

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA ATLET JUNIOR KENSHI KEMPO
KOTA JAMBI**

SKRIPSI



OLEH

LAODE MUHAMMAD DHAFIRMAN GAPUTRA

NIM: K1A118030

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi**”. Yang disusun oleh Laode Muhammad Dhafirman Gaputra. NIM.K1A118030 telah diperiksakan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, 21 Januari 2022
Pembimbing I

Boy Indrayana,S.Pd.,M.Pd.
NIP. 198112151008121001

Jambi, 21 Januari 2022
Pembimbing II

Fitri Diana,S.Pd.,M.Pd.
NIP. 198904102019032017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Junior Kenshi Kempo kota Jambi”** Skripsi Program Studi pendidikan Olahraga dan Kesehatan ,yang disusun oleh Laode Muhammad Dhafirman Gaputra, Nomor Induk Mahasiswa K1A118030 telah di pertahankan di depan penguji pada tanggal 17 february 2022

1.Boy Indrayana,S.Pd.M. Pd
NIP: 198112152008121001

Ketua 1. _____

2.Fitri Diana S.Pd.M. Pd
NIP: 198904102019032017

Sekretaris 2. _____

Jambi, Februari 2022
Mengetahui
Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Roli Mardian, S.Pd,M.Pd
NIP. 198504122014041003

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Laode Muhammad Dhafirman Gaputra

NIM : K1A118030

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sangsi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Januari 2022
Yang Membuat Pernyataan

Laode M.Dhafirman Gaputra
NIM: K1A118030

ABSTRAK

Laode Muhammad Dhafirman Gaputra. 2021 “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi ”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Boy Indrayana, S.P.d., M.Pd., (II) Fitri Diana, S.P.d., M. Pd.

Kata kunci: *Latihan Ladder Drill, Kelincahan Pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi.*

Berdasarkan pengamatan penulis sesuai dengan fakta yang ada di lapangan banyak orang yang berlatih kempo khususnya junior pada Kempo (Kenshi) Kota Jambi yang kurang memiliki kelincahan dalam teknik beladiri kempo. Olahraga kempo sangat memerlukan kemampuan mengubah arah, dengan memiliki kemampuan kelincahan, atlet akan mudah pula dalam melakukan teknik-teknik serta gerakan shorinji kempo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet junior kenshi kempo Kota Jambi.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, penelitian ini dilaksanakan di gedung Shorinji Kempo Dojo kebun kelapa kota Baru Kota Jambi, Penelitian ini dilakukan lebih kurang 6 minggu yaitu 4 kali pertemuan dalam seminggu yaitu senin, jumat, sabtu Minggu. Populasi pada atlet junior kenshi kempo kota jambi kurang dari 100 orang maka seluruh populasi sebanyak 16 atlet dijadikan sampel

Berdasarkan hasil analisis data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 13,62, simpangan baku 0,30 dan variansi 0,09. tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 12,90, simpangan baku 0,52 dan variansi 0,27. Untuk uji normalitas dapat dilihat bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal didapat L_{hitung} 0,2137 yang $< L_{tabel}$ 0,2215 sedangkan untuk data tes akhir didapat L_{hitung} sebesar 0,2109 yang $< L_{tabel}$ 0,2215. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 7,970691, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi.

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet junior kenshi kempo Kota Jambi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Junior Kenshi kempo Kota Jambi”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof Dr. M. Rusdi, S.Pd. M.Sc Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi
4. Bapak Roli Mardian, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.
5. Bapak Boy Indrayana , S.P.d.,M.P.d selaku pembimbing I
6. Ibu Fitri Diana, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II

7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Teman-teman angkatan 2018, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Peneliti	5
1.6. Manfaat Peneliti	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
2.1. Shorinji Kempo	6
2.1.1.Sarana Dan Prasarana Dalam <i>Shorinji Kempo</i>	7
2.1.2.Peraturan Dan Tata Cara Penilaian Dalam Pertandingan Shorinji Kempo	7
2.1.3.Teknik Dasar Shorinji Kempo	9

2.1.4. Unsur Fisik Dalam Berlatih Beladiri Kempo	13
2.1.5. Jenis Latihan Dalam Shorinji Kempo	15
2.2. Kelincahan.....	16
2.3. Ladder Drill	18
2.3.1. Spesifikasi Dari Latihan	19
2.3.2. Bentuk Latihan Ladder Drill	20
2.4. Hasil Penelitian Relavan	22
2.5. Kerangka Berpikir	23
2.6. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METELOGI PENELITIAN.....	25
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian	25
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Populasi Dan Sampel.....	26
3.3.1 Populasi	26
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Variabel Penelitian	27
3.5 Jenis Data Sumber Data	27
3.5.1 Jenis Data	27
3.5.2 Sumber Data.....	28
3.6 Instrumet Penelitian	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	31
3.8.1 Uji Normalitas.....	31

3.8.2 Uji Homogenitas Varians.....	32
3.9.3 Uji Hipotesis (T-test).....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
.. 4.1.Deskripsi Data.....	34
4.1.1. Deskripsi Data.....	34
4.1.2.Analisis Data.....	37
4.2.Pembahasan	39
BAB V PENUTUP.....	42
5.1.Kesimpulan.....	42
5.2.Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Populasi Kenshi kyu II dan Kyu III Kempo Kota Jambi	26
4.1 Hasil tes Awal	35
4.2 Hasil tes Akhir.....	37
4.5 Uji Normalitas	38
4.6 Uji Homogenitas	38
4.8 Uji Hipotesis.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.4 Ladder drill.....	19
2.5 kerangka Berpikir.....	23
3.4 Norma lari bolak balik	30
4.1 Tes Awal Kelincahan	34
4.2 Tes Akhir kelincahan	37

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1.Foto Saat Penelitian.....	71
2.Surat Penelitian	75
3.Surat Balasan.....	76
4.Hasil Turnitin	77