



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN
CONE DRILLS TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT
DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PUTRI EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT TAPAK SUCI MTs MUHAMMADIYAH 6
KARANGANYAR TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Oleh:
SANTOSO
D0217136**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN
CONE DRILLS TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT
DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PUTRI EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT TAPAK SUCI MTs MUHAMMADIYAH 6
KARANGANYAR TAHUN 2022**

**Oleh:
SANTOSO
D0217136**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Agility Ladder* Dan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Santoso

NIM : D0218136

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



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

Pembimbing 2



Pipit Fitria Yulianto S.Pd, M.Or
NIDN. 0617078202

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Agility Ladder* Dan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Pada Atlet Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Santoso

NIM : D0218136

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 : Kamis

Tanggal : 21 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyono S.Pd, M.Or

Anggota II : Pipit Fitria Yulianto S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

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

Istri dan anak tercinta

Bapak Ibu Guru MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar

Bapak Ibu Guru MIM Cekel

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

Pendidikan Kepelatihan Olahraga UTP Surakarta

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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putri ekstrakurikuler pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar 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, Juli 2022

S

ABSTRAK

Santoso. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN *CONE DRILLS* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PUTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI MTs MUHAMMADIYAH 6 KARANGANYAR 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 *cone drills* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet putri ekstrakurikuler pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *agility ladder* dan *cone drills* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet putri ekstrakurikuler pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet putri ekstrakurikuler pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar dengan jumlah 35 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan tendangan sabit dengan latihan *agility ladder* dan *cone drills* 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 *cone drills* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet putri ekstrakurikuler pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.405$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *agility ladder* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *cone drills* terhadap keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet putri ekstrakurikuler pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar 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 24.000% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *cone drills*) adalah 21.774%.

Kata kunci : Metode Latihan *Agility Ladder*, *Cone Drills* , Tendangan Sabit dan Pencak Silat

ABSTRACT

Santoso. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF AGILITY LADDER AND CONE DRILLS TRAINING METHODS ON SICKLE KICK SKILLS IN PENCAK SILAT IN FEMALE ATHLETES IN EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT TAPAK SUCI MTs MUHAMMADIYAH 6 KARANGANYAR IN 2022.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022.

The purpose of the study was to find out the differences in the effect of agility ladder and cone drills training methods on sickle kick skills in pencak silat in female athletes in extracurricular pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar in 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the agility ladder training method and cone drills on sickle kick skills in martial arts in extracurricular athletes martial arts holy site MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar Year 2022.

The research sample was female athletes in extracurricular pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar with a total of 35 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of sickle kick skills with agility ladder training and cone drills as free variables and the results of sickle kick skills with bound variables. The research design uses pretest-posttest design. The test to find out the skills of the sickle kick using the sickle kick skill test uses the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses a t-test formula that is calculated using a short formula.

The results of the data analysis then conclusions were obtained: (1) There is a significant difference between using the agility ladder method and cone drills on sickle kick skills in pencak silat in female athletes of extracurricular pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar in 2022. This is evidenced from the results of the calculation of the final test of each group, namely $t_{hitung} = 2,405$ greater than $t_{tabel} = 2.145$ with a signification level of 5%. (2) The agility ladder method has a better effect than the method cone drills on the skill of kicking the sickle in pencak silat in female athletes in extracurricular athletes in pencak silat tapak suci MTs Muhammadiyah 6 Karanganyar in 2022. Based on the percentage of results of sickle kick skills in martial arts, it shows that group 1 (the group that received treatment using the agility ladder method) was 24,000% > group 2 (the group that received the method treatment using the cone drills method) was 21,774%

Keywords: Agility Ladder Training Method, Cone Drills, Sickle Kick and Pencak Silat

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KERANGKA TEORITIS	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Tendangan Sabit.....	15
3. Hakikat Ketrampilan	19
4. Hakikat Latihan.....	20
5. Komponen-komponen Kondisi Fisik	24
6. Hakikat <i>Agility Ladder</i>	28
7. Hakikat <i>Cone Drills</i>	31
B. Penelitian Yang Relevan	35

C. Kerangka Berpikir	36
D. Pengajuan Hipotesis	40
BAB III. METODE PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Rancangan/Desain Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Pengumpulan Data.....	43
E. Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Uji Reliabilitas	48
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
D. Hasil Analisis Data	50
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	52
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	55
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	58
A. Simpulan	58
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan sabit kepret tampak kanan	15
Gambar 2. Tendangan sabit kepret dengan sasaran dada.....	16
Gambar 3. <i>Two in the hole</i>	35
Gambar 4. <i>Dummy step (with tap)</i>	35
Gambar 5. <i>Star drill</i>	33
Gambar 6. <i>E-Movement</i>	34
Gambar 7. <i>Two Group Pre-test-Post-test Design</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan tendangan sabit dalam pencak silat pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	47
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	48
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	48
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	49
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	49
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	50
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	51
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	51
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Tapak Suci	63
Lampiran 2. Program Latihan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Tapak Suci	65
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Sabit	67
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Tendangan Sabit	69
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	75
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Tendangan Sabit	81
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	82
Lampiran 8. Uji Homogenitas	84
Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	85
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen.....	88
Lampiran 11 Tabel Distribusi Nilai t tabel.....	89
Lampiran 12 Tabel <i>Lilliefors</i>	90
Lampiran 13 Tabel F	91
Lampiran 14 Dokumentasi	94
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

