

**PERBANDINGAN *LADDER DRILLS* DAN *HOOPS DRILLS*
TERHADAP *AGILITY* ATLET TAEKWONDO**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh

Lascania Esmeraldita

1700848

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

**PERBANDINGAN *LADDER DRILLS* DAN *HOOPS DRILLS*
TERHADAP *AGILITY* ATLET TAEKWONDO**

SKRIPSI

Oleh

Lascania Esmeraldita

1700848

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

© Lascania Esmeraldita

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2021

Hak Cipta dilindungi Undang – Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

dengan dicetak ulang, difotocopy atau lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN *LADDER DRILLS* DAN *HOOPS DRILLS*
TERHADAP *AGILITY* ATLET TAEKWONDO**

Oleh

Lascania Esmeraldita

1700848

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Mulyana, M.Pd

NIP.197108041998021001

Pembimbing II



Sagitarius, M.Pd

NIP.196911132001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd

NIP.197108041998021001

**PERBANDINGAN *LADDER DRILLS* DAN *HOOPS DRILLS*
TERHADAP *AGILITY* ATLET TAEKWONDO**

Lascania Esmeraldita, Mulyana, Sagitarius

Departemen Pendidikan Keplatihan, FPOK, Universitas Pendidikan

Indonesia, Jl.Dr.Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia

Email : lascaaniaa@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drills* terhadap *agility* dan seberapa besar pengaruh latihan *hoops drills* terhadap *agility* serta bentuk latihan mana yang lebih berpengaruh terhadap *agility*. Penelitian ini menjelaskan tentang terdapat pengaruh yang signifikan atau tidak pada latihan *ladder drills* dan *hoops drills* terhadap *agility* atlet Taekwondo. *Agility* merupakan aspek kondisi fisik yang harus terlatih karena sangat penting pada cabang olahraga Taekwondo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Experimen. Penelitian dilakukan pada atlet PPLPD Taekwondo Kab.Lebak dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Shuttle Run Test*. Dari hasil pengolahan data penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang tidak begitu signifikan dari latihan *hoops drills* terhadap *agility* atlet taekwondo, maka latihan *ladder drills* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *agility* atlet taekwondo.

Kata kunci : Taekwondo, *Ladder Drills*, *Hoops Drills*, *Agility*, *Shuttle Run Test*.

COMPARISON OF LADDER DRILLS AND HOOPS DRILLS

AGILITY OF TAEKWONDO ATHLETES

Lascania Esmeralda, Mulyana, Sagitarius

Departemen Pendidikan Kepeleatihan, FPOK, Universitas Pendidikan

Indonesia, Jl.Dr.Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia

Email : lascaaniaa@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how much influence ladder drills exercise on agility and how much influence hoops drills exercise on agility and which form of exercise has more effect on agility. This study explains whether or not there is a significant effect on ladder drills and hoops drills on the agility of Taekwondo athletes. Agility is an aspect of physical condition that must be trained because it is very important in Taekwondo. The method used in this research is Experiment. The research was conducted on PPLPD Taekwondo athletes in Lebak Regency using purposive sampling technique. The instrument used is the Shuttle Run Test. From the results of research data processing, it was found that there was a not so significant effect of hoops drills training on the agility of taekwondo athletes, then ladder drills exercises had a significant effect on the agility of taekwodo athletes.

Keywords : Taekwondo, Ladder Drills, Hoops Drills, Agility, Shuttle Run Test.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Batasan Penelitian	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Taekwondo	7
2.2 Latihan	13
2.3 Aspek Kondisi Fisik	14
2.4 Agility	17
2.5 Ladder Drills	22
2.6 Hoops Drills	24
2.7 Kerangka Berpikir	27
2.8 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Desain Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel	34

3.5 Prosedur Penelitian	35
3.6 Instrumen Penelitian	36

3.7 Program Latihan	38
3.8 Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Analisis Data Ladder Drills dan Hoops Drills	42
4.1.2 Analisis Peningkatan Kemampuan Agility	48
4.2 Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58
RIWAYAT HIDUP	78

DAFTAR PUSTAKA

Bill, & Pound. (2007). *Agility*, 171.

Bompa. (2003). *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.

Bompa, B. (2019). *Agility*.

Brown. (2000). *CrossoverShuddle*, 102.

Buzzichelli, B. a. (2019). Periodization Training for Sports. *Agility Human*.

Federation), W. (. (2018). *About World Taekwondo*. Seoul, Korea Selatan.

Fraenkel. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: Higher Education.

Gall, & Borg. (2003). *Experiment Metode*, 631.

Fraenkel, dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education..

Sagitarius. (2009) Probabilitas tendangan kearah badan dan muka terhadap peluang poin pada pertandingan Taekwondo. *Jurnal Olahraga*.

Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Udo Moenig (2017). *Taekwondo : From a Martial Art to a Martial Sport*

Tirtawirya, Devi, 2005. Perkembangan dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*.

World Taekwondo (2018) *About World Taekwondo*

Harre. (2012). *Training*. 1.

Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik (untuk Alet dan Kesehatan)*. Bandung: FPOK, UPI.

Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan kesehatan)*. Bandung: FPOK-UPI

Lascania Esmeraldita, 2021

PERBANDINGAN LADDER DRILLS DAN HOOPS DRILLS TERHADAP AGILITY ATLET TAEKWONDO

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

Indonesia, U. P. (2019). *Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Ismoyo. (2014). Ladder Drills. *Pengertian Ladder Drills*, 16.

Komarudin. (2018). *Life Kinetik*. Bandung: Rosda.

Langga, & Supriyadi. (2016). *Prestasi Olahraga*. 91.

Merrithew. (2003). *Hoops Drills*.

Milsidayu. (2015). Agility. *Faktor yang Mempengaruhi Agility*, 152-153.

Morening, U. (2017). Taekwondo. *From a Matrial Art to a Matrial Sport*.

Nazir. (2013). *Hipotesis*, 151.

Nosseck. (1982). *Perkembangan Kondisi Tubuh*, 15.

Sidiq, D. Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung.

Sidiq, D. Z., Paulus, L. Pesurnay, & Luky Afari. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosda Karya.

Singh. (2012). *Constructivism in sport classroom*. 26.

Sukadiyanto. (2010). *Latihan. Kemampuan dan Konseptual Keterampilan Gerak*, 8.

Suryadi. (2002). Taekwondo. *Tae Kwon Do (Kyorugi Rules)*, 32.