipertajam	
3	Dr. Sanusi Hasibuan M.Kes. (Pengarah I)	1. Rumusan masalah tidak sejalan dengan hipotesis Penelitian 2. Tabel harus diperbaiki dan dinarasikan 3. Daftar pustaka dirapikan	
4	Iwan Saputra, S.Pd, M.Pd (Pengarah II)	1. Latar belakang, pertajam hasil observasi 2. Tambah riset terdahulu di kajian teori	

Diketahui Oleh,
Ketua Jurusan PJKR


Dr. Ibrahim S.Pd., M.Or
NIP.197605012005011001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221
Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 2784/UN33.6.1/PP/2022
Lamp. : -
Hal : Observasi Judul Skripsi

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 03 Medan
Di _____
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara memberikan izin kepada mahasiswa FIK Unimed yang namanya tersebut di bawah ini, untuk melakukan Observasi Judul Skripsi di Sekolah SMP Muhammadiyah 03 Medan atas nama:

Nama : Medita Wulandari Br Sembiring
NIM : 6193111056
Jurusan : PJKR

Perlu kami jelaskan bahwa observasi tersebut untuk pemantapan Judul Skripsi mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan bantuan serta kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Medan, 20 September 2022
Wakil Dekan I,


Dr. Hariadi, S.Pd, M.Kes
NIP.19680305 199512 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 -- Medan 20221

Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 0102 /UN33.6.1 /PP/2023

Lampiran :-

Hal : Izin Penelitian /
Pengambilan Data

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 03 Medan

Di
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara memberikan izin kepada mahasiswa FIK Unimed yang namanya tersebut dibawah ini, untuk mengadakan penelitian/pengambilan data di Sekolah SMP Muhammadiyah 03 Medan atas nama:

Nama : Medita Wulandari Br Sembiring
NIM : 6193111056
Program Studi : PJKR / S1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dengan judul skripsi :

“ Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan.”

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Medan, 01 Januari 2023

Wakil Dekan

Dr. Hariadi, S.Pd, M.Kes

NIP.19680305 199512 1 001

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Nimrot Manalu M.Kes

NIP : 196410171989031003

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Medita wulandari br sembiring

NIM : 6193111056

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Diketahui oleh dosen pembimbing akan melaksanakan penelitian dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul:

“EFEKTIVITAS TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT DI SMP MUHAMMADIYAH 03 MEDAN”

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Diketahui Oleh:

Pembimbing Skripsi



Dr. Nimrot Manalu M.Kes

NIP.196410171989031003



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR & MENENGAH MUHAMMADIYAH SMP SWASTA MUHAMMADIYAH - 3

NDS : 2007120034

NSS : 204076007173

AKREDITASI "A"

Jl. Abd. Hakim No. 2 Tanjung Sari Telp. (061) 8222471 Fax. (061) 8217252 Kota Medan - 20132

E-mail: smpmuhammadiyah_tiga@yahoo.co.id

Nomor : 33/IV.4.AU/F/2023

Medan, 17 Sya'ban 1444 H

Lamp : -

10 Maret 2023 M

Hal : Keterangan Telah Melaksanakan Praktikum I/II PKL

Kepada Yth :

Bapak Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan

di-

Tempat

Dengan hormat.

Sesuai surat dari Universitas Negeri Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan nomor surat 2784/UN33.6.1/PP/2022, hal Observasi Judul Skripsi, untuk itu melalui surat ini kami menerangkan bahwa :

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	JURUSAN
1	MEDITA WULANDARI Br SEMBIRING	6193111056	PJKR

Nama tersebut di atas adalah Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang telah melaksanakan Observasi Judul Skripsi di SMP Muhammadiyah 3 Medan, pada tanggal 20 September 2022.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Sekolah

DIDI SUPRIADI, S.Pd.I



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR & MENENGAH MUHAMMADIYAH SMP SWASTA MUHAMMADIYAH - 3

NDS : 2007120034

NSS : 204076007173

AKREDITASI "A"

Jl. Abd. Hakim No. 2 Tanjung Sari Telp. (061) 8222471 Fax. (061) 8217252 Kota Medan - 20132

E-mail: smpmuhammadiyah_tiga@yahoo.co.id

Nomor : 34/IV.4.AU/F/2023

Medan, 17 Sya'ban 1444 H

Lamp : -

10 Maret 2023 M

Hal : Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :

**Bapak Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
di-
Tempat**

Dengan hormat!

Sesuai dengan nomor surat 0182/UN33.6.1/PP/2023, hal Izin Melaksanakan Penelitian, untuk itu melalui surat ini kami menerangkan bahwa :

Nama : **MEDITA WULANDARI Br SEMBIRING**

NIM : **6193111056**

Program Studi : **S.1 PJKR**

Judul Skripsi

"Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan"

Nama tersebut di atas adalah Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang telah melaksanakan Penelitian di SMP Muhammadiyah 3 Medan, dari Tanggal 27 Januari s.d 3 Maret 2023

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Sekolah

DIDI SUPRIADI, S.Pd.I

Cc. pertinggal

PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh: Medita wulandari br sembiring Nim: 6193111056

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

telah di periksa dan disetujui untuk

Ujian Dalam Meja Hijau

Medan, 09 Maret 2023

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Nimrot Manalu, M.Kes

NIP:196410171989031003



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
NOMOR: 1051 / UN. 33. 6.1 / KEP / PP / 2023
TENTANG

Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Akademik 2022 / 2023

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau Mempertahankan Skripsi
 2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa perlu mengangkat Panitia Ujian
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

NAMA : **MEDITA WULANDARI BR SEMBIRING**

NIM : **6193111056**

JURUSAN / PRODI : **PJKR/ S-1**

Telah memenuhi Syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapatkan Gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd)** pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang susunan personalianya sebagai berikut :

- a. Ketua : Dr. Budi Valianto, M.Pd
- b. Sekretaris : Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or
- c. Anggota/PS : Dr. Nimrot Manalu, M.Kes
- d. Anggota : Usman Nasution, S.Pd, M.Pd
- e. Anggota : Dr. Sanusi Hasibuan M.Kes
- f. Anggota : Iwan Saputra, S.Pd, M.Pd

- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari **Rabu Tanggal 5 April 2023 Pukul 14.00 WIB** dilaksanakan di Ruang Sidang B 16.1.18

- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN : **MEDAN**
PADA TANGGAL : **31 Maret 2023**

an Dekan
Wakil Dekan I,



Dr. Hariadi, M.Kes, AIFO
NIP. 1968 0305 1995121001

TEMBUSAN :

1. Sdr. Dekan FIK UNIMED sebagai Laporan
2. Sdr. Ketua Jurusan PJKR
3. Arsip



BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI FIK UNIMED

Pada Hari Ini Rabu Tanggal Lima Bulan April Tahun Dua Ribu Dua Puluh Tiga Telah Dilaksanakan Ujian Meja Hijau/Skripsi Mahasiswa :

N a m a : Medita Wulandari Br Sembiring
NIM : 6193111056
Jurusan / Prodi : PJKR/ S-1
Fakultas : FIK UNIMED
Judul Skripsi : Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan.

Keputusan Tim Penguji :

-Menyatakan : LULUS / ~~TIDAK LULUS~~

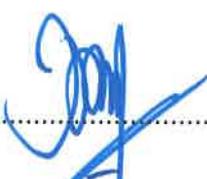
-Dengan Nilai : (91,00 / A)

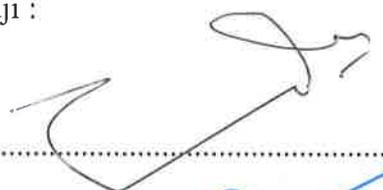
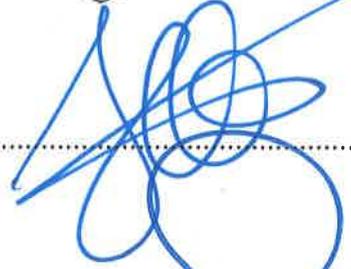
Kepadanya diberikan hak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

- a. Skripsi dapat dijilid tanpa perbaikan
- b. Skripsi dapat dijilid setelah perbaikan / revisi

Medan, 5 April 2023

Dosen Penguji :

1.  (Ketua)
2.  (Sekretaris)
3.  (Anggota/PS)

4.  (Anggota)
5.  (Anggota)
6.  (Anggota)

Ketua Jurusan PJKR,

Pembimbing,


Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or
NIP. 197605012005011001


Dr. Nimrot Manalu, M.Kes
NIP. 196410171980021002



REKAPITULASI NILAI UJIAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama : Medita Wulandari Br Sembiring
NIM : 6193111056
Jurusan / Prodi : PJKR/ S-1
Fakultas : FIK UNIMED
Judul Skripsi : Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan.

No	Nama Dosen Penguji	Nilai
1	Dr. Budi Valianto, M.Pd	
2	Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or	90,0
3	Dr. Nimrot Manalu, M.Kes	95,0
4	Usman Nasution, S.Pd, M.Pd	90,0
5	Dr. Sanusi Hasibuan, M.Kes	90,0
6	Iwan Saputra, S.Pd, M.Pd	90,0

NILAI AHIR SKRIPSI (91,00)

455

Berdasarkan hasil nilai ujian yang diperoleh mahasiswa yang tersebut di atas , maka Panitia Ujian Memutuskan bahwa mahasiswa tersebut dinyatakan :

LULUS / ~~TIDAK LULUS~~

Dalam ujian mempertahankan Skripsi di FIK UNIMED

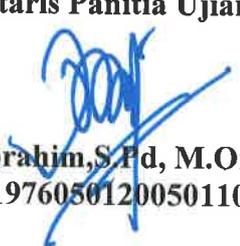
Medan, 5 April 2023

Ketua Panitia Ujian,

Sekretaris Panitia Ujian,

D e k a n,


Dr. Budi Valianto, M.Pd
NIP. 1966 0520 1991 02 1001


Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or
NIP. 197605012005011001

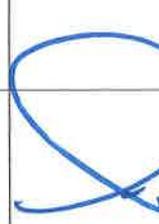
Catatan : KONVERSI NILAI ;

Rentang Skor	Nilai	
	Huruf	Angka
85-100	<u>A</u>	4
75-84	B	3
65-74	C	2
0-64	D	1

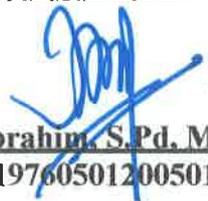
REVISI SKRIPSI

Nama : Medita Wulandari Br Sembiring
Nim : 6193111056
Jurusan : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 03 Medan

Telah mengikuti Ujian Meja Hijau dan dinyatakan Lulus dengan catatan perbaikan skripsisebagai berikut:

No	Dosen Penguji	Perbaikan Skripsi	Tanda Tangan
1.	Dr. Budi Valianto, M.Pd (Ketua)	-	
2.	Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or (Sekretaris)	-Perbaikan penulisan sesuai buku pedoman skripsi	
3.	Dr. Nimrot Manalu, M.Kes (Anggota/PS)	-Perbaikan penulisan	
4.	Usman Nasution, S.Pd, M.Pd (Anggota)	- Perbaikan analisis data -Persentase efektivitas -Pertajam pembahasan hasil penelitian	
5.	Dr. Sanusi Hasibuan, M.Kes (Anggota)	-Perbaikan penulisan narasi di bab I, rumusan masalah dan hipotesis penelitian -Perbaikan metodologi penelitian -Perbaikan pengujian hipotesis	
6.	Iwan Saputra, S.Pd, M.Pd (Anggota)	- Pertajam pembahasan hasil penelitian	

Medan, 10 April 2023
Ketua Jurusan PJKR


Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or
NIP. 197605012005011001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan. Willem Iskandar, Psr. V Medan Estate-Kotak Pos No.1589 - Medan 20221

Telp. (061) 6613365, 6613276, 6618754 Fax. (061) 6614002/6613319

Laman : <http://perpustakaan.unimed.ac.id>

SURAT KETERANGAN

BEBAS PLAGIASI SKRIPSI/TESIS/DISERTASI

No 009/VUN.33.6.1/KEP/PP/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, menerangkan :

Nama : Medita wulandari br sembing
NIM : 6193111056
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Judul : Efektivitas Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat di SMP Muhammadiyah 03 Medan

Telah melakukan uji similaritas Skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan telah diverifikasi oleh Tim Instruktur sesuai dengan standar yang ditentukan, dan telah memenuhi syarat untuk mengikuti ujian akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 15 Maret 2022

Menyetujui;
Ketua Jurusan PJKR

Diverifikasi Oleh,

Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or
NIP.197605012005011001

Dr. Samsuddin Siregar, S.Pd., M.Or
NIP.19800410 200312 1002



Diketahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes., AIFO
NIP.19680305 199512 1001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UPT. PERPUSTAKAAN
Jalan Willem Iskandar Psr.V - Kotak Pos No.1589 - Medan 20221
Telepon (061) 6613365, 6613276, 6618754 Faxksimil (061) 6614002 / 6613319
Laman : <http://perpustakaan.unimed.ac.id>

No. Reg : 1061 / 23

SURAT KETERANGAN

Nomor : 0001 / UN33.13/LL/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT Perpustakaan Universitas Negeri Medan, menerangkan bahwa:

Nama / NIM : MEDITA WULANDARI BR SEMBIRING / 6193111056

Jur./Prog. Studi : PJkr / SI

Telah mengembalikan semua buku-buku yang dipinjam dari UPT. Perpustakaan UNIMED.
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

11 APR 2023

Medan
Kepala,

Tessa Simahate, S.Sos., M.I.Kom
NIP. 19821109 200604 2 003



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

JALAN WILHEM ISKANDAR Pt. V MEDAN ESTATE KOTAK POS NO. 1580 MEDAN 30221
TELP. (061) 6625972 FAX (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

SERTIFIKAT

Dengan ini menerangkan bahwa :

NAMA : MEDITA WULANDARI BR SEMBIRING
NIM : 6193111056
PRODI : PJKR

Telah Lulus Uji Kompetensi Subject Matter dengan hasil :

K O M P E T E N

Medan, 24 Januari 2023
Ketua Jurusan PJKR,

Dr. Ibrahim, SPd, M.Or
NIP. 197605012005011001



Mengetahui:
Dekan FK/Unimed,

Dr. Budi V alianto, M.Pd
NIP. 19660520 199102 1 001