

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *SKIPPING ROPE*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET *KUMITE* PADA
CABANG OLAHRAGA KARATE**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Disusun Oleh :

Sanabela Cahyawati Putri

2003489

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *SKIPPING ROPE*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET *KUMITE* PADA
CABANG OLAHRAGA KARATE**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh :
Sanabela Cahyawati Putri
2003489

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Sanabela Cahyawati Putri
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang,
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.


LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET *KUMITE* PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE**

Oleh:
Sanabela Cahyawati Putri
2003489


Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing I,-




Sagitarius, M.Pd
NIP. 196911132001121001

Dosen Pembimbing II,



Dr. Ira Purnamasari, M.Pd
198107072008122002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

ii

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET *KUMITE* PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Sanabela Cahyawati Putri

2003489

Pembimbing I : Sagitarius, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang karateka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menggunakan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang anggota ekstrakurikuler karate di MI At-Taqwa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Side Step Test*. Hasil penelitian dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate, latihan *skipping rope* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate, dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate. Maka dari itu, kelincahan dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan *ladder drill* maupun *skipping rope*.

Kata kunci : Karate, Kelincahan, *Ladder drill*, *Skipping rope*

ABSTRACT

THE EFFECT OF *LADDER DRILL* AND *SKIPPING ROPE* EXERCISES ON AGILITY IMPROVEMENT OF *KUMITE* ATHLETES IN THE SPORT OF KARATE

Sanabela Cahyawati Putri

2003489

Pembimbing I : Sagitarius, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

Agility is one of the physical conditioning components required by a karateka. This study aims to determine the influence of ladder drill and skipping rope exercises on improving the agility of kumite athletes in the sport of karate. The method used in this research is an experiment, employing a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 members of the karate extracurricular at MI At-Taqwa. The instrument used in this study is the Side Step Test. The results of this research indicate that the ladder drill exercise significantly influences the improvement of agility in kumite athletes in karate, the skipping rope exercise also significantly influences the improvement of agility in kumite athletes in karate, and there is no significant difference in the influence of ladder drill and skipping rope exercises on the improvement of agility in kumite athletes in karate. Therefore, agility can be enhanced through the use of both ladder drill and skipping rope exercises.

Keywords : Karate, Agility, *Ladder drill*, *Skipping rope*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Secara Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Secara Praktis.....	3
1.5 Batasan Penelitian.....	4
1.6 Struktur Organisasi Penelitian	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAKA	5
2.1. Karate.....	5
2.2. Kondisi Fisik.....	7
2.3. Analisis Kebutuhan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate.....	16

2.4.	Latihan Untuk Meningkatkan Kelincahan.....	17
2.5.	Struktur Anatomi Tubuh	23
2.6.	Kerangka Berpikir.....	24
2.7.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III		26
METODE PENELITIAN		26
3.1	Metode Penelitian	26
3.2	Desain Penelitian	26
3.3	Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1	Populasi.....	26
3.3.2	Sampel.....	27
3.4	Instrumen Penelitian	27
3.5	Alur Penelitian	29
3.6	Analisis Data.....	30
3.6.1.	Deskripsi Statistik	30
3.6.2.	Uji Normalitas	30
3.6.3.	Uji Homogenitas	31
3.6.4.	Uji Statistik Parametrik	31
3.6.5	Uji Independent Sample T-test.....	32
BAB IV		33
4.1	Temuan.....	33
4.1.1	Deskriptif Statistik	33
4.1.2	Uji Normalitas Data	39
4.1.3	Uji Homogenitas Data.....	39
4.1.4	Uji Parametrik	40
4.1.5	Uji Independet sample T-test.....	42

4.1.6 Presentase Peningkatan Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Ladder Drill dan Skipping Rope Terhadap Kelincahan	43
4.2 Pembahasan	43
BAB V.....	48
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Implikasi	48
5.3 Rekomendasi.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyanto. (2016). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Tetap Dan Bertahap Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Servistenis Lapangan. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*.
- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2016). Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb. Djarum. *Jurnal Univesitas Negeri Jakarta*.
- Aminuddin, S., & Raharjo, A. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Stair Drill Terhadap Kelincahan Bola Pada Pemain Bola Tangan Pati. *Journal For Physical Education And Sport*.
- Asnaldi. (2015). Analisis Kondosi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*.
- Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Chan, F. (2012). Strength Training. *Cerdas Sifa Pendidikan*.
- Friyo Wibisana, A. R. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Herlina, & Dkk. (2023). Pelatihan Cabang Olahragabeladirikarate Praya Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*.
- Hulfian, L. (2014). *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP).
- Ismaryati. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). The Effect Of Training Models And Coordination On The Leg Power Of Junior Female Volleyball Athletes. *Jurnal Keolahragaan*.

- Johansyah, L. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Kusuma, K., & Kardiawan, I. (2017). Effect Of Ladder Drill Exercise Onspeed, Surrounding, And Power Leg Muscle How To Cite. *Journal Of Physical Education, Sport, Health Andrecreation*.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*.
- Marito, & Arisman. (2020). Ladder Drilldalam Meningkatkankelincahan Atlet Bola Voly. *Jurnal Muara Olahraga*.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M., Kholis, M., Junaidi, S., Pratama, B., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket. *Jurnal Pengabdian Dan Pembedayaan Nusantara*.
- Muhammad, F. (2020). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Dalam Memperoleh Medali Emas Cabang Olahraga Karate-60 Kg Kumite Putra Pada Asian Games 2018 Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatankelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga* .
- Prasetya, R. A. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olaharaga*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survey Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Purba, P. H. (2015). Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.

- Putri, A. M., Fau, Y. D., Fariz, A., & Endaryanto, A. H. (2024). Perbedaan Pengaruh Zig-Zag Run Exercisedengan Skipping Ropeexerciseterhadap Tingkat Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Sagitarius. (2008). *Teknik Dasar Karate Dan Kumite*. Bandung.
- Same, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey Dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate) . *Jurnal Publikasi Pendidikan*.
- Sidik, D. Z., & Dkk. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Soemardiawan, & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan Model Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Fim Squad Ikip Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*.
- Solehudin, D. (2021). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncatan Siswa Putra Pada Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan* .
- Utami, R. T., & Dkk. (2023). *Anatomi & Fisiologi Manusia*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. . *Jurnal Patriot*.
- Yamaska, V., Zulman, & Dkk. (2023). Tinjauan Kondisi Atlet Karate Institut Karate Do Indonesia Dojo Berok Ikur Koto. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 129-136.
- Zainuddin, F., & Yusuf, M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*.