

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN  
ATLET KARATE DOJO PDAM  
KOTA PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**MEMEL KAMELIA SARI  
17087291/2017**

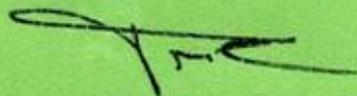
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Pengaruh Latihan *Ladder Drills* terhadap Kelincahan Atlet Dojo PDAM  
Kota Padang Panjang

Nama : Memel Kamelia Sari  
NIM : 2017/17087291  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolaharagaan

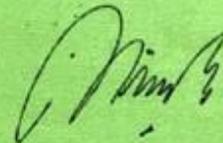
Ketua Jurusan  
Kepeleatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Padang, Mei 2022

Pembimbing



Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP. 19610414 198603 1 007

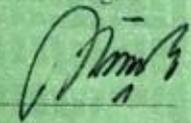
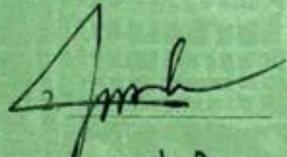
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolaharagaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drills* terhadap Kelincahan  
Atlet Karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang  
Nama : Memel Kamelia Sari  
NIM : 2017/17087291  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolaharagaan

Padang, Mei 2022

### Tim Penguji

| Nama                                    | Tanda tangan   |
|---|--|
| 1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd        | 1.  |
| 2. Sekretaris : Drs. Ishak Aziz, M.Pd   | 2.   |
| 3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd | 3.   |

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* terhadap Kelincahan Atlet Karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022  
Yang membuat pernyataan



Memel Kamelia Sari  
NIM 17087291

## ABSTRAK

### **Memel Kamelia Sari (2022) : Pengaruh Latihan *Ladder Drills* terhadap Kelincahan Atlet Dojo PDAM kota Padang Panjang**

Penelitian ini berdasarkan pada masalah, yaitu rendahnya kemampuan kelincahan atlet karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap kelincahan atlet karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang dengan menggunakan *hexagon agility test*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t-test dengan taraf signifikan.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh latihan *Ladder Drills* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet dojo PDAM kota Padang Panjang dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( 11,255 > 1,753). Berdasarkan hasil dari olah data statistik maka dapat disimpulkan bahwa *ladder drills* dapat meningkatkan kelincahan atlet Karate Dojo Kota Padang Panjang.

**Kata kunci: Latihan *Ladder Drills*, Kelincahan, Karate**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ladder Drills* terhadap Kelincahan Atlet Karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang”**. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Almarhum Kedua Orang Tua dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Donie, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ishak Aziz, M.Pd, Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP khususnya BP 17 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bag ikita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2022

Memel Kamelia Sari

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                           | <b>i</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>ii</b>      |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                         | <b>iv</b>      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                      | <b>vi</b>      |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                      | <b>vii</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                   | <b>viii</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                       |                |
| A. Latar Belakang .....                        | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                  | 4              |
| C. Pembatasan Masalah .....                    | 5              |
| D. Rumusan Masalah .....                       | 5              |
| E. Tujuan Penelitian .....                     | 5              |
| F. Manfaat Penelitian .....                    | 5              |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                     |                |
| A. Kajian Teori .....                          | 7              |
| 1. Hakikat Beladiri Karate .....               | 7              |
| 2. Hakikat Latihan.....                        | 15             |
| 3. Kelincahan ( <i>Agility</i> ) .....         | 23             |
| 4. Latihan <i>Ladder Drill</i> .....           | 25             |
| 5. Variasi- variasi <i>Ladder Drills</i> ..... | 28             |
| 6. Prinsip Latihan Kelincahan .....            | 37             |
| B. Penelitian yang Relevan .....               | 39             |
| C. Kerangka Konseptual .....                   | 41             |
| D. Hipotesis.....                              | 41             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>           |                |
| A. Metode Penelitian .....                     | 42             |
| B. Tempat dan Waktu .....                      | 43             |
| C. Populasi dan Sampel .....                   | 43             |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                 | 44             |

|  |           |
|--|-----------|
| E. Teknik Pengumpulan Data.....  | 44        |
| F. Instrumen Penelitian .....  | 45        |
| G. Teknik Analisis Data.....   | 46        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>  |           |
| A. Deskriptif Data .....   | 48        |
| 1. Data Awal ( <i>Pre-Test</i> ) Kelincahan atlet Dojo PDAM Kota<br>Padang Panjang .....   | 48        |
| 2. Data Akhir ( <i>post-test</i> ) Kelincahan Atlet Dojo PDAM Kota<br>Padang Panjang ..... | 49        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....  | 50        |
| C. Pengujian Hipotesis.....  | 52        |
| D. Hasil Penelitian .....  | 53        |
| E. Pembahasan.....   | 53        |
| F. Keterbatasan Penelitian .....   | 55        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>  |           |
| A. Kesimpulan .....  | 56        |
| B. Saran.....  | 56        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>   | <b>57</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>   | <b>62</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                       | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Karateka di Dojo PDAM Kota Padang Panjang.....  | 43             |
| 2. Norma Penilaian Kemampuan Kelincahan Atlet..... | 46             |
| 3. Distribusi Data.....                            | 48             |
| 4. Tabel <i>Pre-Test</i> .....                     | 49             |
| 5. Tabel <i>Post-Test</i> .....                    | 50             |
| 6. Rangkuman Uji Normalitas Data .....             | 51             |
| 7. Hasil Analisis Hipotesis.....                   | 55             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Teknik Dasar (Kihon).....  | 10             |
| 2. Karate Kata .....  | 12             |
| 3. Karate Kumite.....   | 13             |
| 4. Latihan <i>Ladder Drill</i> .....  | 27             |
| 5. Latihan <i>Ladder Drill One Step</i> .....   | 29             |
| 6. Latihan <i>Ladder Drill Side Step</i> .....  | 29             |
| 7. Latihan <i>Ladder Drill 5 Hops and Run</i> .....   | 30             |
| 8. Latihan <i>Ladder Drill Crossover</i> .....  | 31             |
| 9. Latihan <i>Ladder Drill Side Straddle Hop</i> .....  | 31             |
| 10. Latihan <i>Ladder Drill Caricca</i> .....   | 32             |
| 11. Latihan <i>Ladder Drill In and Out</i> .....  | 33             |
| 12. Latihan <i>Ladder Drill Centepede</i> .....   | 33             |
| 13. Latihan <i>Ladder Drill Ickey Shuffle</i> .....   | 34             |
| 14. Latihan <i>Ladder Drill River Dance</i> .....   | 35             |
| 15. Latihan <i>Ladder Drill Back and Forth</i> .....  | 36             |
| 16. Latihan <i>Ladder Drill Single Leg stufle</i> .....   | 36             |
| 17. Latihan <i>Ladder Drill Double Trouble</i> .....  | 37             |
| 18. Tata Cara Pelaksanaan <i>Hexagon Agility Test</i> .....                                     | 46             |
| 19. Histogram Data Awal ( <i>Pre-Test</i> ) Kelincahan Atlet Dojo PDAM Kota Padang Panjang..... | 49             |
| 20. Data Akhir ( <i>post-test</i> ) Kelincahan Atlet Dojo PDAM Kota Padang Panjang .....        | 50             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Program Latihan .....   | 62      |
| 2. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Kelincahan Atlet Karate Dojo PDAM Padang Panjang .....  | 70      |
| 3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kelincahan Atlet karate Dojo PDAM Padang Panjang ..... | 71      |
| 4. Uji Hipotesis.....  | 72      |
| 5. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....                     | 74      |
| 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....                                    | 75      |
| 7. Distribusi Nilai $t_{tabel}$ .....  | 76      |
| 8. Dokumentasi.....  | 77      |
| 9. Surat Izin Penelitian .....   | 87      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia dan sudah banyak digemari di berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Olahraga karate mulai masuk ke Indonesia pada awal tahun 1960-an. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia yakni Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Noh mendirikan *dojo* di Indonesia. Mereka inilah yang memperkenalkan karate aliran *Shotokan* di Indonesia dan membentuk wadah yang disebut dengan FORKI yang diresmikan 10 Maret 1964 di Jakarta.

Beberapa tahun kemudian, mantan mahasiswa Indonesia dari Jepang berdatangan seperti Setyo Haryono, Anton Lesiangi, Sabeth Muchsin, dan chairul Taman. Mereka inilah yang turut mengembangkan karate di tanah air dan di ikuti oleh mahasiswa Jepang ke Indonesia yang memberikan warna bagi perkembangan karate di Indonesia dengan membawa berbagai aliran karate. Dengan banyak munculnya penggemar dari berbagai perguruan karate sesuai dengan aliran yang di anut oleh masing-masing pendiri, menyebabkan terjadinya perbedaan pendapat sehingga menimbulkan perpecahan pada tubuh FORKI.

Namun, pada akhirnya terdapat kesepakatan oleh para tokoh karate Indonesia dalam upaya mengembangkan karate. Tahun 1972 dari hasil kongres terbentuklah sebuah wadah baru organisasi karate di Indonesia yang

diberi nama Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI) (Alhabsyi, 2020:17-18). Lalu, organisasi yang mewadahi olahraga karate seluruh Jepang adalah JKF (*Japan Karate-do Federation*), organisasi yang mewadahi karate seluruh dunia adalah WKF (*World Karate-do Federation*). Organisasi yang mewadahi tingkat Asia adalah AKF (*Asian Karate-Do Federation*). Dalam hal ini, menurut (Alhabsyi, 2020:19) sudah ada 25 perguruan karate yang tersebar di Indonesia dengan aliran *Shotokan* yang berasal dari kota *Shuri-Te* Okinawa Jepang.

Upaya pembinaan beladiri karate di Indonesia sudah dilakukan diberbagai daerah, salah satunya yaitu Kota Padang Panjang. *Dojo* PDAM adalah salah satu *dojo* yang telah berdiri selama 15 tahun di Kota Padang Panjang. Dimana *Dojo* PDAM melakukan pelatihan beladiri karate untuk atletusia dini sampai remaja.

Rata-rata atlet di *dojo* PDAM pernah mengikuti pertandingan baik ditingkat kota maupun provinsi. Namun dalam beberapa pertandingan yang diikuti sering terjadi kegagalan dalam mendapatkan point.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada saat atlet karate *dojo* PDAM melakukan pertandingan, kegagalan mendapatkan point terjadi karena terdapat komponen kondisi fisik atlet yang kategorinya yang kurang yaitu kelincahan. Hal ini terjadi dalam event di KEJURDA FORKI Sumatera Barat pada tanggal 25 Desember 2020 bertempat di Agam, 28 Maret 2021 Padang, 04 April 2021 Padang Panjang dan 01 Agustus 2021 Tanah Datar banyak dari atlet yang tidak bisa mundur setelah melakukan serangan

sehingga menyebabkan atlet kehilangan banyak point karna tidak dapat menghindar dari lawan. Pada saat pertandingan juga ditemukan kurangnya kelincahan atlet saat melakukan serangan kedepan sehingga jarak antara pukulan dengan lawan terlalu jauh.

Dalam pertandingan *kumite* sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima, jadi tak hanya memiliki teknik yang baik. Maka atlet harus berlatih secara berkelanjutan agar memiliki komponen-komponen yang lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen yaitu gabungan dari kecepatan dengan koordunasi membentuk kelincahan dalam karate. Menurut Harsono (1988:172) kelincahan adalah "kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan mengenai kelincahan dan melakukan beberapa kali pengulangan maka seorang atlet akan mampu melakukan teknik serangan yang baik dan bernilai point.

Dalam pertandingan karate, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan karateka dalam menghindari dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi yang bener. Dengan demikian tanpa memliki kelincahan, karatek akan kesulitan dalam upaya menghindar dan melakukan serangan balasan dengan akurat dan menghasilkan serangan-serangan yang keras dan tepat. Dibutuhkan latihan kelincahan untuk memudahkan karateka menghindari dari serangan dan membalas serangan dengan akurat.

Kelincahan dapat dilatih dengan banyak cara untuk meningkatkannya, salah satunya adalah *ladder drills*/latihan tangga. Seperti yang di kemukakan oleh Bill & Pound (2007:174) dalam *Apta ladder drills* adalah pergerakan termasuk langkah cepat, lompat kecil, dan lompat tinggi, dengan satu atau dua kaki persatu kotak dan dua kaki persatu kotak, pergerakan zig-zag, dan dua kaki melompat rendah dan melompat tinggi, *ladder drills* (latihan tangga) merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan. Latihan kelincahan ini pada karate bertujuan untuk meningkatkan kelincahan gerak atlet dalam melakukan gerakan pada suatu rangkaian yang telah disusun.

Dengan penjelasan dan keterangan tentang *ladder drills* di atas semakin menguatkan keinginan penulis untuk melakukan penelitian, dalam upaya meningkatkan kelincahan melalui latihan *ladder drills*. Berdasarkan uraian dan asumsi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ladder Drills* terhadap Kelincahan Atlet Karate Dojo PDAM Kota Padang Panjang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan oleh penulis dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Ditemukannya kurangan kemampuan kondisi fisik atlet.
2. Sering atlet kehilangan point karena tidak dapat menghindari lawan dikarenakan kurangnya kelincahan atlet.
3. Sering atlet melakukan point yang kurang tepat saat melakukan serangan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi terdapat pada identifikasi masalah di atas serta keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka peneliti ini hanya membahas latihan *ladder drills* terhadap kelincihan atlet PDAM Kota Padang Panjang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincihan atlet PDAM Kota Padang Panjang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* terhadap Kelincihan atlet Dojo PDAM Kota Padang Panjang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan, masukan dan yang berarti yakni:

1. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Pendidikan starata satu (S1), Jurusan Kepelatihan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.

3. Bagi pelatih sebagai masukan dan bahan untuk meningkatkan keterampilan karateka Dojo PDAM Kota Padang Panjang.
4. Bagi karateka dapat mengetahui tingkat keterampilan karate yang harapan kedepannya dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi karateka.