

**PERBANDINGAN LATIHAN AGILITY LADDER  
DAN AGILITY RING TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

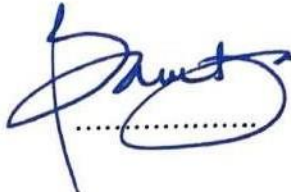
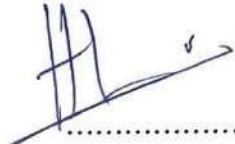





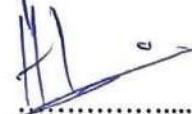

**ABDUL HAKIM KHOIRI  
1604620101**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN  
OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002		25-01-2024
<b>Pembimbing II</b>		
Heru Miftkhudin, S.Or, M.Pd NIP. 199211122023211022		29-01-2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		24/01/2024
2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		23-01-2024
3. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Anggota		25-01-2024
4. Heru Miftakhudin, M.Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		29-01-2024
5. Burhan Basyiruddin, M.Pd NIDN. 8816090018	Anggota		25-01-2024

Tanggal Lulus : .....

## 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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara 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 dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka 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, 15 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan,



Abdul Hakim Khoiri  
NIM. 1604620101





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 : Abdul Hakim Khoiri  
NIM : 1604620101  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Cabang Olahraga  
Alamat email : abdulhakimkhoiri04@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 AGILITY LADDER DAN AGILITY RING TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING"

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, 29 Januari 2024

Penulis,

( Abdul Hakim Khoiri )

**PERBANDINGAN LATIHAN AGILITY LADDER DAN AGILITY RING  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PENCAK SILAT  
KATEGORI TANDING**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1. Peningkatan kelincahan dengan latihan *agility ladder*. 2. Peningkatan kelincahan dengan latihan *agility ring*. 3. Perbedaan peningkatan kelincahan antara latihan *agility ladder* dan *agility ring*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental, dengan teknik *sampling* yang digunakan *purposive sampling* dan didapati jumlah 30 atlet. Instrumen tes yang digunakan untuk penelitian ini yaitu *hexagonal obstacle agility test*. Untuk menganalisis data dengan statistika inferensial uji-t sampel sejenis dan uji-t sampel berbeda. Hasil penelitian selama 16x pertemuan dengan frekuensi 3x dalam seminggu didapati: 1. Didapati latihan *agility ladder*, hasil uji-t sampel sejenis adalah  $t_{hitung} = 5,329 > t_{tabel} = 2,624$  hipotesis statistik yang didapat yaitu H0 ditolak dan H1 diterima. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *agility ladder*. 2. Didapati latihan *agility ring* hasil uji-t sampel sejenis adalah  $t_{hitung} = 13,332 > t_{tabel} = 2,624$  hipotesis statistik yang didapat yaitu H0 ditolak dan H1 diterima. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *agility ring*. 3. Didapati terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara latihan *agility ladder* dan *agility ring*, hasil uji-t sampel berbeda adalah  $t_{hitung} = 3,146 > t_{tabel} = 2,763$  hipotesis statistik yang didapat yaitu H0 ditolak dan H1 diterima. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dengan latihan yang diberikan antara *agility ladder* dan *agility ring*.

**Kata Kunci** : *agility ladder*, *agility ring*, kelincahan, pencak silat.

## **COMPARISON OF AGILITY LADDER AND AGILITY RING TRAINING ON IMPROVING AGILITY IN PENCAK SILAT**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine: 1. Increased agility with agility ladder training. 2. Increased agility with agility ring training. 3. The difference in agility improvement between agility ladder and agility ring training. This research method uses an experimental quantitative approach, with the sampling technique used purposive sampling and found a total of 30 athletes. The test instrument used for this research is the hexagonal obstacle agility test. To analyze data with inferential statistics paired sample t-test and dependent sample t test The results of the study during 16x meetings with a frequency of 3x a week were found: 1. There is an agility ladder exercise, the result of a paired sample t-test is  $t_{count} = 5.329 > t_{table} = 2.624$  the statistical hypothesis obtained is  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted. The conclusion is that there is a difference in agility improvement between before and after being given agility ladder training. 2. It was found that the agility ring exercise results of a paired sample t-test were  $t_{count} = 13.332 > t_{table} = 2.624$  the statistical hypothesis obtained was  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted. The conclusion is that there is a difference in agility improvement between before and after being given agility ring training. 3. There is a difference in agility improvement between agility ladder and agility ring training, the results of a dependent sample t test are  $t_{count} = 3.146 > t_{table} = 2.763$  the statistical hypothesis obtained is  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted. The conclusion is that there is a difference in increasing agility with the training given between the agility ladder and agility ring.*

**Keywords** : agility ladder, agility ring, agility, pencak silat.

## 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. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing I dan Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II, **Kaprodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga**, Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd** selaku Pembimbing Akademi, dan **Dosen – Dosen Pengampu Mata Kuliah** yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dari mulai penyusunan skripsi sampai dengan sidang skripsi dilaksanakan, **Kepala Sekolah SMP Negeri 287 Jakarta**, Ibu **Nurlaela, S.Pd, M.Pd** selaku Pembina Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data penelitian, **Bapak Saya Sukisno, Ibu Saya Sadiyah, dan Kaka Saya Aroofahonah Zumi Annissa, S.Kom**, yang telah memberikan do'a, dukungan material maupun moral, **Sahabat Saya Fatwa Aldiansya, Endang Wijaya Diharja, Fayha Afanin Ramadhanti, Deva** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 22 Januari 2024

AHK



## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>i</b>
<b>FORM PERSETUJUAN DOSEN AHLI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	9
1. Hakikat Kelincahan.....	9
2. Hakikat <i>Agility Ladder</i> .....	23
3. Hakikat <i>Agility Ring</i> .....	29
4. Hakikat Pencak Silat .....	33
5. Hakikat Latihan.....	37
B. Kerangka Berpikir .....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Metode Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel .....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	47
F. Teknik Analisis Data.....	51
G. Hipotesis Statistika.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Data .....	53
B. Pengujian Hipotesis.....	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	59



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Glutes Muscle</i> .....	13
2. <i>Gastrocnemius Muscle</i> .....	13
3. <i>Quadriceps Muscle</i> .....	13
4. <i>Hamstring Muscle</i> .....	14
5. Sistem Tangga.....	20
6. Kisi – kisi instrument penilaian kelincahan anak usia dini .....	21
7. <i>Two In The Hole</i> .....	26
8. <i>Dummy Steo (With Tap)</i> .....	27
9. <i>Crossover Shuffle</i> .....	28
10. <i>In Out Shifflr Agility Ladder Drill</i> .....	29
11. <i>Hart Agility Rings – One Foot Inside One Ring</i> .....	31
12. <i>Workoutz Agility Rings With One Foot Inside The Ring</i> .....	32
13. <i>Mitre Agility Forward, Backward, And Sideways</i> .....	32
14. <i>Agility In Reaching The Ring With One Foot</i> .....	33
15. <i>Hexagonal Obstacle Agility Test</i> .....	49
16. Histogram Tes Awal <i>Agility Ladder</i> .....	54
17. Histogram Tes Akhir <i>Agility Ladder</i> .....	55
18. Histogram Tes Awal <i>Agility Ring</i> .....	56
19. Histogram Tes Akhir <i>Agility Ring</i> .....	57



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Kelebihan Dan Kekurangan <i>Agility Ladder</i> Dan <i>Agility Ring</i> .....	42
2. Tabel Desain Penelitian.....	44
3. Tabel Formulir Tes.....	48
4. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Agility Ladder</i> .....	53
5. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Agility Ladder</i> .....	54
6. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Agility Ring</i> .....	55
7. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Agility Ring</i> .....	56
8. Tabel Data Tes Awal <i>Agility Ladder</i> .....	69
9. Tabel Data Tes Akhir <i>Agility Ladder</i> .....	69
10. Tabel Data Tes Awal <i>Agility Ring</i> .....	70
11. Tabel Data Tes Akhir <i>Agility Ring</i> .....	70
12. Tabel Penolong Uji-T Sampel Sejenis <i>Agility Ladder</i> .....	75
13. Tabel Penolong Uji-T Sampel Sejenis <i>Agility Ring</i> .....	76
14. Tabel Penolong Menghitung Nilai Varian <i>Agility Ladder</i> .....	77
15. Tabel Penolong Menghitung Nilai Varian <i>Agility Ring</i> .....	78
16. Tabel Penolong Uji-T Sampel Berbeda <i>Agility Ladder</i> dan <i>Agility Ring</i> .....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Agility Ladder</i> Dan <i>Agility Ring</i> .....	69
2. Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	71
3. Perhitungan Uji-T.....	75
4. Instrumen Penelitian.....	80
5. Dokumentasi Penelitian.....	86
6. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian.....	89
7. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	90
8. Surat Pengantar Selesai Penelitian.....	91
9. Daftar Riwayat Hidup.....	92

