

**PERBANDINGAN LATIHAN MEDIA LADDER DRILL DAN  
HURDLE TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT**  
**KPSN RANTING PADEPOKAN**



**BAYU AJI WIBOWO**  
**1604620133**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2022**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

**Pembimbing I**

Hendro Wardoyo M. Pd  
NIP. 19720504200501002



15/8/22

**Pembimbing II**

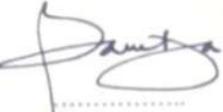
Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd  
NIP. 198505042019032015



15/8/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

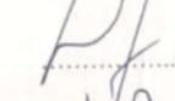
1. Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd.  
NIP. 196203201987031002

Ketua  15/8/22

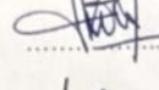
2. Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.  
NIDN. 0012119205

Sekretaris  15/8/22

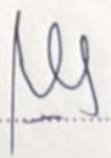
3. Hendro Wardoyo M. Pd.  
NIP.19720504200501002

Anggota  15/8/22

4. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd  
NIP. 198505042019032015

Anggota  15/8/22

5. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,  
Sp. RM.  
NIP. 197307052009121002

Anggota  15/8/22

**Tanggal Lulus: 8 Agustus 2022**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Bayu Aji Wibowo  
NIM. 1604620133

**PERBANDINGAN LATIHAN MEDIA LADDER DRILL DAN HURDLE  
TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT KPSN RANTING  
PADEPOKAN**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1. Latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPSN) ranting padepokan, 2. Latihan *hurdle* dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet KPSN ranting padepokan, 3. Mengetahui perbedaan antara latihan *ladder drill* dan *hurdle* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet KPSN ranting padepokan. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah atlet KPSN ranting padepokan yang berjumlah 266 dan sampel dengan cara *purposive sampling* 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah tes kelincahan tendangan sabit selama 15 detik. Penelitian ini menggunakan *pre-post test design* dengan 16 kali sesi latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata latihan *ladder drill* tes awal 16,46 dan tes akhir 20,8 dengan perolehan t-hitung  $10,28 > 1,761$  dan nilai rata-rata latihan *hurdle* tes awal 16,86 dan tes akhir 20,66 dengan perolehan t-hitung  $13,60 > 1,761$ . T-independent *ladder drill* dan *hurdle*  $0,0012 < 1,701$  latihan *ladder drill* dan *hurdle* tidak ada perbedaan yang signifikan untuk latihan meningkatkan kemampuan kelincahan tendangan sabit atlet KPSN ranting padepokan.

**Kata Kunci :** *Kelincahan Tendangan Sabit, Ladder Drill, Hurdle.*

**COMPARISON OF LADDER DRILL AND HURDLE MEDIA TRAINING  
TOWARDS TENDANGAN SABIT AGILITY AT KPSN PADEPOKAN BRANCH**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine: 1. Ladder drill exercise can improve tendangan sabit agility in the Nusantara Pencak Silat Family (KPSN) athletes from the hermitage, 2. Hurdle exercise can improve tendangan sabit agility in KPSN athletes from the hermitage, 3. To know the difference between ladder training drill and hurdle on sickle kick agility in KPSN athletes from hermitage. This research method uses the experimental method. The population of this study was the athletes of the hermitage branch of KPSN with a total of 266 competition categories and 30 people were sampled by purposive sampling. The instrument used for this research is a tendangan sabit agility test for 15 seconds. This study used a pre-post test design with 16 training sessions. The results showed that the average value of the initial test ladder drill exercise was 16.46 and the final test was 20.8 with a t-count of  $10.28 > 1.761$  and the average value of the initial hurdle test exercise was 16.86 and the final test was 20.66, with the acquisition of t-count  $13.60 > 1.761$ . T-independent ladder drill and hurdle  $0.0012 < 1.701$ . There is no better ladder drill and hurdle exercise for training to improve the agility of the KPSN athlete's sickle kick in the hermitage.*

**Keywords** : *Tendangan Sabit, Ladder Drill, Hurdle.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si**. Selaku kordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Dr.dr. Ruliando Hasea Purba, MARS. Sp. RM**, Selaku Dosen Penasihat Akademik, Bapak **Hendro Wardoyo, M. Pd**, Selaku Dosen pembimbing I, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan membantu dalam hal penyusunan skripsi, Pihak para **Pengurus KPSN Ranting Padepokan**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Sunardi, Ibu Sunarmi** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalaq segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 8 Agustus 2022  
BAW

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	i
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	iii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	v
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	9
A. Deskripsi Konseptual .....	9
1. Hakikat Kelincahan Tendangan Sabit.....	9
2. Hakikat Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	24
3. Hakikat Latihan <i>Hurdle</i> .....	28
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	34
A. Tujuan Penelitian .....	34
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	34
C. Metode Penelitian .....	35
D. Populasi Dan Sample .....	36
E. Instrument Penelitian .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data .....	51
H. Hipotesis Statistika .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis .....	58
C. Pembahasan .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	65
<b>LAMPIRAN .....</b>	68

## DAFTAR TABLE

	Halaman
1. Kelebihan Masing-Masing Alat.....	32
2. Kekurangan Masing-Masing Alat.....	32
3. <i>Ordinal Pairing</i> .....	38
4. Format Pengambilan Data Kelincahan Tendangan Sabit .....	42
5. Deskripsi Data .....	55



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tendangan Sabit.....	12
2. Tulang Penyusun Tungkai .....	14
3. <i>Quandriceps Femoris</i> .....	14
4. Bagian Otot Betis.....	15
5. Tendangan Lurus .....	19
6. Tendangan Sabit.....	19
7. Tendangan Belakang.....	20
8. Tendangan T .....	20
9. Kategori Remaja Putra .....	22
10. Kategori Remaja Putri .....	22
11. Gelanggang Pencak Silat.....	23
12. <i>Ladder Drill</i> .....	25
13. <i>One Foot In Each</i> .....	26
14. <i>Two Foot In Each</i> .....	27
15. <i>High Knee One Foot In Each</i> .....	27
16. <i>Hurdle</i> .....	28
17. <i>One Foot In Each</i> .....	29
18. <i>Two Foot In Each</i> .....	30
19. <i>High Knee One Foot In Each</i> .....	30
20. Desain Two Group Pretest Postest Design.....	36
21. Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit .....	41
22. <i>One Foot In Each</i> .....	43
23. <i>Two Foot In Each</i> .....	43
24. <i>High Knee One Foot In Each</i> .....	44
25. <i>High Knee Two Foot In Each</i> .....	44
26. <i>Side One Foot In Each</i> .....	45
27. <i>Side Two Foot In Each</i> .....	45
28. <i>Forward and back</i> .....	45
29. <i>Zig – Zag</i> .....	46
30. <i>One Foot In Each</i> .....	47
31. <i>Two Foot In Each</i> .....	47
32. <i>High Knee One Foot In Each</i> .....	48
33. <i>High Knee Two Foot In Each</i> .....	48
34. <i>Side One Foot In Each</i> .....	49
35. <i>Side Two Foot In Each</i> .....	49
36. <i>Forward and back</i> .....	50
37. <i>Zig - Zag</i> .....	50
38. Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	57
39. Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Hurdle</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan .....	68
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan Tendangan Sabit Latihan .....	81
3. Penghitungan uji t hitung latihan media <i>Ladder Drill</i> .....	82
4. Penghitungan uji t hitung latihan media <i>Hurdle</i> .....	84
5. Perhitungan uji-t <i>Independent</i> .....	86
6. Foto-Foto.....	89
7. Surat menyurat .....	90





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Bayu Aji Wibowo.....  
NIM : 1604620133  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : ajib3640@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Media *Ladder Drill* Dan *Hurdle* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit

KPSN Ranting Padepokan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2022

Penulis

( Bayu Aji Wibowo )