

**MODIFIKASI TES KELINCAHAN DALAM CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Amanda Dara Surya

NIM 1800692

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

2023

**MODIFIKASI TES KELINCAHAN DALAM CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

Oleh
Amanda Dara Surya
1800692

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

© Amanda Dara Surya
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

AMANDA DARA SURYA

1800692

**MODIFIKASI TES KELINCAHAN DALAM CABANG OLAHRAGA
TARUNG DERAJAT**

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

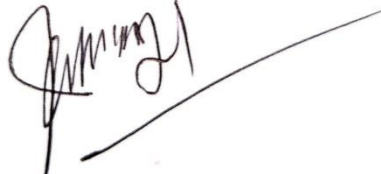
Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



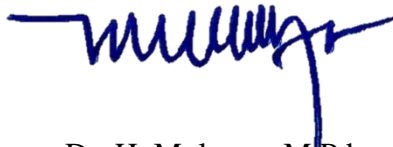
Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO.

NIP. 195810211985031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

MODIFIKASI TES KELINCAHAN DALAM CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Amanda Dara Surya

1800692

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing:

Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO.

Penelitian ini dilatar belakangi karena belum ada sebuah bentuk tes kelincahan yang sesuai dan spesifik berdasarkan karakteristik cabang olahraga tarung derajat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar nilai validitas dan reliabilitas modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga tarung derajat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pengcab Tarung Derajat kabupaten Kuningan sebanyak 20 atlet yang terdiri dari 12 atlet putra dan 8 atlet putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen modifikasi bernama *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) dan *Right Boomerang Run* sebagai instrumen pembanding. Analisis data uji validitas menggunakan uji *pearson correlation* dan reliabilitas menggunakan uji *cronbach alpha* dengan bantuan pengolahan data menggunakan *SPSS Statistics versi 21*. Hasil penelitian menunjukkan besar nilai validitas *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) sebesar 0,838 termasuk kategori sangat tinggi dan besar nilai reliabilitas sebesar 0,987 termasuk kategori sangat tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan atlet tarung derajat.

Kata kunci: *validitas, reliabilitas, kelincahan, 4-Direction Agility Fighting (4-DAF)*

ABSTRACT

MODIFICATION AGILITY TEST IN TARUNG DERAJAT SPORT

Amanda Dara Surya

1800692

Faculty of Sports and Health Education

Indonesian Education University

Supervisor:

Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO.

This research is motivated because there is no appropriate and specific form of agility test based on the characteristics of sport tarung derajat. This study aims to determine the value of validity and reliability of agility test modifications in sport tarung derajat. The research method used is the research and development method (Research and Development). The population in this study was 20 athletes from Pengcab Tarung Derajat in Kuningan regency consisting of 12 male athletes and 8 female athletes. Sampling using saturated sampling technique. The data was collected using modified instruments named 4-Direction Agility Fighting (4-DAF) and Right Boomerang Run as comparison instruments. Analysis of validity test data using pearson correlation and reliability test using Cronbach alpha test with the help of data processing using SPSS Statistics version 21. The results showed a large validity value of 4-Direction Agility Fighting (4-DAF) of 0.838 including the very high category and a large reliability value of 0.987 including the very high category. The conclusion of this study shows that 4-Direction Agility Fighting (4-DAF) has good validity and reliability values.

Keywords: validity, reliability, agility, 4-Direction Agility Fighting (4-DAF)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tes dan Pengukuran dalam Olahraga	7
2.1.1 Pengertian Tes	7
2.1.2 Pengertian Pengukuran.....	7
2.1.3 Kriteria Memilih Tes	9
2.2 Tarung Derajat	17
2.2.1 Pengertian Tarung Derajat	17
2.2.2 Peraturan Pertandingan Cabang Olahraga Tarung Derajat	19
2.2.3 Kebutuhan Kelincahan dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat	20
2.2.4 Tes Kelincahan dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat	23
2.3 Penelitian Terdahulu	24
2.4 Kerangka Berpikir	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelitian	28

3.2 Desain Penelitian	28
3.3 Prosedur Penelitian	32
3.4 Lokasi dan Waktu	33
3.5 Populasi dan Sampel.....	34
3.5.1 Populasi	34
3.5.2 Sampel.....	34
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Analisis Data.....	39
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Demografi Subjek Penelitian.....	43
4.2 Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	44
4.2.1 Deskripsi Statistik	45
4.2.2 Uji Validitas	45
4.2.3 Uji Reliabilitas.....	47
4.3 Pembahasan	48
4.3.1 Validitas Modifikasi Tes Kelincahan dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat.....	48
4.3.2 Reliabilitas Modifikasi Tes Kelincahan dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat.....	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	51
5.1 Simpulan	51
5.2 Implikasi	51
5.3 Rekomendasi.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Interpretasi Validitas	12
Tabel 2. 2 Interpretasi Reliabilitas	17
Tabel 2. 3 Kelas Pertandingan Kategori Nomor Tarung.....	19
Tabel 3. 1 Pelaksanaan Penelitian	33
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian.....	35
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Penelitian	43
Tabel 4. 2 Karakteristik Demografi Subjek Penelitian	44
Tabel 4. 3 Deskriptif Statistik Hasil Tes 4-DAF.....	45
Tabel 4. 4 Validitas SPSS Statistics 21	46
Tabel 4. 5 Interpretasi Validitas	46
Tabel 4. 6 Reliabilitas SPSS Statistics 21	47
Tabel 4. 7 Interpretasi Reliabilitas	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rumus Korelasi dengan Simpangan	11
Gambar 2. 2 Rumus Korelasi dengan Angka Kasar	11
Gambar 2. 3 Rumus <i>Spearman-Brown</i>	14
Gambar 2. 4 Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	15
Gambar 2. 5 <i>Kuder Richadson 20</i>	16
Gambar 2. 6 <i>Kuder Richadson 21</i>	16
Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>Research and Development</i>	29
Gambar 3. 2 Desain Penelitian yang Digunakan	29
Gambar 3. 3 Prosedur Penelitian	32
Gambar 3. 4 Tes <i>4-Direction Agility Fighting (4-DAF)</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	59
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	65
Lampiran 4. Data Pengukuran Pertama 4-DAF	66
Lampiran 5. Data Pengukuran Kedua 4-DAF.....	67
Lampiran 6. Data <i>Right Boomerang Run</i>	68
Lampiran 7. Data untuk Uji Validitas	69
Lampiran 8. Data untuk Uji Reliabilitas	70
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	71
Lampiran 10. Dokumentasi <i>4-Direction Agility Fighting (4-DAF)</i>	74

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, Bakhtiar, S., & Umar. (2020). *Training Method and Excellent Character of Athletes Towards Basic Skills of Tarung Derajat*. 464(Psshers 2019), 373–376. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.089>
- Alnedral, & Sari, D. P. (2022). *Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat*. Eureka Media Aksara.
- Anugrah, N., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Quickness terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Cabang Olahraga Pencak Silat. *Sport Science*, 22, 9–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/SOPJ.71>
- Arifin, Z. (2017). *Kriteria Instrumen dalam suatu Penelitian*. 2(1), 28–36. <http://dx.doi.org/10.31949/th.v2i1.571>
- Aturan Pokok Perguruan Tarung Derajat dan Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga PB KODRAT*. (2013).
- Azhari, A. W., Fajriudin, & Mardiana, Y. (2018). Perkembangan Seni Beladiri Tarung Derajat Di Indonesia Tahun 1972-2017. *Historia Madania*, 2(2), 135–159. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/historia/article/view/9162>
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29–37. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6092/5398>
- Czakova, M., & Brodani, J. (2022). *Reliability and Validity of Karate Agility Test*. April.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
- Forenza, D., Alnedral, Masrun, & Sari, D. P. (2020). Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104-

1117. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i4.720>, 2, 1104–1117.

Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21828>

Hajati, D. I., A, D. W., & Wahyun, N. (2018). Pengaruh Karakteristik Individu , Karakteristik Pekerjaan dan Karakteristik Organisasi terhadap Kinerja Pegawai (Studi pada Politeknik Kotabaru). *Jurnal Bisnis Dan Pembangunan*, 7(1), 1–10. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/bisnispembangunan/article/download/4739/4129>

Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>

Indrawan, B., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2020). Instrumen Keterampilan Smash dalam Permainan Tenis Meja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 244–252. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1073>

Jamaludin, J., Hermansyah, H., & Marzuki, I. (2019). Pengaruh Latihan Pola Hexagonal Berbasis Teknologi Terhadap Peningkatan Kelincahan Beladiri Tarung Derajat Lombok Timur. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 290–296. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i5.912>

Jumrern, R., Chinok, P., Intacharoen, P., & Nirut, S. (2005). A Construction of 6-Directions Agility Step Test (6- DAS) in Elite Taekwondo Athletes. *Journal of Exercise Physiology*, 8(1), 11–25.

Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan (The Reliability of Education Research Instruments). In *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* (Vol. 12, Issue 1, pp. 25–30). <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>

- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Martianingtyas, E. D. (2019). Research and Development (R&D): Inovasi Produk dalam Pembelajaran. *Researchgate*, August, 1–8. <https://www.researchgate.net/publication/335227473>
- Mubarok, M. Z. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola*. 5(2), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Nadiyah, F., Khosiah, N., & Muhammad, D. H. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Misbahut Tholibin Desa Jorongan Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10927>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi)*. Deepublish.
- Noviatmoko, F. (2016). Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 441–449. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17502>
- Nurhasan, Cholil, H., & Hidayah, N. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Redpoint.
- Putri, A., & Atradinal. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01 Lubuk Sikaping*. 3(6), 24–31.
- Rahman, S. (2016). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta*. 1–8. <https://eprints.uny.ac.id/40988/>
- Samsi, J. (2016). *Konstruksi Tes Kelincahan dan Cabang Olahraga Taekwondo*. Skripsi tidak diterbitkan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada. [http://repository.unp.ac.id/22012/1/Buku Tes dan Pengukuran Anton.pdf](http://repository.unp.ac.id/22012/1/Buku_Tes_dan_Pengukuran_Anton.pdf)
- Sidik, D. Z., Persunay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (Ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Simamora, Y., Alnedral, A., Kiram, Y., Mardela, R., & Haryanto, J. (2022). Analisis Teknik Tendangan Belakang Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Gladitor*, 9(1), 239–253. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/116>
- Soemardiawan, & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Futsal Tim Squad IKIP Mataram tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Ikip Mataram*, 5(1), 37, 38. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/1121>
- Solihin, A., Yusup, U., Satriya, & Kusumah, W. (2016). Pengaruh Latihan 40-yard Ladder Sprint dan Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(2), 70–85. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16076>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Tauba, R. F., & HB, B. (2021). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling pada Permainan Futsal Menggunakan Teknologi Mikrokontroler Arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256–267. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41845>
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 218–226. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.12>

- Utomo, A. A. B. (2018). Peranan Tes dan Pengukuran Olahraga sebagai Sport Industry dalam Bidang Jasa Evaluasi Kondisi Fisik Atlet. *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA)*, 1(1), 51–59. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/article/view/471>
- Wati, I. D. P. (2021). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lakeisha. <https://books.google.co.id/books?id=mbbzeaaaqbaj>
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). Content Validity of Agility Test in Karate Kumite Category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211–216. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>