

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER CONVENTIONAL*
DAN *MODIFICATION* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET REMAJA
PENCAK SILAT Satria Bangsa**



Intelligentia - Dignitas

Sri Dahlia

1602621007

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

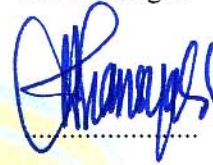
2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Pembimbing I

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001



19/26
01

Pembimbing II

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001



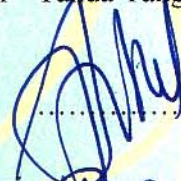
15/26
01

Nama

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

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

Ketua



15/26
01

Dr. Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd
NIP. 197408292005011001

Sekretaris



19/26
01

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Anggota



19/26
01

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001

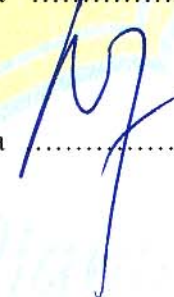
Anggota



15/26
01

Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd
NIP. 197205042005011002

Anggota



15/26
01

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 ketidakbenaran 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, Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



(Sri Dahlia)

No. Reg. 1602621007



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Sri Dahlia
NIM : 1602621007
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Sridahlia1712@gmail.com

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

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

yang berjudul : Pengaruh Latihan Agility Ladder Conventional dan Modification Terhadap Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Remaja Pencak Silat Satria Bangsa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Januari 2026

Penulis

Sri Dahlia
Nim. 1602621007

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER CONVENTIONAL*
DAN *MODIFICATION* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET REMAJA
PENCAK SILAT SATRIA BANGSA**

ABSTRAK

Dalam pertandingan pencak silat tendangan sabit masih relatif mudah diantisipasi oleh lawan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan tendangan atlet belum sepenuhnya didukung oleh unsur kelincahan dan kecepatan yang optimal, padahal kedua komponen tersebut merupakan faktor penting dalam efektivitas serangan dalam pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Agility Ladder Conventional* dan *Modification* terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet remaja Pencak Silat Satria Bangsa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh 20 atlet remaja sebagai sampel penelitian yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *Ladder Conventional* dan kelompok *Ladder Modification*. Pengukuran kelincahan tendangan sabit dilakukan melalui tes tendangan selama 15 detik yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian intervensi latihan. Program latihan *Ladder Conventional* dan *Ladder Modification* diberikan selama empat minggu dengan frekuensi latihan sebanyak empat kali per minggu. Setiap kelompok menjalani latihan sesuai dengan jenis perlakuan yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan terhadap peningkatan kelincahan tendangan sabit. Kelompok yang diberikan latihan *Agility Ladder Modification* mengalami peningkatan kemampuan sebesar 19%, sedangkan kelompok yang menjalani latihan *Agility Ladder Conventional* hanya menunjukkan peningkatan sebesar 7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Agility Ladder Modification* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan tendangan sabit dibandingkan dengan latihan *Agility Ladder Conventional* pada atlet remaja Pencak Silat Satria Bangsa.

Kata Kunci : *Ladder*; tendangan sabit, kelincahan, pencak silat, atlet

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECT OF AGILITY LADDER CONVENTIONAL AND
MODIFICATION TRAINING ON THE AGILITY OF SABIT
KICKS IN SATRIA BANGSA PENCAK SILAT TEENAGE
ATHLETES**

ABSTRACT

In pencak silat competitions, the sickle kick is still relatively easy for opponents to anticipate. This condition indicates that the athletes' kicking ability is not yet fully supported by optimal agility and speed, even though these two components are important factors in the effectiveness of attacks in pencak silat. This study aims to determine the effect of conventional and modified agility ladder training on the agility of the crescent kick in young athletes of Satria Bangsa Pencak Silat. The research method used is a quasi-experiment with a two-group pretest-posttest design. The sampling technique was carried out using purposive sampling, taking into account the predetermined inclusion and exclusion criteria. Based on this technique, 20 adolescent athletes were obtained as research samples, which were then divided into two groups, namely the Ladder Conventional group and the Ladder Modification group. The measurement of the agility of the hook kick was carried out through a 15-second kick test conducted before and after the training intervention. The Ladder Conventional and Ladder Modification training programs were given for four weeks with a training frequency of four times per week. Each group underwent training according to the predetermined type of treatment. The results of the study showed a difference in the effects of the two training methods on improving scissor kick agility. The group that underwent Agility Ladder Modification training experienced a 19% improvement in ability, while the group that underwent Conventional Agility Ladder training only showed a 7% improvement. Thus, it can be concluded that Agility Ladder Modification training is more effective in improving the agility of the sabit kick compared to Conventional Agility Ladder training in Satria Bangsa Pencak Silat youth athletes.

Keywords : Ladder, sickle kick, agility, pencak silat, athlete

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat-Nya dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu penulis dengan bangga dan bahagia mengucapkan rasa syukur serta terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik, Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Coach **Dedy Purbaya**, atlet Pencak Silat Satria Bangsa atas bantuan dalam pengumpulan data penelitian.

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

Jakarta, 4 Januari 2026

Peneliti

Intelligentia - Dignitas

SD

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11
1. Pencak Silat.....	11
2. Hakikat Tendangan Sabit.....	28
3. <i>Athletic Basic Coordination</i>	31
4. <i>Speed Agility Quickness (SAQ)</i>	34
5. Hakikat Kelincahan.....	38
6. Hakikat Latihan.....	42
7. <i>Agility Ladder</i>	52
B. Kerangka Berfikir.....	55
C. Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Tujuan Penelitian.....	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
C. Metode Penelitian.....	61
D. Populasi & Sampel.....	63

E. Teknik Pengumpulan Data	64
F. Instrumen Penelitian.....	66
G. Teknik Analisis Data	68
H. Uji Hipotesis	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Deskripsi Data.....	71
B. Pengujian Hipotesis.....	77
C. Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	90
RIWAYAT HIDUP.....	99



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

1. Tendangan Sabit	30
2. Model Of Agility	41
3. <i>Ladder Conventional</i>	52
4. <i>Ladder Modification</i>	53
5. Desain Penelitian	61
6. Instrumen Test	68
7. Diagram Batang Data Rata-Rata Antropometri	73



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

1. Kelebihan dan Kekurangan Agility Ladder Conventional & Agility Ladder Modification.....	55
2. penilaian kelincahan tendangan sabit.....	68
3. Data Antropometri Kelompok <i>Ladder Conventional</i>	71
4. Data Antropometri Kelompok <i>Ladder Modification</i>	72
5. Data Rata-Rata Antropometri Kelompok Sampel.....	72
6. Data Jumlah Jenis Kelamin.....	73
7. Rata-Rata Antropometri Berdasarkan Jenis Kelamin	74
8. Data <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Ladder Conventional</i>	75
9. Data <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Ladder Modification</i>	75
10. Data Rata-Rata <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i>	75
11. Uji Normalitas	77
12. Test Homogenitas.....	78
13. <i>Paired T-Test</i> Kelompok <i>Ladder Conventional</i>	78
14. <i>Paired T-Test</i> Kelompok <i>Ladder Modification</i>	78
15. Hasil Independent <i>T-Test</i>	79
16. Hasil Uji Efektivitas Kelompok <i>Ladder Conventional</i>	80
17. Hasil Uji Efektivitas Kelompok <i>Ladder Modification</i>	80

Intelligentia - Dignitas

LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	90
2. Surat Balasan Izin Penelitian	91
3. Lampiran Informed Consent	92
4. Persetujuan Responden	93
5. Program Latihan.....	94
6. Hasil Data Penelitian.....	96
7. Dokumentasi Penelitian	96
8. Hasil Perhitungan SPSS	97



Intelligentia - Dignitas