

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER SPEED RUN*
DAN *LADDER IN OUT DRILL* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT**

SKRIPSI



Ahmad Fauzan
NIM 195900121

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA**

2023

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER SPEED RUN*
DAN *LADDER IN OUT DRILL* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagai Persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Ahmad Fauzan
NIM 195900121

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ahmad Fauzan
NIM 195900121

Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan *Ladder Speed Run*
Dan *Ladder In Out Drill* Terhadap
Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat

Telah diperiksa oleh penguji untuk diuji

Mengetahui
Kaprosdi Pendidikan Jasmani



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301



Surabaya, 05 Januari 2023

Pembimbing



Dr. Ujang Rhoman, M.Kes

NIDN. 0029076402

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa: Ahmad Fauzan
NIM : 195900121
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Ladder Speed Run dan Ladder In Out Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pedagogi dan Psikologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Pada hari Selasa 10 Januari 2023

Panitia Ujian Skripsi:

1. Dosen Penguji I Dr. Ujang Rohman, M.Kes
2. Dosen Penguji II Dr. Sumardi, M.Kes.
3. Dosen Penguji III Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Mengesahkan

Dekan FPP

Dr. Santika Rendi Hadio, M.kes.

NIP. 198702091991031002

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PRODI PENJAJARAN
Mengetahui
Ketua Program Studi,
Achmad Nurjadi, S.Pd., M.Pd
NIDN.0724097301

BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari Selasa, 10 Januari 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama : Ahmad Fauzan
NIM : 195900121
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Ladder Speed Run dan Ladder In Out Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat

Dosen Penguji I



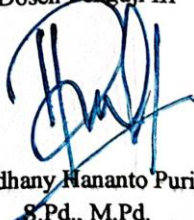
Dr. Ujang Rhoman, M.Kes
NIDN. 0029076402

Dosen Penguji II



Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN 0723035701

Dosen Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana,
S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di bawah ini :

Nama : Ahmad Fauzan

NIM : 195900121

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya.01 Januari 2023

Yang Membuat : Pernyataan,



HALAMAN MOTTO

“Disiplin Tanpa Diawasi
Belajar Tanpa Disuruh
Berlatih Tanpa Diperintah”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Model Latihan *Ladder Speed Run* Dan *Ladder In Out Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karna itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.

5. Pembina UKM Perisai Diri UNIPA Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
7. Kedua orang tua saya yang saya cintai dan saya banggakan, Bapak Wijianto dan Ibu Zairoh beserta keluarga besar saya yang selalu memberikan support, doa dan semangat hingga saya sampai sejauh ini tanpa mereka mungkin belum tentu saya sampai disini.
8. Calon saya Radinda Githa Pramesti yang selalu memberikan support semangat dan doanya di kala saya sedang mengerjakan dia selalu membantu.
9. Teman se bimbingan Pak Ujang yang beberapa kali kita ngerjain Bersama hingga larut malam terimakasih banyak.
10. Keluarga UKM Perisai Diri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
11. Teman Teman Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2019 khusus nya kelas penjas D yang kita di awal 2019 masuk hingga akhirnya bisa sampai sejauh ini.

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dan penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Akhirnya semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, Aamiin.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Surat Pernyataan	iv
Abstrak.....	viii
Moto	x
Kata Pengantar	xi
Daftar isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Variabel Latihan	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Pengertian Latihan	7
2. Tujuan Latihan.....	7
3. Prinsip-prinsip Latihan.....	9

4. Latihan <i>Ladder drill</i>	17
5. Kondisi Fisik	18
6. Hakikat Pencak Silat	20
7. Teknik – Teknik Dasar Dalam Pencak Silat.....	22
8. Tendangan Sabit	24
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
C. Metode Pengumpulan Data	32
D. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
Lampiran	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Tes	35
4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tendangan Sabit Sebanyak 3 Kali Percobaan Kelompok Latihan <i>Ladder Speed Run</i>	37
4.2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tendangan Sabit Sebanyak 3 Kali Percobaan Kelompok Latihan <i>Ladder In Out Drill</i>	38
4.3 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Tendangan Sabit Sebanyak 3 Kali Percobaan Kelompok Latihan <i>Ladder Speed Run</i>	38
4.4 Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Tendangan Sabit Sebanyak 3 Kali Percobaan Kelompok Latihan <i>Ladder In Out Drill</i>	39
4.5 <i>Descriptive Statistic</i>	39
4.6 <i>Tests Of Normality</i>	40
4.7 <i>Tests Of Homogeneity</i>	41
4.8 <i>Paired Samples Test</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tendangan Sabit.....	26
3.1 Samsak	33
3.2 Stopwatch	34