

PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK *OBSTACLE*
RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (*AGILITY*) PESERTA
EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1 CIHAURBEUTI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Gelar Sarjana Olahraga
Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Dede Irfan Hendiyana
NIM.1305868

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

Dede Irfan Hendiyana, 2021
PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK OBSTACLE RUN TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PESERTA EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1
CIHAURBEUTI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

=====
=====

Pengaruh Metode Latihan Repitisi Dengan Bentuk *Obstacle Run* Terhadap
Peningkatan Kelincahan (*Agility*) Peserta Ekstrakurikuler Karate SMAN 1
Cihaurbeuti

Oleh
Dede Irfan Hendiyana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dede Irfan Hendiyana 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

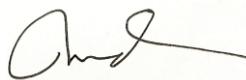
Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

DEDE IRFAN HENDIYANA

PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK *OBSTACLE*
RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (*AGILITY*) PESERTA
EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1 CIHAURBEUTI

Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M.,Pd.

19750810200

Pembimbing II

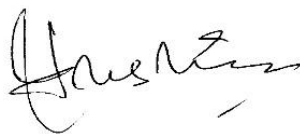


Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

19800327200

Mengetahui

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 19681220 199802 2 001

ABSTRAK

**PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK *OBSTACLE*
RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (*AGILITY*) PESERTA
EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1 CIHAURBEUTI**

Dede Irfan Hendiyana, 2021

**PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK *OBSTACLE* *RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN (*AGILITY*) PESERTA EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1
CIHAURBEUTI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dede Irfan Hendiyana
NIM.1305868

Dosen Pembimbing I : Iman Imanudin, S.Pd., M.,Pd.
Dosen Pembimbing II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd

obstacle run dipilih sebagai metode latihan kelincahan karena melihat di dalam kelas kumite sangat dibutuhkan kelincahan guna menyangar maupun menghindari dari serangan lawan. Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat di simpulkan bahwa komponen kelincahan sangat dibutuhkan pada setiap peserta ekstrakuliker karate. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *the one grouppre test-posttest design*. Teknis analisis data menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. *Paired sample T-test* digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh metode latihan *obstacle run* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakuliker karate di SMAN 1 Cihaurbeuti. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan yang terjadi pada peserta ekstrakuliker karate. Hal itu dapat dibuktikan dengan hipotesis penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh *obstacle run* terhadap peningkatan kelincahan dengan nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh.

Kata kunci : *obstacle run*, kelincahan (*Agility*)

ABSTRACT
THE EFFECT OF REPITITION TRAINING METHODS WITH THE FORM OF
OBSTACLE RUN TO INCREASING AGILITY OF EXTRACULICULAR
PARTICIPANTS KARATE SMAN 1 CIHAURBEUTI

Dede Irfan Hendiyana
NIM.1305868

Dosen Pembimbing I : **Iman Imanudin, S.Pd., M.,Pd.**
Dosen Pembimbing II : **Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd**

Obstacle run was chosen as an agility training method because seeing in the Kumite class, agility is very much needed in order to nest and avoid enemy attacks. Based on the opinion of several experts, it can be concluded that the agility component is needed for every karate extracurricular participant. This study used an experimental method with the design of the one group pre test-posttest design. The data analysis technique uses the normality test to find out whether the data has a normal distribution. The paired sample T-test was used by researchers to determine the effect of the obstacle run training method on increasing the agility of the karate extracurricular members at SMAN 1 Cihaurbeuti. The results of the research analysis showed that there was an increase in agility that occurred in the karate extracurricular members. This can be proven by the research hypothesis which shows the effect of an obstacle run on increasing agility with a p value of $0.00 < 0.05$, it can be concluded that H_0 is rejected. This shows that there is an influence.

Key words: obstacle run, agility (agility)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	4
ABSTRACT.....	6
DAFTAR ISI.....	7
BAB I_PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II_KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Prinsip - Prinsip Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Sejarah Karate	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Mekanisme dan Fisiologi Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Obstacle run	Error! Bookmark not defined.
BAB III_METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.

Dede Irfan Hendiyana, 2021

*PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK OBSTACLE RUN TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PESERTA EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1
CIHAURBEUTI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.2.3 Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Langkah – langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Metode Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Profil.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Hasil Pretest – Posttest	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Normalitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Test Paired Sampel Test	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	31

DATA TABEL

Tabel 3.1 <i>Norma Hexsagoal Obstacle Agility Test</i>	22
Tabel 4.1 Hasil Pretest – Postteest Anggota Ekstrakulikuler Karate SMAN 1 Cihaurbeuti	24
Tabel 4.2 <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	25
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data	25
Tabel 4.4 Paired Sample Ttest	27
Tabel 4.5 Uji Paired Sampel T test	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Hexagonal Obstacle Agility Test</i>	21
---	----

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilian, S , Rega (2016) *Dampak Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Serangan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate.* (skripsi). Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta
- Azahra, Alma Putri (2017). *Pengembangan Media Latihan Kelincahan (Agility) Berbasis Modul Wifi Pada Olahraga Bulutangkis.* (skripsi). Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Imanudin, Iman. (2014) *Ilmu Kepeleatihan.* Universitas Pendidikan Indonesia
- Kurniawan, Meida Bintang (2017) *Perbandingan Motivasi Berolahraga Karate di Perguruan Bandung Karate Club (BKC) kota Depok.* (Skripsi). Bandung : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nakayama (1980). *Best Karate Comperhensive.* Jakarta: P.T. Indira
- Sugiyono. (2013) *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: ALFABETA
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sobari, Kasan (2016) *Pengaruh Olahraga Tradisional Egrang Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Siswa SMP Negeri 2 Kapetakan Kabupaten Crebon.*(SKRIPSI). Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Kurniawan, Andri. (2018) *pengaruh latihan obstacle run terhadap peningkatan unsur kondisi fisik kelincahan pendaki gunung trailrunning.* (skripsi). Bandung : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- UPWebsite:
(<https://afrizaladmaza.wordpress.com/2020/03/karate/sejarah-karate-indonesia/>)
(<https://www.kajianpustaka.com/2020/03/pengertian-fungsi-tujuan-dan-jenis-ekstrakurikuler.html>)
(<http://www.landasanteori.com/2015/11/pengertian-ekstrakurikuler-definisi.htm>),
(https://id.wikipedia.org/wiki/Galah_asin)

Dede Irfan Hendiyana, 2021

PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK OBSTACLE RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PESERTA EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1 CIHAURBEUTI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu