

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM PSHT
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

SKRIPSI



**MUHAMMAD SISKORIN AKBAR
NIM 165900155**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM PSHT
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**MUHAMMAD SISKORIN AKBAR
NIM 165900155**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

NIM

Judul Skripsi

: Muhammad Siskorin Akbar

: 165900155

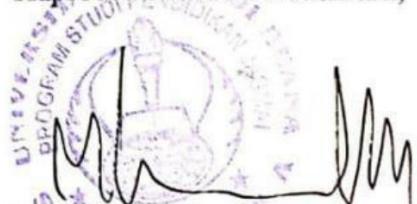
: Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap
Kelincahan Pada Anggota UKM PSHT
Universitas PGRI Adibuan Surabaya

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 15 Januari 2020

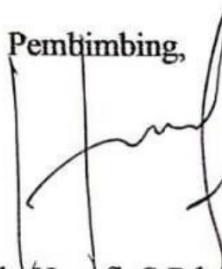
Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DY

Pembimbing,



Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0717048703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Siskorin Akbar
NIM : 165900155
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM PSHT
Universitas PGRI Adibuan Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada Hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua

Dr. Sufiari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

: Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

: Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd.

4. Anggota

: Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Siskorin Akbar
NIM : 165900155
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini dengan judul “*Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adibuan Surabaya*” benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan 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, 15 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Siskorin Akbar



Scanned with
CamScanner

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat hidup dan kesempatan untuk mengemban ilmu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adibuan Surabaya” Dalam penelitian ini penyusunan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dibimbing, dan di dukung oleh berbagai pihak. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan kasih sayangnya kepada saya, serta mendukung dan memberikan semangat untuk semua ini.
2. Kepada YS yang telah berperan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman-teman seperjuangan Ali Bastomi, Bentar Hardiyanto dan Ahmad Fakhruddin Arozi karena telah bertukar pikiran dalam skripsi ini.

MOTTO

Eleng Sejatine Urip iku Urup
(M. Siskorin Akbar)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "*Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*", skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, Ms selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
3. Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
4. Moh. Hanafi, M.Pd yang telah menyediakan waktu selama proses pengajuan judul sampai dengan selesaiannya pembuatan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani telah memberikan ilmu yang begitu bermanfaat.
6. Teman-teman yang telah saling bekerja sama dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran agar bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian.....	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	5
1. Pelatihan	5
2. Kondisi Fisik	6
3. Kelincahan	7
4. <i>Ladder Drills</i>	7
B. Kelincahan	8
C. Pencak Silat.....	10
1. Pengertian Pencak Silat.....	10
a. Teknik Dasar.	12
b. Teknik Lanjut	12
c. Perlengkapan.....	13
D. Kerangka Berfikir.....	16
E. Hipotesis.....	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi	17
2. Sample	18
C. Variabel Penelitian	18
1. Identifikasi Variabel.....	18
a. Variabel Bebas	18
b. Variabel Terikat.....	18
D. Instrumen Penelitian	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
1. Teknik Pengumpulan/ Penjaringan Data	19
2. Pengembangan Instrumen.....	20
F. Prosedur Pengumpulan Data	20
1. P atau Populasi	20
2. S atau Sample.....	20
3. K ₁ dan K ₂ atau Kelompok 1 dan 2	20
4. K dan E atau Kontrol dan Eksperimen	20
5. Po atau <i>Post Test</i>	20
G. Teknik Analisis Data	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	23
1. Tahap Persiapan.....	23
2. Tahap Pelaksanaan.....	23
B. Nilai Rata-Rata Pre Test dan Post Test	25
C. Data Normalitas	26
D. Data Homogen.....	26
E. Uji T.....	27
F. Pembahasan.....	27

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	29
B. Saran	29

DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN	31

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Normatif Tes <i>Side Step</i>	19
3.2 Prosedur Penentuan Program Latihan.....	19
4.1 Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Tes Kelincahan.....	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Bentuk Ladder Drill	7
Ladder Drill Speed Run.....	8
Pakaian Pencak Silat.....	13
Body Protector	14
Golok Seni Tunggal	15
Rancangan Penelitian.....	17
Lapangan Tes Kelincahan	18
4.1 Lapangan Tes Kelincahan.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 4	Hasil Pre <i>test</i> dan Post <i>Test</i> Tes Kelincahan
Lampiran 5	Nilai rata – rata <i>pre test</i> dan <i>post test</i>
Lampiran 6	Data Normalitas
Lampiran 7	Data Homogen
Lampiran 8	Uji T
Lampiran 9	Foto Penelitian
Lampiran 10	Program Latihan