

**PERBANDINGAN LATIHAN BERBASIS *LADDER DRILL* DAN
RUNNING ABC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *URA*
*MAWASHI GERI***



**NOVA NURUL SIFA
1604620016**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2025**

PERNYATAN 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 diperguruan lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan peneliti saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau 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 dan ketidakbenraan 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, 21 Januari 2025

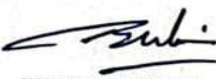



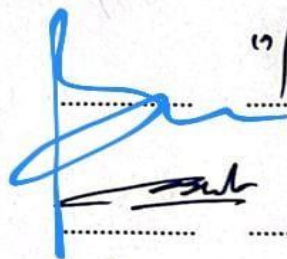
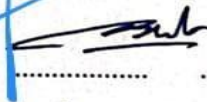

Yang membuat pernyataan



Nova Nurul Sifa

1604620016

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Lita Mulia., M.Pd NIP. 198612302024212001		17/02 2025	
Pembimbing II			
Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022		16/02 2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		18/02 2025
2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Sekretaris		18/02 2025
3. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Anggota		17/02 2025
4. Lita Mulia., M.Pd NIP. 198612302024212001	Anggota		17/02 2025
5. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		16/02 2025

Tanggal Lulus : 21 Januari 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Nova Nurul Sifa
NIM : 1604620016
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : novanurasyf@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 BERBASIS LEADDER DRILL DAN RUNNING ABC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN URA MAWASHI*

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, 19 Februari 2025
Penulis,

(Nova Nurul Sifa)

PERBANDINGAN LATIHAN BERBASIS *LADDER DRILL* DAN *RUNNING ABC* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *URA MAWASHI GERI*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan *ladder drill* dan *running ABC* terhadap kecepatan tendangan *ura mawashi geri*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet KOP Karate UNJ, yang dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *purposive sampling*, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) tidak terdapat peningkatan setelah kelompok latihan berbasis *Ladder Drill* diberikan perlakuan, dengan t-hitung lebih kecil dari t-tabel, yaitu $1,3 < 2,262$, yang meningkatkan kecepatan tendangan *Ura Mawashi Geri*. (2) tidak terdapat peningkatan setelah kelompok latihan berbasis *Running ABC* diberikan perlakuan, dengan t-hitung lebih kecil dari t-tabel, yaitu $0,057 < 2,262$, yang meningkatkan kecepatan tendangan *Ura Mawashi Geri*. (3) terdapat perbedaan signifikan dalam kecepatan tendangan *Ura Mawashi Geri* antara latihan berbasis *Ladder Drill* dan *Running ABC*, dengan t-hitung lebih besar dari t-tabel, yaitu $23,437 > 2,101$.

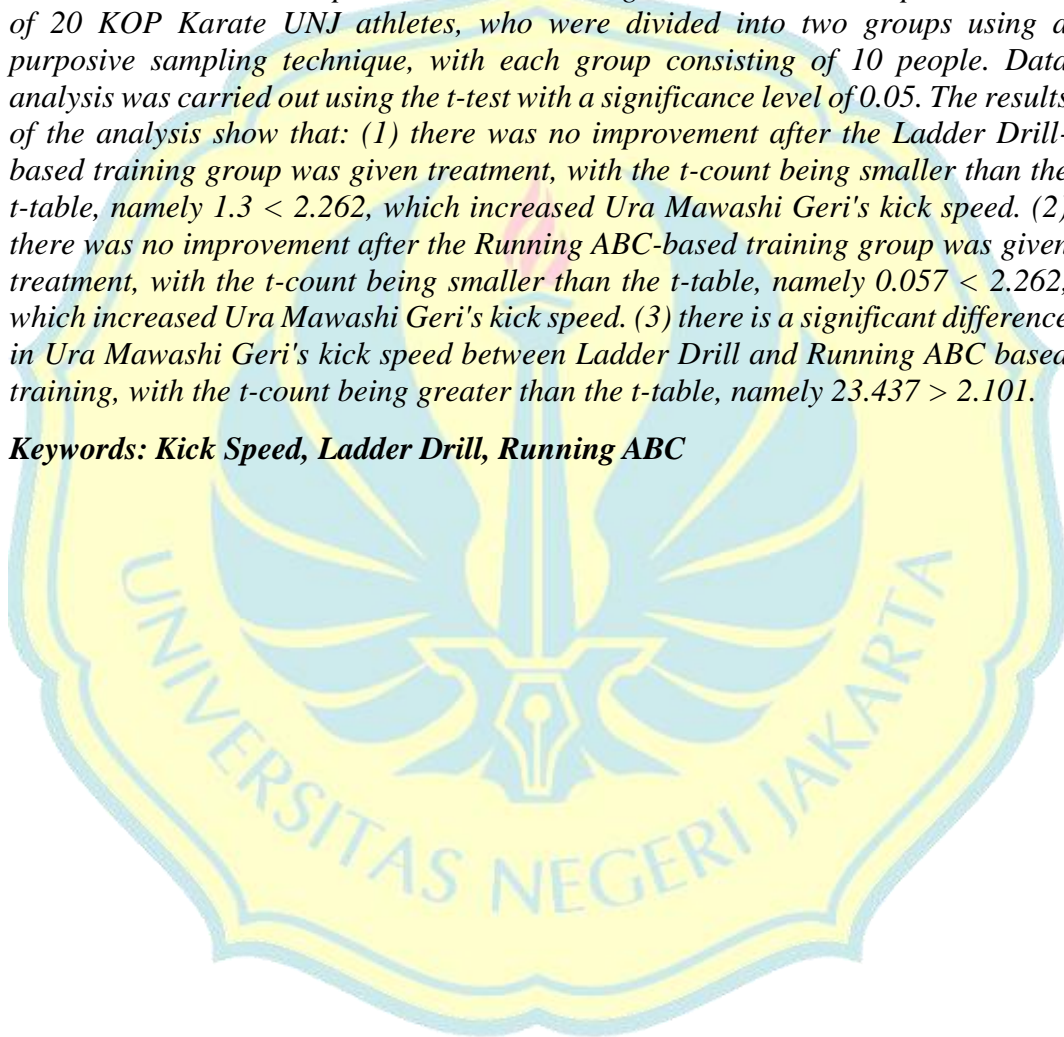
Kata Kunci: *kecepatan tendangan, ladder drill, running abc*

COMPARISON OF LADDER DRILL AND RUNNING ABC BASED TRAINING ON URA MAWASHI GERI KICK SPEED

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of ladder drill and ABC running exercises on the speed of ura mawashi geri kicks. This research uses a quantitative method with a Two Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 20 KOP Karate UNJ athletes, who were divided into two groups using a purposive sampling technique, with each group consisting of 10 people. Data analysis was carried out using the t-test with a significance level of 0.05. The results of the analysis show that: (1) there was no improvement after the Ladder Drill-based training group was given treatment, with the t-count being smaller than the t-table, namely $1.3 < 2.262$, which increased Ura Mawashi Geri's kick speed. (2) there was no improvement after the Running ABC-based training group was given treatment, with the t-count being smaller than the t-table, namely $0.057 < 2.262$, which increased Ura Mawashi Geri's kick speed. (3) there is a significant difference in Ura Mawashi Geri's kick speed between Ladder Drill and Running ABC based training, with the t-count being greater than the t-table, namely $23.437 > 2.101$.

Keywords: *Kick Speed, Ladder Drill, Running ABC*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 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 ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga; Ibu **Lita Mulia., M.Pd** selaku dosen pembimbing ahli dan bapak **Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd** selaku pembimbing kedua, dan bapak **Drs. Bambang Sutiyono., M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Kepada **KOP Karate UNJ**, yang telah banyak membantu banyak proses pengambilan data yang saya perlukan, kepada keluarga saya terutama orang tua saya Alm. Bapak **H. Jumadi** dan ibu saya **Nani**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat saya **Amalia, Nitami, Ahmad, Novan, dan Amira** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan mebalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 21 Januari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Deskripsi Konsptual	8
1. Hakikat Kecepatan Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	8
2. Tendangan Ura Mawashi Geri	15
3. Otot pada Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	17
4. Hakikat Latihan <i>Ladder Drill</i>	20
5. <i>Ladder Drill</i>	27
6. Hakikat <i>Running ABC</i>	28
7. Hakikat karate	32
B. Kerangka Berpikir	38
1. Pengaruh Latihan Tendangan Berbasis <i>Running ABC</i> Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan <i>Ura</i> <i>MawashiGeri</i>	38

2.	Pengaruh Latihan Berbasis <i>Ladder Drill</i> Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	38
3.	Perbandingan Latihan Berbasis <i>Running ABC</i> dan <i>Ladder Drill</i> Terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	39
C.	Hipotesis Penelitian	41
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN		42
A.	Tujuan Penelitian	42
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	42
1.	Tempat Penelitian.....	42
C.	Metode Penelitian	43
D.	Populasi dan Sampel.....	43
1.	Populasi.....	43
2.	Sampel.....	44
E.	Instrumen Penelitian	44
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	45
G.	Teknik Analisis Data.....	45
H.	Teknik Pengolahan Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN		49
A.	Deskripsi Data Penelitian	49
1.	Test Awal Berbasis <i>Ladder Drill</i>	49
2.	Test Akhir (<i>Posttest</i>) Berbasis <i>Ladder Drill</i>	51
3.	Tes Awal (<i>Posttest</i>) Berbasis <i>Running ABC</i>	53
4.	Test Akhir (<i>Posttest</i>) Berbasis <i>Running ABC</i>	55
B.	Pengujian Hipotesis	57
1.	Perbandingan Test Awal (<i>Pret-test</i>) dan Test Akhir (<i>Post-test</i>) kelompok Latihan berbasis <i>Ladder Drill</i>	57
2.	Perbandingan Test Awal (<i>Prettest</i>) dan Test Akhir (<i>Posttest</i>) kelompok Latihan berbasis <i>Running ABC</i>	57
3.	Perbandingan Test Akhir (<i>Posttest</i>) Kelompok Kecepatan Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i> Berbasis <i>Ladder Drill</i> dan <i>Running ABC</i>	57
C.	Pembahasan	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	63
RIWAYAT HIDUP.....	92

