

ABSTRAK

Prihandita, Eraria 2020. Pengaruh Pelatihan *Ladder Drills Lateral In And Out Dan X-Over Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Cabang Olahraga Karate Perguruan KKNSI Di Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing : Riga Mardhika, M.Or

Kata Kunci : *Ladder Drills, Lateral In And Out, X-Over Zig-Zag, Kelincahan*

Ladder Drills adalah suatu bentuk pelatihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau di lantai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pelatihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet cabang olahraga karate perguruan KKNSI Di Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet di perguruan karate KKNSI Sidoarjo. Teknik pengumpulan data menggunakan *illiones test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan tabel output, diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai *sig. (2-tailed) < 0.05*, maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh pelatihan *Ladder Drills Lateral In And Out Dan X-Over Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Cabang Olahraga Karate Perguruan KKNSI Di Sidoarjo. Disarankan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya pelatih saat melakukan pelatihan alangkah baiknya menggunakan pelatihan *ladder drills* agar dapat meningkatkan kelincahan.

ABSTRACT

Prihandita, Eraria 2020. The Effect of Lateral In And Out and X-Over Zig-Zag Ladder Drills Training on Increased Agility of KKNSI Sports Karate Education Athletes in Sidoarjo. Physical Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty, PGRI Adi Buana University Surabaya, Supervisor: Riga Mardhika, M.Or

Keywords: Ladder Drills, Lateral In And Out, X-Over Zig-Zag, Agility

Ladder Drills is a form of jump training using one or two legs by jumping on a ladder-shaped rope placed on the ground or on the floor. The purpose of this study was to determine whether or not the effect of ladder drills training on increasing the agility of athletes in the karate sport in KKNSI in Sidoarjo.

This study uses an experimental method with a One Group Pretest and Posttest Design research design, which is an experiment conducted in one group without a comparison group. The sample in this study amounted to 10 athletes in the karate college of KKNSI Sidoarjo. Data collection techniques using illiones test. The data analysis technique used t-test.

Based on the output table, note that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.001, so the value of sig. (2-tailed) <0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is an influence of Lateral In And Out and X-Over Zig-Zag Ladder Drills Training on Increasing the Agility of Athletes in the Karate Sports KKNSI College in Sidoarjo. It is recommended that this research can be useful for readers, especially trainers when doing training, it would be better to use ladder drills training to increase agility.

HALAMAN PERSEMPAHAN

MOTTO

“Hidup itu bukan semata-mata untuk menunjukkan siapa yang paling penting, siapa yang paling berperan atau siapa yang paling hebat, tapi siapa yang bermanfaat bagi orang lain meskipun dengan cara yang sederhana”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahhirobbil'alamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT dan karunia yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Ladder Drills Lateral In And Out* dan *X-Over Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Cabang Olahraga Karate Perguruan KKNSI di Sidoarjo”

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 terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah menyetujui dan menerima skripsi.
4. Riga Mardhika S.Pd., M.Or Dosen pembimbing yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya selama proses pembuatan skripsi ini hingga selesai.
5. Dr. Sumardi, M.Kes Dosen Pengudi Ujian Skripsi Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Hartono Shihan sebagai Ketua Umum/Dewan Guru KKNSI Jatim dan seluruh atlet KKNSI cabang Sidoarjo yang telah bekerja sama dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi
8. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang selalu mendoakan, memberikan nasehat, dan tiada henti memberi semangat.
9. Teman-teman Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2016 khususnya kelas D yang saling bekerjasama dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

Dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari adanya kekurangan karena keterbatasan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang

dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi tercapainya kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati yang tulus, semoga laporan ini dapat membantu dan memberikan manfaat bagi siapapun.

Penulis

Eraria Prihandita