

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN ATLET
FORKI KOTA PADANG PANJANG

SKRIPSI

Dajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

HARIST ABRAAR HANIF

15089184 / 2015

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelineahan Atlet FORKI Kota Padang Panjang
Nama : Harist Ahmar Harif
NIM/BP : 15089184/2015
Program Studi : Ilmu Koolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Koolahragaan

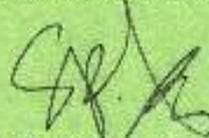
Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. Didin Tohidin M.Kes, AIFO
NIP.19581018 1980013 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAILAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan
Atlet FORKI Kota Padang Panjang
Nama : Harat Amar Harif
NIM/IDP : 1508918472015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

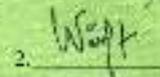
Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Didin Tahidin M.Kes, AIFO

1. 

Sekretaris : Winda Wiriz Dinata, M.Pd

2. 

Anggota : Seger, S.Si, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulisan saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan Atlet FOKI Kota Padang Panjang" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik universitas negeri padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam papastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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 telah berlaku.

Padang, Februari 2020



Yang menyatakan

Arist Abrar Haril
NIM. 150851842013

ABSTRAK

Harist Abraar Hanif (2020) : Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Atlet FORKI kota Padang Panjang

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

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate FORKI Kota Padang Panjang yang berjumlah 38 orang dimana 20 orang atlet putra dan 18 orang atlet putri dan sampel diambil berdasarkan *probability sampling* yaitu pengambilan sampel secara *random* atau acak sebanyak 16 orang ,11 putra dan 5 putri dengan menggunakan Illinois agility test. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t-test dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini di peroleh rata-rata (18,5)detik menjadi (16,7)detik untuk putra dan (22,4)detik menjadi (19,3)detik untuk putri, artinya penerapan bentuk latihan *ladder drills* dapat meningkatkan kelincahan ditandai dengan diperoleh t hitung =12,85 > t tabel = 1,812 untuk putra dan t hitung =9,11 > t tabel = 2,131 untuk putri , artinya penerapan bentuk latihan *ladder drills* dapat meningkatkan kelincahan atlet karate FORKI Kota Padang Panjang, dimana menunjukkan hasil yang baik.

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

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmad dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Atlet Karate FORKI kota Padang Panjang ”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari banyak pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph,D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhammad Sazeli Rifki,S.Si,M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dr.Didin Tohidin M.Kes, AIFO selaku Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat dan pemikiran yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Rekan- rekan Kesehatan dan Rekreasi 2015 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, dan dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini

masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharap kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Karate	7
1.1 Kihon	8
1.2 Kata	10
1.3 Kumite	11
2. Hakikat Kelincahan	15
1.1 Pengertian Kelincahan.....	14
3. Hakikat Latihan	16
1.1 Latihan	17
1.2 Prinsip-prinsip Latihan	18
4. Hakikat Latihan <i>Ladder Drrills</i>	21

5. Varasi – varasi Latihan <i>Ladder Drills</i>	24
6. Program latihan Kelincahan	33
B Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis	37

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi Dan Sampel	40
D. Defenisi Operasional	41
E. Jenis Dan Sumber Data.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Analisi Data.....	44

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	45
1. Pengaruh Latihan (Pre Test).....	46
2. Pengaruh Latihan (Post Test).....	46
B. Uji Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilifource.....	52
C. Pengajuan Hipotesis	54
D. Pembahasan.....	56
E. Keterbatasan Penelitian	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA

PROGRAM LATIHAN

LAMPIRAN

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Norma penilaian kemampuan kelincahan atlet	44
2. Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test Atlet Putra.....	45
3. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Atlet Forki Putri	45
4. Distribusi Data Kelincahan Dari Sampel Putra <i>Pre-Test</i>	46
5. Distribusi Data Kelincahan Dari Sampel Putra <i>Post-Test</i>	47
6. Distribusi Data Kelincahan Dari Sampel Putri <i>Pre-Test</i>	49
7. Distribusi Data Kelincahan Dari Sampel Putri <i>Post-Test</i>	50
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data atlet Putra.....	52
9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data atlet Putri	53
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Data Penelitian atlet Putra	55
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Data Penelitian atlet Putri	56

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1 Teknik dasar Kihon.....	10
2. Karate Kata.....	12
3. Karate Kumite.....	13
4. Latihan <i>Ladder Drill</i>	22
5. Latihan <i>Ladder Drill One step</i>	23
6. Latihan <i>Ladder Drill Side step</i>	24
7. Latihan <i>Ladder Drill 5 Hops and Run</i>	24
8. Latihan <i>Ladder Drill Crossover</i>	25
9. Latihan <i>Ladder Drill Side Straddle Hop</i>	26
10. Latihan <i>Ladder Drill Caricca</i>	26
11. Latihan <i>Ladder Drill In and Out</i>	27
12. Latihan <i>Ladder Drill Centepede</i>	28
13. <i>Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle</i>	29
14. Latihan <i>Ladder Drill River Dance</i>	30
15. Latihan <i>Ladder Drill Back and Forth</i>	30
16. Latihan <i>Ladder Drill Single Leg stufle</i>	31
17. Latihan <i>Ladder Drill Double Trouble</i>	32
18. Tata cara pelaksanaan <i>Illinois agility test</i>	44
19. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kelincahan Atlet.....	46
20. Histogram <i>Data Post Test</i> Kelincahan Atlet Putra.....	47
21. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kelincahan Atlet Putri.....	50
22. Histogram Data <i>Post Test</i> Kelincahan Atlet Putri.....	51

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	61
2. Data Mentah Pre-Test Kelincahan Atlet karate	65
3. Data Mentah Post Test Kelincahan Atlet karate	66
4. Pengolahan Data Penelitian Kelincahan Atlet Putra	67
5 Pengolahan Data Penelitian Kelincahan Atlet Putri	68
6 Uji Normalitas Putra Dengan Uji Liliefors Pre Test Kelincahan.....	69
7. Uji Normalitas Putri Dengan Uji Liliefors <i>Pre Test</i> Kelincahan	70
8. Uji Normalitas Putra Dengan Uji Liliefors Post Test Kelincahan	71
9. Uji Normalitas Putri Dengan Uji Liliefors Post Test Kelincahan.....	72
10. Uji Hipotesis Kelincahan Atlet Putra Forki Kota Padang Panjang.....	73
11. Uji Hipotesis Kelincahan Atlet Putri Forki Kota Padang Panjang	75
12. DaftarLuas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	76
13. Daftar nilai kritis l untuk uji lilliefors	77
14 Distribusi Nilai T	78
15 Foto Penelitian	79
15. Surat Izin Penelitian	
16. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005:1) bahwa:

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945”.

Berdasarkan kutipan di atas, sudah jelas bahwa Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Olahraga sangat berkembang pesat pada saat sekarang ini. Terbukti dari banyaknya berdiri club yang bergerak dalam bidang olahraga salah satunya yaitu cabang olahraga karate. Olahraga beladiri karate merupakan olahraga yang besar manfaatnya, karena seseorang melakukan olahraga ini maka seluruh tubuhnya akan bergerak aktif, sebab seluruh tubuhnya baik itu tangan maupun kaki bergerak sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya.

Olahraga karate sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh para putra dan putri Indonesia yang belajar di Jepang. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), pada saat sekarang ini beladiri karate bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh masyarakat untuk tujuan beladiri, kebugaran jasmani dan prestasi.

Karate atau karate-do merupakan salah satu seni bela diri Jepang. Pada umumnya, karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan tangkisan kaki dan tangan secara menyeluruh konsep yang diajarkan adalah berdasarkan kepada kefahaman umum adalah serangan-serangan lurus dan mendatar. Variasi tangkisan juga berprinsip pada kaedah mudah yang apabila dipikirkan secara mudah, karate adalah suatu seni yang ringkas dan lebih berpadukan kepada konsep “tinju” teratur. Pandangan inilah yang menjadi faktor persepsi karate itu sendiri. (Sagitarus, 2010:1).

Karate terdiri dari berbagai macam aliran yang tentunya membuat perbedaan dalam teknik dan jurus atau kata dalam istilah karate. Di Indonesia juga terdapat 25 perguruan karate dengan aliran yang berbeda-beda pula,

namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakan seragam sehingga mempermudah substansi pemahamannya jika kita mempelajari karate dibelahan dunia manapun. Karate merupakan cabang olahraga yang populer. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik dalam tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Dalam kejuaraan karate, ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding (kumite) dan kategori rangkaian jurus (kata). Dalam olahraga karate terdapat empat teknik dasar yaitu pukulan, tendangan, dan hantaman (strike) dan tangkisan. Hal ini dijelaskan oleh Masatoshi Nakayama (1986:15) mengatakan bahwa “tsuki (punching), uchi (striking), kerī (kicking), and uke (blocking) are *the fundamental karate techniques*”.

Pada pertandingan karate kategori kumite, dari ketiga jenis serangan yang telah disebutkan, yakni serangan pukulan (tsuki), serangan tendangan (kerī), serangan hantaman (uchi), dan tangkisan (uke), teknik serangan tendangan merupakan teknik yang menghasilkan poin lebih besar ketimbang teknik lainnya. Untuk serangan pukulan mendapat poin Yuko (1, point), kecuali bantingan yang membuat lawan dengan porsi badan *torso* di matras dan di susul dengan ukulan ke arah perut. Sedangkan untuk serangan tendangan bila arahnya ke perut, sisi, punggung, dan dada bernilai Wazza-Ari (2 point), dan bila arah serangan tendangannya ke kepala, muka, atau leher maka bernilai Ippon (3 point) (PB FORKI, 2012: 8).

Untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan teknik dalam olahraga karate banyak yang disalurkan di berbagai daerah salah satunya di

FORKI Kota Padang Panjang. Banyak dari atlet FORKI kota Padang Panjang yang telah mengikuti berbagai event- event daerah maupun nasional.

Walaupun beberapa sudah pernah mendapatkan medali di beberapa event dan kejuaraan tetapi masih ada terlihat kekurangan dalam melakukan tendangan ,hal ini dapat dilihat dari beberapa pertandingan-pertandingan yang diikuti seperti gagalnya dalam mendapatkan point , kurang tepatnya dalam sasaran,teknik yang kurang sempurna serta tendangan yang lambat dan mudah di blok sehingga gagal dalam mendapatkan point.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada saat atlet karate FORKI Kota Padang Panjang , ditemukannya bahwa ada komponen kondisi fisik atlet yang kategorinya yang kurang yaitu kelincahan.Pada saat melakukan pertandingan di beberapa event di KEJURDA FORKI Sumatera Barat banyak dari atlet yang tidak bisa mundur setelah melakukan serangan sehingga menyebabkan setelah melakukan serangan, atlet banyak yang kehilangan 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 .Pada hasil pengamatan di FORKI Kota Padang Panjang ini kemampuan kelincahan atlet pada saat melakukan gerakan baik secara satu gerakan maupun saat sudah dirangkaikan masih sangat kurang,karna saat melakukan gerakan kata ,banyak dari atlet yang tidak bisa menyeimbangkan kekuatan dengan kelincahan , sehingga atlet tersebut tidak bisa melakukan gerakan sesuai dengan yang diharapkan.

Kelincahan seorang atlet dalam karate merupakan faktor penting yang harus dimiliki, karena pada karate ini seorang atlet melakukan gerakan dengan mempunyai rentang waktu yang harus dicapai dalam satu kali rangkaian. Sehingga jika kemampuan kelincahan atlet kurang, maka atlet tersebut tidak akan bisa melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi dan koordinasinya yang baik.

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 FORKI 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 kekurangan kemampuan kondisi fisik atlet
2. Sering atlet kehilangan point karena tidak dapat menghindari lawan
3. Belum diketahui kelincahan atlet FORKI kota Padang Panjang
4. Sering atlet melakukan point yang kurang tepat saat melakukan serangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah di atas serta keterbatasan dan, tenaga dan waktu yang tersedia maka peneliti ini hanya membahas “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Atlet FORKI Kota Padang Panjang”

D. Rumusan Masalah

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

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* terhadap Kelincahan atlet FORKI Kota Padang Panjang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini hendaknya bermanfaat :

1. Sebagai masukan untuk para pelatih agar dapat dijadikan program latihan.
2. Bagi FORKI Kota Padang Panjang sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan dan meningkatkan Kelincahanserta meningkatkan kemampuan berbagai teknik tendangan.
3. Bagi mahasiswa dan masyarakat sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pengukuran kelincahan otot tungkai.
4. Untuk peneliti berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan kelincahan dalam karate.
5. Bagi fakultas ilmu keolahragaan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
6. bagi peneliti sendiri, untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.