



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN
ZIG-ZAG RUN TERHADAP KETRAMPILAN TENDANGAN SABIT
DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT TAPAK SUCI MI MUHAMMADIYAH
NGLEMBU BOYOLALI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Oleh :
SUPARNA
D0219166**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN
ZIG-ZAG RUN TERHADAP KETRAMPILAN TENDANGAN SABIT
DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT TAPAK SUCI MI MUHAMMADIYAH
NGLEMBU BOYOLALI
TAHUN 2022**

**Oleh :
SUPARNA
D0219166**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Agility Ladder* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Mi Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : SUPARNA

NIM : D0219166

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juli 2022

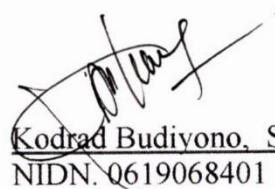
Disetujui:

Pembimbing 1



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing 2



Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Agility Ladder* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Ketrampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Mi Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : SUPARNA

NIM : D0219166

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 8 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd ,M.O.

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Anggota II : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

SUPARNA . Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Agility Ladder* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Mi Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *agility ladder* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *agility ladder* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglembu Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan tendangan sabit dengan latihan *agility ladder* dan *zig-zag run* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan tendangan sabit variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan tendangan sabit menggunakan tes keterampilan tendangan sabit menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *agility ladder* dan menggunakan metode *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.036$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *agility ladder* lebih baik pengaruhnya dari pada metode dengan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *agility ladder*) adalah 65.217% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *zig-zag run*) adalah 47.525%.

Kata kunci : *Agility Ladder*, *Zig-Zag Run*, Keterampilan Tendangan Sabit, Pencak silat

ABSTRACT

SUPARNA . *Differences in the Effect of Agility Ladder and Zig-Zag Run Training Methods on Sickle Kick Skills in Pencak Silat in Men's Extracurricular Pencak Silat Athletes in Tapak Suci Mi Muhammadiyah Nglebu Boyolali in 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the agility ladder and zig-zag run training methods on sickle kick skills in pencak silat at the Men's Extracurricular Pencak Silat Athletes in Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglebu Boyolali in 2022, and if there is a difference then to find out which method is better between the two methods. agility ladder and zig-zag run training on sickle kick skills in pencak silat at the Men's Extracurricular Pencak Silat Athletes in Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglebu Boyolali in 2022.

The sample of this research is the Male Athletes of Pencak Silat Extracurricular in Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglebu Boyolali with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this study are the results of the sickle kick skill with agility ladder and zig-zag run exercises as the independent variable and the result of the sickle kick skill is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the sickle kick skill used the sickle kick skill test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of using the agility ladder method and using the zig-zag run method on sickle kick skills in pencak silat in the Men's Extracurricular Pencak Silat Athlete in Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglebu Boyolali in 2022. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3,036$ which is greater than $t_{table} = 2,145$ with a significance level of 5%. (2) The agility ladder method has a better effect than the zig-zag run method on sickle kick skills in pencak silat at the Extracurricular Male Athletes of Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglebu Boyolali in 2022. Based on the percentage of sickle kick skills in pencak silat, it shows that group 1 (the group that received treatment using the agility ladder method) was 65.217% > group 2 (the group that received the treatment using the zig-zag run method) was 47.525%.

Keywords : Agility Ladder, Zig-Zag Run, Sickle Kick Skill, Pencak silat

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MI Muhammadiyah Nglembu Boyolali Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2022

S

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Tendangan Sabit.....	14
3. Hakikat Keterampilan	19
4. Hakikat Latihan.....	20
5. Komponen Kondisi Fisik	23
6. Hakikat Latihan <i>Agility Ladder</i>	27

7. Hakikat Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30
B. Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir.....	35
D. Pengajuan Hipotesis.....	38
BAB III. METODE PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Rancangan/Desain Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Pengumpulan Data.....	42
E. Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
A. Deskripsi Data	44
B. Uji Reliabilitas	45
C. Pengujian Persyaratan Analisis	45
1. Uji Normalitas	46
2. Uji homogenitas	46
D. Hasil Analisis Data	47
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	47
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	50
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Implikasi	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Sabit Dalam Pencasilat	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Tendangan Sabit Dalam Pencasilat.....	53
Lampiran 2. Program Latihan Tendangan Sabit Dalam Pencasilat	55

