

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING ROPE* DAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN GERAK (*MOVING AND STEPPING*)  
SISWA EKSTRAKURIKULER SMP N 1 KOKAP**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



**Disusun Oleh :  
Ghozi Indra Waskita  
15602241018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING ROPE* DAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN GERAK (*MOVING AND STEPPING*) SISWA  
EKSTRAKURIKULER KARATE SMP N 1 KOKAP**

Oleh :  
Ghozi Indra Waskita  
15602241018

**ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap umur 13-15 tahun.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan metode "*two groups pretest-posttest design*" (Sugiyono, 2007:64). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *hexagonal obstacle agility test*. Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan uji t pertama diperoleh nilai  $t_{hitung} (3.042) > t_{tabel} (1.812)$ , dan nilai  $p (0.014) < \text{dari } 0,05$ , hasil tersebut diartikan ada pengaruh penggunaan *skipping rope* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*). Dengan besarnya nilai rata-rata posttest yang diberikan sebesar (15.83). Sedangkan uji t kedua diperoleh nilai  $t_{hitung} (0.061) < t_{tabel} (1.812)$ , dan nilai  $p (0.953) > \text{dari } 0,05$ , hasil tersebut diartikan ada ada perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan gerak (*moving and stepping*). Dengan besarnya nilai rata-rata posttest (16.49). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan pengaruh penggunaan *skipping rope* lebih meningkat secara signifikan dalam meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap umur 14-16 tahun.

***Kata kunci : latihan skipping rope, latihan ladder drill, kelincahan gerak  
(moving and stepping)***

**THE EFFECT OF SKIPPING ROPE AND LADDER DRILL TRAINING ON  
AGILITY (MOVING AND STEPPING) ON EXTRACURRICULAR  
STUDENTS OF KARATE SMP N 1 KOKAP**

By:  
Ghozi Indra Waskita  
15602241018

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the effect of skipping rope and ladder drill training toward agility of extracurricular students of SMP N 1 Kokap aged 13-15 years. This study was a quasi-experimental using “two groups pretest-posttest design” method (Sugiyono, 2007:64).*

*The population in this study is extracurricular karate students of SMP N 1 Kokap. Samples in this study amounted 20 extracurricular karate students of SMP N 1 Kokap with purposive sampling technique. The instrument used in this study used hexagonal obstscale agility test. Data analys technique used for hypothesis testing is t test analysis (paired sample t test).*

*Based on the results of data analysis and discussion of the first t test, the value of tcount (3, 042) > t table (1,812), and p value (0.014) < of 0.05, these results mean that there is an influence of the use of skipping rope on the agility of (moving and stepping). With the magnitude of the posttest average value given is (15.83). where as the second t test obtained the value of t count (0.061) < t table (1,812), and value (0.953) > of 0.05, these results are interpreted that there is a difference between before being given treatment and after ladder drill training on increasing the agility (moving and stepping). With the magnitude posttest scores (16.49). based on the results it can be concluded the effect of using skipping rope is significantly increased in increasing the agility of moving and stepping on extracurricular karate students of SMP N 1 Kokap aged 13-15 years.*

**Keywords: skipping rope training, ladder drill training, agility of motion  
(moving and stepping)**

# LEMBAR PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING ROPE* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN GERAK (*MOVING AND STEPPING*) SISWA EKSTRAKURIKULER**

**SMP N 1 KOKAP**




Disusun oleh:

Ghozi Indra Waskita  
NIM. 15602241018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 02 Januari 2020

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		27/1/2020
Faidillah Kurniawan, M.Or Sekretaris Penguji		27/1/2020
Dr. Or. Mansur, M.S Penguji I		27/1/2020

Yogyakarta, 27 Januari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 1965030119900110016

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH PENGGUNAAN *SKIPPING ROPE* DAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN GERAK (*MOVING AND STEPPING*)  
SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP N 1 KOKAP**

Disusun oleh :

Ghozi Indra Waskita  
NIM 15602241018

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang

Bersangkutan

Yogyakarta, 27 Desember 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui  
Dosen Pembimbing,



Danardono, M.Or  
NIP. 197611052002121002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping Rope* dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Gerak (*Moving and Stepping*) Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Kokap“ benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 19 Desember 2019

Yang menyatakan,



Ghozi Indra Waskita  
NIM. 15602241018

## **MOTTO**

*A leader leads by example not by force*

(Sun Tzu)

*Beyond the fiction of reality, there is the reality of the fiction*

(Slavoj Zizek)

*Take it easy and trust on your journey*

(Penulis)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita saya. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku sampai saat ini.
2. Kakak tercinta Gilang Barata yang selalu memberikan dukungan lebih untuk saya.
3. Kedua kucing tersayang, Flora dan Mbambat
4. Teruntuk teman-temanku Kontrakan Boys (Panji Sutrajaya, Bagas Harisuddin, Fahmi Herwinastwan Prakosa, Firmanda Nur Fahmi, Asfian Muhammad, dan Jangkung Prabowo).
5. Teman-teman Rumah Nraka (Aditya, Bekar, dan Zulizar) yang selalu membuat saya ceria ketika sedih dan susah.
6. Terima kasih untuk Paguyuban Kopi Tanlee sebagai tempat untuk mendapatkan ide dan inspirasi.
7. Bagas Dwi Kusuma teman seperjuangan yang selalu ada ketika susah dan senang.
8. Ivan Wirajaya pelatih sekaligus *influencer* bagi saya di dunia kepelatihan.
9. Sahabat, teman-teman seperjuangan PKO C 2015 yang sangat saya banggakan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping Rope* dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Gerak (*moving and stepping*) Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP N 1 Kokap” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Danardono, M.Or selaku dosen kecabangan karate dan dosen pembimbing, yang senantiasa sabar membimbing saya dan memberikan nasihat demi kelancaran tugas akhir selama penelitian berlangsung hingga selesai.
2. Bapak Faidillah Kurniawan, M.Or selaku sekretaris penguji dan juga Bapak Dr. Or Mansur, M.S selaku penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.

5. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or selaku mantan Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Periode 2016-2019 yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal.
6. Kepada Bapak Drs. Suwandi selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kokap yang sudah memberikan izin penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana.
7. Kepada Bapak Sukaryana, S.pd selaku pembimbing ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Kokap yang sudah memberikan izin penelitian.
8. Siswa-siwi SMP Negeri 1 Kokap peserta ekstrakurikuler karate atas ketersediaan waktunya sebagai sampel penelitian.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Prodi Keperawatan Olahraga serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
10. Teman-teman PKO C 2015, sahabat-sahabat terbaik penulis, dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.

Patut disadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna perbaikan dimasa yang akan datang serta peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Yogyakarta, 10 Desember 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Karate .....	7
2. Perkembangan Karate .....	8
3. Teknik Utama Karate .....	22
4. Kebutuhan Karate .....	23
5. Pengertian Latihan .....	25
6. Hakikat Kelincahan .....	29
7. Hakikat <i>Ladder Drill</i> .....	35

8. Hakikat <i>Skipping</i>	39
9. Hakikat Ekstrakurikuler	44
B. Penelitian yang Relevan .....	47
C. Kerangka Berpikir .....	48
D. Hipotesis .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	51
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	52
1. Populasi	52
2. Sampel	53
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	54
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	54
E. Teknik Analisis Data .....	56
1. Uji Prasyarat	56
2. Pengujian Hipotesis	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian	58
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	58
3. Kelompok Perlakuan dengan <i>Skipping Rope</i>	59
4. Kelompok Perlakuan Latihan <i>Ladder drill</i> pretest	62
B. Hasil Uji .....	65
1. Uji Normalitas	65
2. Uji Homogenitas	66
C. Hasil Analisis Data.....	67
E. Pembahasan .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	74
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	74
C. Keterbatasan Penelitian .....	75

D. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma <i>Hexagonal Obstacle Agility Test</i> .....	56
Tabel 2. Daftar Subyek Penelitian .....	59
Tabel 3. Pretest <i>skipping rope</i> .....	60
Tabel 4. Posttest <i>skipping rope</i> .....	61
Tabel 5. Pretest <i>ladder drill</i> .....	63
Tabel 6. Posttest <i>ladder drill</i> .....	64
Tabel 7. Hasil <i>uji normalitas</i> .....	66
Tabel 8. Hasil <i>uji homogenitas</i> .....	66
Tabel 9. Hasil <i>uji paired sample t test</i> .....	68
Tabel 10. Hasil <i>uji independent sample t test</i> .....	68
Tabel 11. Hasil data uji <i>t paired skipping rope dan ladder drill</i> .....	69

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>One in the hole</i> .....	37
Gambar 2. <i>Two in the hole</i> .....	37
Gambar 3. <i>Lateral two in the hole</i> .....	38
Gambar 4. <i>Two in two out</i> .....	38
Gambar 5. Diagram kelompok <i>skipping rope pretest</i> .....	60
Gambar 6. Diagram kelompok <i>skipping rope posttest</i> .....	62
Gambar 7. Diagram kelompok <i>ladder drill pretest</i> .....	63
Gambar 8. Diagram kelompok <i>ladder drill posttest</i> .....	65
Gambar 9. Gambar <i>pretest</i> .....	93
Gambar 10. Gambar <i>posttest</i> .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu bimbingan.....	78
Lampiran 2. Surat izin penelitian.....	81
Lampiran 3. Surat keterangan.....	82
Lampiran 4. Jadwal pemberian treatment.....	83
Lampiran 5. Test of Normality.....	84
Lampiran 6. <i>Test of Homogeneity</i> .....	84
Lampiran 7. <i>Uji paired sample t test</i> .....	85
Lampiran 8. Laporan sesi latihan <i>skipping rope</i> .....	86
Lampiran 9. Laporan sesi latihan <i>ladder drill</i> .....	88
Lampiran 10. Surat Kesanggupan Orang Coba.....	89

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Asal usul beladiri karate berasal dari seni beladiri tinju Cina yang diciptakan oleh Dharma, guru Budha yang Agung, manakala tengah bermeditasi di Biara Shorinji, Mt-Sung, Provinsi Henan. Cina Generasi Dharma selanjutnya menyebut beladiri ini dengan nama *Shorinji Kempo* yang berakar di Okinawa pada abad ke-14. Pada waktu itu Okinawa mengadakan hubungan dagang dengan negara tetangga. Salah satunya adalah Cina. Hasilnya Okinawa mendapatkan pengaruh yang kuat akan budaya Cina. Sebagai pengaruh pertukaran budaya itu banyak orang-orang Cina yang datang ke Okinawa mengajarkan teknik bela dirinya.

Olahraga beladiri karate menurut Bermanhot (2014:2), teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu: *Kihon*, *Kata*, dan *Kumite*. *Kihon* (teknik dasar) merupakan fondasi dasar dari teknik karate. Nakayama (1981:4), "*kata*" adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar berupa tangkisan, tinjuan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti. Sedangkan "*kumite*" adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik karate.

Menurut peraturan yang dikeluarkan oleh WKF (*World Karate Federation*) tahun 2019 nomor-nomor yang dipertandingkan pada

kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite*. Pertandingan *kata* dibagi dalam dua nomor, yaitu: *kata* perorangan dan *kata* beregu. Sedangkan pertandingan *kumite* dibagi dalam kelas menurut berat badan, kelas bebas dan beregu. Waktu pertandingan *kumite* untuk senior putra dan putri adalah 3 (tiga) menit bersih.

Dalam karate terdapat macam-macam teknik dasar (*kihon*) yang digunakan meliputi pukulan (*tsuki*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*) dan kuda-kuda (*dachi*). Kuda-kuda merupakan salah satu teknik gerak dasar yang digunakan dalam karate baik dalam *kata* maupun *kumite*. Kuda-kuda dalam pertandingan *kumite* tersebut gerakannya bebas ke segala arah yang kemudian disebut dengan teknik *moving*.

Di dalam teknik *moving* terdapat pula sebuah gerakan yang cepat dan berfungsi untuk melakukan serangan maupun ketika saat bertahan yang disebut dengan *stepping*. *Moving* dan *stepping* merupakan sebuah perpaduan teknik gerakan yang singkat dan cepat dalam karate yang berfungsi untuk memancing, mengecoh, menyerang dan menghindari dari serangan lawan khususnya dalam nomor pertandingan *kumite*. *Moving* dan *stepping* arah gerakannya tidak baku karena selalu bergerak.

Observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat sedang melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) saat latihan siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Kokap hanya sebatas berlatih *kihon kumite* tanpa adanya pengembangan model latihan kelincahan dalam *kumite*. Saat berpasangan untuk latihan *kumite*, *moving* dan *stepping* siswa

sudah bagus, tetapi kelincahan untuk melakukan hal tersebut belum maksimal. Akibatnya pada saat pertandingan *kumite* ketika lawan melakukan serangan lawan dengan mudah mendapatkan poin dari kelengahan tersebut. Kelincahan gerak (*moving and stepping*) belum diperhatikan oleh pelatih, sehingga kelincahan gerak yang dihasilkan belum maksimal.

Penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini karena kelincahan merupakan salah satu faktor penting dari olahraga beladiri karate. Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) terdapat beberapa macam, salah satunya yaitu menggunakan latihan *skipping rope* dan *ladder drill*.

Berkenan dengan itu maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya pengembangan model latihan karate di SMP N 1 Kokap.
2. Kurangnya peranan IPTEK dalam latihan karate di SMP N 1 Kokap.
3. Pelatih belum memperhatikan kelincahan gerak (*moving and stepping*), sehingga kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP 1 Kokap dikatakan masih kurang maksimal.

4. Pada saat siswa melakukan *moving and stepping* belum bisa dikatakan baik, karena siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap tidak memperhatikan instruksi yang diberikan oleh pelatih.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti membuat batasan masalah. Dalam penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh latihan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Kokap.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh penggunaan *skipping rope* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap ?
2. Apakah ada pengaruh penggunaan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap ?
3. Manakah yang lebih efektif dari penggunaan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Setiap kegiatan yang kita lakukan pasti memiliki tujuan, demikian halnya dengan penelitian ini pasti memiliki tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *skipping rope* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.
2. Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.
3. Efektivitas antara latihan *skipping* dan *ladder drill* terhadap kelincahan (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya untuk peningkatan prestasi karate dalam membahas peningkatan kemampuan gerak (*moving and stepping*) atlet karate.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi insan olahraga dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya cabang beladiri karate.
  - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi para pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan kemajuan prestasi karate.

b. Bagi Pelatih

Sebagai bahan referensi pelatih untuk melaksanakan program latihan meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) di dalam karate.

c. Bagi Atlet

- 1) Pembetulan terhadap teknik gerak (*moving and stepping*) yang salah.
- 2) Sebagai acuan untuk atlet selalu melakukan latihan dengan benar.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Karate**

###### **a. Pengertian Karate**

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Menurut Bermanhot Simbolon (2014:1) karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* (kosong atau cakrawala), *Te* (tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan) dan *Do* (jalan). Dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006:6).

Karate menurut para ahli di atas adalah salah satu jenis beladiri tangan kosong yang menggunakan teknik dan taktik agar sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan.

###### **b. Filosofi Karate**

Filosofi dapat diartikan ilmu yang mempelajari dengan sungguh-sungguh hakikat kebenaran segala sesuatu. Filosofi karate menurut Danardono (2006:14) filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate, di antaranya adalah:

- 1) Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula.
- 2) Tak ada serangan pertama dalam karate.
- 3) Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan.
- 4) Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.
- 5) Semangat yang utama, teknik kemudian.
- 6) Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.
- 7) Kecelakaan timbul karena kecerobohan.
- 8) Janganlah berpikir bahwa latihan karate hanya bisa dilakukan di dojo.
- 9) Mempelajari karate perlu waktu seumur hidup dan tak ada batasan.
- 10) Masukkan karate dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan Myo (rahasia yang tersembunyi).
- 11) Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur akan menjadi dingin.
- 12) Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.
- 13) Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik yang mudah diserang dan yang tidak.
- 14) Pertarungan didasari bagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan).
- 15) Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.
- 16) Jika meninggalkan rumah, berpikirlah ada banyak lawan yang menanti. Tingkah laku/tindakan kita yang mengundang masalah bagi mereka.
- 17) Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
- 18) Berlatih kata adalah satu hal, terlibat pertarungan adalah hal lain.
- 19) Peragakan secara tepat penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.
- 20) Selalu berpikir dan berusaha menemukan cara hidup dengan aturan-aturan di atas setiap hari.

Berdasarkan filosofi yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa karate mempunyai prinsip-prinsip dasar yang terkait langsung dengan kehidupan manusia seperti perilaku sehari-hari, menghormati sesama, cara berpikir, semangat, ketepatan berpikir dan mengambil keputusan.

## **2. Perkembangan Karate**

### **a. Sejarah Karate**

Ilmu beladiri sebenarnya sudah dikenal sejak manusia ada, hal itu dapat dilihat dari peninggalan-peninggalan purbakala, diantaranya: senjata-senjata dari batu, lukisan-lukisan pada dinding goa yang menggambarkan pertempuran

atau perkelahian dengan binatang buas menggunakan senjata seperti tombak, kapak batu, dan panah. Pada saat itu, beladiri bersifat untuk mempertahankan diri dari gangguan binatang buas atau alam sekitarnya. Setelah manusia berkembang, gangguanpun timbul tidak hanya dari binatang buas dan alam sekitarnya tapi juga dari manusia itu sendiri. Setelah Sidartha Gautama, pendiri Budha wafat, para pengikutnya mendapat amanat untuk mengembangkan ajaran Budha ke seluruh dunia. Karena sulitnya medan yang dilalui, para pendeta dibekali ilmu beladiri. Sekitar abad ke-5, seorang pendeta Budha dari India yang bernama Bodhidharma (Daruma Daishi), mengembara ke China untuk menyebarkan dan membetulkan ajaran Budha yang sudah menyimpang saat itu. Setelah ada selisih paham atau perbedaan pandangan dalam ajaran Budha dengan Kaisar Wu, Kaisar Kerajaan Liang waktu itu, Daruma Daishi kemudian mengasingkan diri di Biara Shaolin Tsu, di Pegunungan Sung, bagian selatan Loyang, Ibukota Kerajaan Wei.

Daruma Daishi melanjutkan pengajaran Agama Budhanya di biara itu, yang kemudian merupakan cikal bakal ajaran Zen. Di samping mengajarkan agama, beliau juga memberikan buku petunjuk mengenai latihan fisik kepada murid-muridnya. Buku petunjuk itu juga mengajarkan teknik-teknik pukulan, yang bernama 18 Arhat. Berawal dari situ biara tersebut terkenal sebagai Shaolin Chuan, pusat beladiri di daratan China hingga sekarang. Pada jaman Dinasti Sung (920-1279 M) muncul seorang ahli beladiri yang sangat terkenal, yaitu Chang Sang Feng (Thio Sam Hong), yang pada awalnya belajar beladiri di Shaolin Tsu, kemudian mengasingkan diri di Gunung Wutang (Butong) dan

menciptakan gaya perkelahian yang khas dengan pribadinya, yang diberi nama Aliran Wutang.

Perbedaannya, Shaolin Chuan hanya dipraktikkan dalam biara shaolin oleh para pendetanya, sedangkan Aliran Wutang diperuntukkan kepada orang awam yang tidak ada ikatan dengan kuil manapun. Aliran Wutang mengajarkan teknik menerima pukulan dengan gaya lemah gemulai, ada gerak melingkar yang luwes seperti air mengalir dan menyerang dengan gerakan ujung yang tajam, dengan satu kepastian atau satu kali pukul untuk mengakhiri perlawanan. Aliran ini mempunyai dampak yang luas dalam 3 perkembangan beladiri di China, tersebar merata di seluruh China bagian utara, kemudian berkembang menjadi Taichi-Chuan, Hsingi-Chuan, dan Pakua-Chuan. Banyak tokoh seni beladiri muncul di seluruh wilayah China dan menciptakan gaya serta alirannya masing-masing, gaya dan aliran tersebut dikembangkan menurut sifat dan kondisi lingkungan masing-masing.

Berbagai macam gaya dan aliran yang ada pada umumnya dapat dibagi menjadi dua aliran pada umumnya, yaitu Aliran Utara dan Selatan. Aliran Utara berkembang di wilayah China Utara bagian hulu Sungai Yang Tse, dengan sifat dan kondisi daerah pegunungan. Wilayah ini banyak orang yang terlibat perburuan binatang dan penebangan kayu sebagai sumber nafkah, oleh karena itu aliran ini lebih menekankan pada gerakan yang lincah dan penggunaan teknik tendangan. Aliran Selatan berasal dari daerah China Selatan bagian hilir Sungai Yang Tse, beriklim sedang, banyak aliran sungai, dan masyarakat banyak yang mempunyai kegiatan perekonomian bercocok tanam, atau sebagai

petani. Rakyat setempat cenderung bertubuh gempal, kuat dan lebih berkembang pada badan bagian atas karena bekerja di sawah dan mendayung perahu, hal ini dikarenakan banyaknya aliran sungai sebagai jalur transportasi utama. Aliran ini lebih menekankan pada gaya melentur dan penggunaan teknik tangan serta kepala.

Selama peralihan dari Dinasti Ming ke Dinasti Ching, sejumlah ahli beladiri China melarikan diri ke negara lain agar terbebas dari penindasan dan pembunuhan besar-besaran yang dilakukan oleh orang-orang Manchu sebagai penguasa China saat itu. Akibatnya, ilmu beladiri tersebar ke berbagai negara lain seperti Jepang, Korea, Asia Tenggara, dan juga Kepulauan Okinawa. Sampai abad ke-15 Kepulauan Okinawa masih terbagi menjadi 3 kerajaan dan pada tahun 1470 Youshi Sho dari golongan Sashikianji berhasil mempersatukan semua pulau di Kepulauan Okinawa dibawah kekuasaannya. Shin Sho sebagai penguasa ke-2 dari golongan Sho, menyita dan melarang penggunaan senjata tajam. Kemudian Keluarga Shimazu dari Pulau Kyushu berhasil menguasai Kepulauan Okinawa, tetapi larangan terhadap kepemilikan senjata tajam masih diberlakukan.

Akibatnya, rakyat hanya dapat mengandalkan pada kekuatan dan keterampilan fisik mereka untuk membela diri. Pada saat yang sama, ilmu beladiri China mulai diperkenalkan di Kepulauan Okinawa melalui para pengungsi China yang berdatangan. Pengaruh ilmu beladiri China sangat cepat berkembang di seluruh Kepulauan Okinawa. Melalui ketekunan dan kekerasan dalam berlatih, rakyat Okinawa berhasil mengembangkan sejenis gaya dan

teknik perkelahian baru, yang akhirnya dapat melampaui sumber asli dari teknik-teknik setempat atau aliran yang berasal dari Okinawa itu sendiri, yaitu seni beladiri Okinawa-te (*tode* atau *tote*). *Tode/tote* atau *te* yang artinya tangan, merupakan suatu seni beladiri tangan kosong atau tanpa menggunakan senjata yang telah mengalami perkembangan selama berabad-abad di Okinawa.

Peraturan pelarangan penggunaan senjata tajam masih tetap diberlakukan oleh Keluarga Satsuma dari Kagoshima setelah mereka memegang kendali pemerintahan atas Okinawa pada tahun 1609, bahkan keluarga itu juga melarang keras latihan-latihan *tote*, sehingga menyebabkan latihan-latihan *tote*, yang menjadi alat terakhir untuk membela diri, dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan penuh rahasia. Orang Okinawa kemudian mengembangkan seni perkasa ini menjadi beladiri yang betul-betul mematikan dan dapat digunakan untuk membebaskan mereka dari penindasan 5 saat itu. Karena dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan penuh rahasia hingga ada keluarga yang tidak tahu jika di antara anggota keluarganya melakukan latihan beladiri ini. Keadaan seperti itu berlangsung hingga tahun 1905 ketika Sekolah biasa di Shuri dan Sekolah Menengah Pertama dari Propinsi, menetapkan Karate sebagai mata pelajaran resmi untuk pendidikan jasmani. Kekuatan yang membinasakan dari karate mulai dikenal di kalangan tertentu dengan istilah Reimyo Tote (Karate Ajaib) dan Shimpi tote (Karate penuh rahasia). Karena sifatnya yang penuh rahasia sehingga upaya untuk mempopulerkan pada masyarakat umum mengalami kesusahan.

Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1886-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri tote di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru beladiri Tote secara benar dan sistematis. Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah tote menjadi Karate-do, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang. Dengan demikian tote atau Karate telah mengalami perubahan dari segi penampilan maupun isinya. Teknik asli Okinawa menjadi suatu seni perkasa Jepang baru. Dari situ kemudian timbul istilah baru, yaitu “kime” sebagai pengganti “*ikken hisatsu*” atau *kill with one blow* (sekali pukul roboh). Pada era 1920-an dan permulaan tahun 1930-an, seni beladiri ini tambah disenangi oleh semua lapisan masyarakat di Jepang, antara lain; pakar hukum, seniman, pengusaha dan tak terkecuali para pelajar atau mahasiswa. Mereka sangat tertarik dan bersemangat dalam mempelajari seni perkasa ini.

Populernya karate di kalangan pelajar/mahasiswa sangat menguntungkan bagi perkembangan karate dan membantu merubah pandangan masyarakat dari karate ajaib dan penuh rahasia menjadi karate modern. Atas usahanya itu, Gichin Funakoshi kemudian diberi gelar “Bapak Karate Modern”.

Masatoshi Nakayama, salah seorang murid Gichin Funakoshi, turut mempopulerkan beladiri ini. Dalam mengajarkan karate, beliau menggunakan metode yang sistematis sehingga dapat lebih diterima oleh nalar. Karate juga dapat dipertandingkan seperti olahraga lain dengan tetap tidak mengabaikan unsur beladirlinya, asal dilakukan dengan benar. Dalam bukunya “*The Best*

*Karate*”, beliau berpesan: “Bila suatu pertandingan karate diselenggarakan, hendaknya dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan semangat yang benar, nafsu untuk memenangkan pertandingan semata-mata hanya akan menghasilkan ketidaksungguhan dalam mempelajari karate, sehingga menjadi buas dan lupa sikap hormat pada lawan”. Padahal sikap hormat itulah yang merupakan hal terpenting dalam setiap pertandingan karate-do. Menentukan siapa yang menang/kalah bukan merupakan tujuan akhir karate-do melainkan pembinaan mental melalui latihan-latihan tertentu sehingga seorang karate-ka mampu mengatasi segala rintangan hidup.

Secara harfiah *Karate do* dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* adalah kosong, cakrawala, *Te* adalah tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* adalah jalan. Dengan demikian *Karate do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri karate merupakan keturunan 7 dari ajaran yang bersumber agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri. Sekarang ini karate hampir mencapai titik puncak penyempurnaan dan penyebaran di seluruh belahan dunia. Bahkan di luar Jepang, di negara Eropa, Amerika dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya, tak terkecuali Indonesia.

## **b. Sejarah dan Perkembangan Karate Dunia**

Karate diperkenalkan ke berbagai belahan dunia sekitar tahun 1950 oleh para master karate Jepang yang bergabung dalam sebuah organisasi yang bernama JKA (*Japan Karate Association*). Tepatnya pada 31 Maret 1961 seorang tokoh bernama Jacques Delcourt ditunjuk menjadi Presiden Federasi Karate Perancis. Beliau mengundang federasi-federasi karate di kawasan eropa (Italia, Belgia, Swiss, Jerman, Britania Raya, dan Perancis). Lima tahun kemudian, Jacques Delcourt kembali mendirikan sebuah organisasi bernama *International Karate Union* (IKU).

Berdirinya *International Karate Union* (IKU) tersebut menarik perhatian seorang tokoh Jepang bernama Ryoichi Sasakawa. Ryoichi Sasakawa adalah seorang pebisnis dan politikus. Ia tak lain adalah presiden FAJKO (*Federation of All Japan Karatedo Organization*). Ryoichi Sasakawa pergi ke Perancis menemui Jacques Delcourt untuk membahas pembentukan organisasi karate internasional tersebut. Setelah pertemuan tersebut, diambil keputusan untuk membubarkan *International Karate Union* (IKU). Sebagai gantinya, dibentuklah sebuah organisasi bernama WUKO (*World Union Karatedo Organization*). Organisasi baru ini mencoba menyesuaikan diri dengan EKU (*European Karate Union*) dengan federasi dari Jepang. WUKO (*World Union Karatedo Organization*) mencoba untuk menggabungkan organisasi ITKF (*International Traditional Karate Federation*), akan tetapi hal ini gagal dilakukan. Selanjutnya WUKO (*World Union Karatedo Organization*) memilih untuk berdiri sendiri dan kemudian dikenal sebagai WKF (*World Karatedo Federation*) pada tahun 1990. Hingga sekarang WKF (*World Karatedo*

*Federation*) telah beranggotakan lebih 190 negara dan satu-satunya organisasi yang diakui oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC).

Menurut *Japan Karatedo Federation* (JKF) dan *World Karatedo Federation* (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate atau aliran karate yang utama yaitu: *Shotokan*, *Goju ryu*, *Shito ryu* dan *Wado ryu*. Keempat aliran tersebut diakui sebagai aliran karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun aliran karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat aliran di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti *Kyokushin*, *Shorin ryu* dan *Uechi ryu* tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam “4 besar WKF”. Keempat aliran karate tersebut yaitu:

- 1) *Shotokan*, *shoto* adalah nama pena Gichin Funakoshi, *kan* dapat diartikan sebagai gedung/bangunan sehingga *shotokan* dapat diterjemahkan sebagai Perguruan Funakoshi. Gichin Funakoshi merupakan pelopor yang membawa ilmu karate dari Okinawa ke Jepang. Aliran *Shotokan* merupakan akumulasi dan standarisasi dari berbagai perguruan karate di Okinawa yang pernah dipelajari oleh Funakoshi. Berpegang pada konsep *Ichigeki Hissatsu*, yaitu satu gerakan dapat membunuh lawan. *Shotokan* menggunakan kuda-kuda yang rendah serta pukulan dan tangkisan yang keras. Ciri khas dari *Shotokan* cenderung linear/frontal, sehingga praktisi *Shotokan* berani langsung beradu pukulan dan tangkisan dengan lawan.
- 2) *Shito ryu*, terkenal dengan keahlian bermain kata, terbukti dari banyaknya kata yang diajarkan di aliran *Shito ryu*, yaitu ada 30 sampai 40 kata, lebih banyak

dari aliran lain. Namun yang tercatat di soke/di Jepang ada 111 kata beserta bunkainya. Sebagai perbandingan, *Shotokan* memiliki 25, *Wado* memiliki 17, *Goju ryu* memiliki 12. Dalam pertarungan, ahli karate *Shito ryu* dapat menyesuaikan diri dengan kondisi, mereka bisa bertarung seperti *Shotokan* secara frontal, maupun dengan jarak rapat seperti *Goju*.

3) *Goju ryu*, memiliki arti keras-lembut. Aliran ini memadukan teknik keras dan teknik lembut, dan merupakan salah satu perguruan karate tradisional di Okinawa yang memiliki sejarah yang panjang. Dengan meningkatnya popularitas karate di Jepang (setelah masuknya *Shotokan* ke Jepang), aliran *Goju* ini dibawa ke Jepang oleh Chojun Miyagi. Miyagi memperbarui banyak teknik-teknik aliran ini menjadi aliran *Goju ryu* yang sekarang, sehingga banyak orang yang menganggap Chojun Miyagi sebagai pendiri *Goju ryu*. Berpegang pada konsep bahwa dalam pertarungan yang sesungguhnya, kita harus bisa menerima dan membalas pukulan. Sehingga *Goju ryu* menekankan pada latihan *sanchin* atau pernapasan dasar, agar para praktisinya dapat memberikan pukulan yang dahsyat dan menerima pukulan dari lawan tanpa terluka.

4) *Wado ryu*, adalah aliran karate yang unik karena berakar pada seni beladiri *Shindo Yoshin ryu Jujutsu*, sebuah aliran beladiri Jepang yang memiliki teknik kunci persendian dan lemparan. Sehingga *Wado ryu* selain mengajarkan teknik karate juga mengajarkan teknik kunci persendian dan lemparan/bantingan. Didalam pertarungan, ahli *Wado ryu* menggunakan prinsip *jujutsu* yaitu tidak mau mengadu tenaga secara frontal, lebih banyak

menggunakan tangkisan yang bersifat mengalir (bukan tangkisan keras), dan terkadang menggunakan teknik *jujutsu* seperti bantingan dan sapuan kaki untuk menjatuhkan lawan. Akan tetapi, dalam pertandingan FORKI dan JKF, para praktisi *Wado ryu* juga mampu menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada dan bertanding tanpa menggunakan jurus-jurus *jujutsu* tersebut.

**c. Sejarah dan Perkembangan Karate di Indonesia**

Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama memperkenalkan karate (aliran *Shotokan*) di Indonesia. Selanjutnya mereka membentuk wadah yang diberi nama PORKI. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti: Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air.

Di samping alumni mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka antara lain: Matsusaki (*Kushinryu*-1966), Oyama (*Kyokushinkai*-1967), Ishi (*Gojuryu*-1969) dan Hayashi (*Shitoryu*-1971). Di Indonesia, karate ternyata memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidakcocokan di antara 8

para tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan di tubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di tanah air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 26 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia.

#### **d. Perguruan Karate Indonesia**

Di Indonesia dikenal berbagai macam aliran/perguruan karate yang berkembang. beberapa aliran/perguruan karate yang terkenal di Indonesia antara lain *Shotokan* pendirinya adalah Gichin Funakoshi, *Goju ryu* pendirinya adalah Chojun Miyagi, *Wado ryu* pendirinya adalah Hironori Ohtsuka, dan *Shito ryu* pendirinya adalah Kenwa Mabuni. Sedangkan Aliran Karate yang terdaftar di FORKI terdapat 26 macam aliran karate di Indonesia, ke 26 macam aliran karate tersebut adalah:

- 1) ASKI
- 2) BKC (Bandung Karate Club)
- 3) BLACK PANTHER KARATE INDONESIA
- 4) FUNAKOSHI
- 5) GABDIKA SHITORYU INDONESIA (Gabungan Beladiri Karate-Do Shitoryu)
- 6) GOJUKAI (Gojuryu Karate-Do Indonesia)
- 7) GOJU RYU ASS (Gojuryu Association)
- 8) GOKASI (Gojuryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia)
- 9) INKADO (Indonesia Karate-Do)
- 10) INKAI (Institut Karate-Do Indonesia)
- 11) INKANAS (Intitut Karate-Do Nasional)
- 12) KALA HITAM
- 13) KANDAGA PRANA

- 14) KEI SHIN KAN
- 15) KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia)
- 16) KKI (Kushin Ryu M. Karate-Do Indonesia)
- 17) KYOKUSHINKAI (Kyokushinkai Karate-Do Indonesia)
- 18) LEMKARI (Lembaga Karate-Do Indonesia)
- 19) PERKAINDO
- 20) PORBIKAWA
- 21) PORDIBYA
- 22) SHINDOKA
- 23) SHI ROI TE
- 24) TAKO INDONESIA
- 25) WADOKAI (Wadoryu Karate-Do Indonesia)
- 26) SHOTOKAI

**e. Perkembangan Pertandingan Karate Dunia**

Pada 24 Mei 1964, Jacques Delcourt mendirikan *European Karate Union* (EKU) dan kemudian beliau juga menjabat sebagai presidennya. Organisasi ini kemudian menyelenggarakan ajang kejuaraan *European Karate Championship* yang kemudian menarik perhatian banyak negara dari berbagai belahan dunia. Perkembangan pertandingan karate dunia tidak lepas dari peran WKF (*World Karate Federation*). Organisasi yang dibentuk tahun 1990 tersebut bertujuan untuk kemajuan dunia beladiri karate. WKF (*World Karate Federation*) menyelenggarakan ajang *Karate World Championships Junior dan Senior* pertama kali di Jepang pada tahun 1970 dan selanjutnya ajang ini secara teratur diselenggarakan setiap tahunnya di negara-negara yang berbeda.

**f. Perkembangan Pertandingan Karate di Indonesia**

Dengan masuknya karate di Indonesia yang di bawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang, maka lahirlah satu wadah organisasi karate yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). FORKI terhimpun dari 26

perguruan dengan 8 aliran. FORKI berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia.

Sejak FORKI berdiri sampai dengan saat ini kepengurusan di tingkat pusat atau pengurus besar (PB) telah dipimpin oleh enam ketua umum yang berbeda dengan periode kepengurusan yang mengalami tiga kali perubahan yaitu; periode 5 tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1972 untuk periode kepengurusan tahun 1972-1977), periode 3 tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1977 untuk kepengurusan 1977-1980), dan periode 4 tahun (aturan ini berlaku sejak kongres tahun 1980).

PB.FORKI beberapa kali mendapat kepercayaan untuk menyelenggarakan kejuaraan internasional diantaranya:

- 1) Menjadi tuan rumah APUKO (*Asia Pacific Union Karate Do*) II tahun 1976 di Jakarta.
- 2) Menjadi tuan rumah APUKO (*Asia Pacific Union Karate Do*) VII tahun 1987 di Jakarta.
- 3) Menjadi tuan rumah APUKO (*Asia Pacific Union Karate Do*) Junior tahun 1991 di Jakarta.

Selain kejuaraan tersebut PB. FORKI dipercaya juga oleh KONI pusat sebagai penyelenggara kejuaraan SEA GAMES dimana Indonesia menjadi tuan rumah pada SEA GAMES XIV tahun 1987 di Jakarta dan SEA GAMES XIX tahun 1997 di Jakarta. PB.FORKI pernah menggelar kejuaraan internasional diluar agenda resmi dari WKF (*World Karate Do Federation*) dan AKF (*Asia*

*Karate Do Federation*) yaitu Indonesia Open Karate Tournament yang dilaksanakan tahun 2002 di Jakarta.

Dengan berkembangnya pertandingan karate di Indonesia, karate mulai menjadi cabang olahraga beladiri yang diperhitungkan untuk ikut serta dalam kejuaraan seperti PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten), PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), PON (Pekan Olahraga Nasional), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POMDA (Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah) dan POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional).

### **3. Teknik Utama Karate**

Bentuk teknik utama dalam karate menurut Bermanhot Simbolon (2014:2) ada tiga yaitu: 1) *Kihon*, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik kuda-kuda, memukul, menendang dan menangkis; 2) *Kata*, yaitu latihan jurus; 3) *Kumite*, yaitu latihan tanding atau sparing. Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kuda-kuda (*dachi*), teknik pukulan (*tsuki*), teknik tendangan (*geri*), dan teknik tangkisan (*uke*). Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga beladiri karate. Teknik kuda-kuda dapat diartikan sebagai gerakan dasar atau sebagai pondasi awal dalam gerakan karate. Jika kuda-kuda tidak kokoh, maka gerakan karate tidak sempurna. Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu *zenkutsu dachi*, *kokutsu dachi*, dan *kiba dachi*. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar, maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan. Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan *oi tsuki* dan *gyaku*

*tsuki*. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya *gedan barai*, *age uke*, *ude uke*, *shuto uke*, dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada beberapa tempat latihan bahwa teknik dasar (*kihon*) tidak semua diajarkan.

#### **4. Kebutuhan Karate**

##### **a. Kebutuhan Sistem Energi**

Sistem energi yang dibutuhkan dalam olahraga karate, baik pada nomor kata maupun kumite menurut Danardono (2011) adalah:

- 1) ATP – PC : 75 %
- 2) LA–Oksigen : 20 %
- 3) Oksigen (O<sub>2</sub>) : 5 %

Jika dilihat dari kebutuhan pada sistem energi diatas maka dapat diketahui bahwa olahraga beladiri karate merupakan olahraga yang lebih banyak membutuhkan/mengutamakan kerja anaerobik laktik atau olahraga dengan intensitas tinggi tapi tidak dalam waktu singkat. Jadi harus mengembangkan latihan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sistem energi tersebut.

##### **b. Kerja Otot Dinamis-Antagonis**

Cabang olahraga karate merupakan cabang olahraga yang mengutamakan pada teknik gerakan yang praktis dan taktis, tapi bukan berarti hanya diam saja melainkan gerak yang cepat, kuat (*explosive/meledak*) dan akurat atau dapat dikatakan lebih mementingkan pada kerja otot yang dinamis-antagonis.

##### **c. Komponen Biomotor**

Dalam cabang olahraga beladiri, komponen fisik merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pencapaian prestasi atlet (Danardono, 2011). Di

bawah ini akan diuraikan komponen-komponen biomotor yang dominan dalam olahraga karate. Dan komponen biomotor tersebut masih akan dibagi menurut kebutuhan nomor cabang yang dipertandingkan pada olahraga beladiri ini, yaitu *kata* dan *kumite*. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut:

- 1) Kecepatan (*speed*)  
Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya.
- 2) Kekuatan (*strength*)  
Kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 3) Kelincahan (*agility*)  
Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
- 4) Daya Tahan (*endurance*)  
Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.
- 5) Kelentukan (*flexibility*)  
Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Koordinasi (*coordination*)  
Kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 7) Ketepatan (*accuracy*)  
Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- 8) Reaksi (*reaction*)  
Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Gerakan dominan (biomekanik) dalam gerakan karate seperti memukul, menendang, dan menangkis didominasi oleh gerakan lengan pada saat memukul dan menangkis dan juga tungkai pada saat menendang, dimana anggota tubuh yang lain berperan sebagai pendukung gerakan.

## 5. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang mengandung: *practice*, *exercise* dan *training* Sukadiyanto (2010:7-8). Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Nosssek dalam Suharjana (2004:13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Menurut Bompa dalam Suharjana (2004:13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Proses latihan menurut Sukadiyanto (2002:8-9) selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu

proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (tahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan. Latihan atau *training* menurut Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk (2005:43) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

#### **a. Tujuan Latihan**

Tujuan latihan secara umum menurut Sukadiyanto dan Dangsinia (2011:8) adalah untuk membantu pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu menumbuhkan potensi mencapai prestasi terbaiknya. Sasaran dan tujuan secara garis besar menurut Sukadiyanto dan Dangsinia (2011:8), antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik.
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sudradjat Prawirasaputra (2000:5) berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan:

- a) Fisik secara multilateral
- b) Fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya
- c) Teknik cabang olahraganya
- d) Taktik/strategi yang dibutuhkan
- e) Kualitas kesiapan bertanding
- f) Persiapan optimal olahraga beregu
- g) Keadaan kesehatan atlet
- h) Pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

Tujuan dari latihan menurut pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu dengan memperhatikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

## **b. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011:13) merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011:14) sebagai berikut: (1) prinsip kesiapan, (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip beban lebih (*Overload*), (5) prinsip progresif (peningkatan), (6) prinsip spesifikasi (kekhususan), (7) prinsip variasi, (8) prinsip pemanasan dan pendinginan, (9) prinsip latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) prinsip tidak berlebihan, (12) prinsip sistematis.

Latihan terdapat komponen yang merupakan hal penting untuk melaksanakan suatu latihan. Komponen latihan juga menjadi patokan untuk ukuran menentukan tercapainya suatu latihan. Komponen dalam latihan Sukadiyanto dan Dangsina (2011:28) terdiri sebagai berikut:

- 1) Frekuensi : Jumlah latihan/satuan waktu latihan.
- 2) Intensitas : Ukuran suatu kualitas latihan
- 3) Durasi : Lama waktu latihan dalam satu sesi latihan.
- 4) Repetisi : Jumlah pengulangan yang dilakukan pada saat latihan.
- 5) Set : Jumlah ulangan yang dilakukan dalam satu latihan.
- 6) Volume : Ukuran yang digunakan untuk menunjukkan jumlah.
- 7) Interval : Jeda waktu antar latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah prosedur yang harus diperhatikan agar tujuan latihan tercapai dan menghindarkan atlet dari cedera atau rasa sakit.

## **6. Hakikat Kelincahan**

### **a. Pengertian Kelincahan**

Istilah kelincahan (*agility*) sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi.

Secara umum kelincuhan merupakan perpaduan dua fungsi motorik, pertama kemampuan memulai (*start*) secara eksplosif, deselerasi, *change of direction* (COD), aselerasi secara cepat dalam kendali dan meminimalisasi berkurangnya kecepatan (Mansur dalam Young & Farrow.,2006).

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincuhan dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincuhan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan. Faktor-faktor tersebut dibutuhkan dalam semua cabang olahraga dan salah satunya adalah cabang olahraga karate. Karate merupakan cabang olahraga yang banyak menggunakan kelincuhan, bahkan dalam pertandingan *kumite* maupun *kata* unsur tersebut untuk mendapatkan poin maupun nilai dalam pertandingan harus menggunakan kelincuhan baik pukulan, tendangan, tangkisan, maupun bantingan.

#### **b. Macam-Macam Kelincuhan**

Menurut Ismaryati (2008:41) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincuhan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincuhan umum dan kelincuhan khusus. Berdasarkan jenis kelincuhan tersebut menunjukkan bahwa, kelincuhan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincuhan khusus merupakan kelincuhan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincuhan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Ciri-ciri kelincuhan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan

kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat.

**c. Faktor-faktor Kelincahan**

Menurut Mansur dalam Young & Farrow (2006) kelincahan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Teknik

Kemampuan untuk mengubah arah dan kecepatan aselerasi dipengaruhi oleh posisi tubuh yang diadopsi ketika menjalankan. Condong ke depan diperlukan aselerasi, condong ke belakang untuk deselerasi dan berhenti, dan condong ke samping untuk menghasilkan perubahan arah ke lateral (Mansur dalam Young & Farrow, 2006). Posisi tubuh diperlukan untuk menghasilkan kekuatan ke tanah sehingga menimbulkan kekuatan reaksi dalam arah yang diinginkan. Gaya reaksi tanah akan diarahkan ke kiri dan akan menghasilkan perubahan arah (COD) yang diperlukan.

Beberapa penulis telah membahas aspek teknis kelincahan. Sebagai contoh, Mansur (2015) dalam Young & Farrow (2006) secara kuantitatif menilai teknik berlari yang digunakan oleh pemain rugby selama permainan dan menyimpulkan bahwa mereka menggunakan teknik modifikasi yang lebih cocok untuk memproduksi kecepatan COD dibandingkan dengan teknik yang dipertunjukkan oleh atlet atletik. Para pemain rugby berlari lebih rendah dan menggunakan frekuensi langkah yang relatif tinggi dibandingkan pelari sprint.

Demikian juga Mansur (2015) dalam Brown & Ferigno (2005) menyatakan bahwa ada beberapa faktor penting dalam penyempurnaan teknik dalam pelatihan kelincahan yaitu fokus visual, aksi lengan, dan recovery semua memainkan peran penting dalam melakukan latihan kelincahan dengan benar.

## 2) Kecepatan berlari lurus

Salah satu cara untuk menyelidiki hubungan antara kecepatan berlari lurus dan kecepatan COD adalah menentukan korelasi antara kedua kualitas tersebut. Dalam penelitiannya Young & Farrow (2006) melaporkan bahwa korelasi relatif rendah antara kecepatan sprint dan COD karena fakta total jarak tercakup dalam kedua tes kecepatan sprint lurus dan COD berbeda. Selanjutnya Young & Farrow (2006) menguji pelatihan sprint lurus atau COD melibatkan 3-5 perubahan arah dalam pola zigzag selama 6 minggu. Pelatihan sprint lurus dapat meningkatkan kecepatan sprint lurus secara signifikan sekitar 3%, akan tetapi tidak menghasilkan perubahan dalam tes 5 perubahan arah. Sebaliknya, dalam pelatihan COD telah mentransfer terbatas kecepatan sprint lurus. Temuan ini mengandung implikasi bahwa kekhususan pelatihan menjadi variabel sangat penting, konsekuensinya atlet harus dilatih secara khusus sesuai pola pergerakan yang diperlukan dalam olahraga agar manfaat pelatihan optimal.

### 3) Kekuatan otot kaki

Kekuatan otot kaki bertanggung jawab terhadap kecepatan COD. Ekstensi secara cepat dari kaki bisa menghasilkan kekuatan tinggi secara lateral ke tanah, tapi kekuatan reaksi tanah tak akan efektif untuk penggerak dari pusat gravitasi atlet jika batang atau inti tubuh menyerap kekuatan, mestinya mentransmisikan kekuatan. Hal ini memberikan alasan untuk mengembangkan stabilitas inti tubuh yang memadai serta sebagai fungsi rantai kinetik kecepatan COD. Studi menunjukkan bahwa pelatihan berbagai modalitas resistance training dapat meningkatkan kekuatan dan power lebih banyak dan sedikit perubahan dalam tes kecepatan COD (Mansur dalam Young & Farrow.,2006)

### 4) Persepsi dan membuat keputusan

Sebagian besar pembinaan dan literatur penelitian berkaitan dengan kelincahan mengacu pada pelatihan atau pengujian yang melibatkan perubahan arah. Model latihan biasanya menggunakan rintangan seperti kerucut, gawang, atau tangga (*ladder*). Hal ini akan memudahkan untuk mengidentifikasi seorang atlet yang dinilai lincah, tetapi memiliki kemampuan rata-rata berdasarkan pengujian kebugaran. Hal tersebut mungkin atlet memiliki kecepatan rata-rata COD tapi sangat lincah di arena karena sangat terampil dalam persepsi dan membuat keputusan (Mansur dalam Young & Farrow.,2006).

Banyak atlet mampu mengantisipasi apa yang akan segera terjadi di lapangan dan di mana arah lawan bergerak. Mansur dalam Farrow, dkk (2005)

berpendapat bahwa kemampuan untuk menggunakan COD dengan sukses dalam permainan sebenarnya akan tergantung pada faktor-faktor lain seperti pengolahan visual, timing, waktu reaksi, persepsi dan antisipasi. Mansur dalam Farrow, dkk (2005) menemukan bahwa lebih banyak pemain sangat terampil lebih cepat dalam tugas kelincahan reaktif, dan ini sebagian karena keputusan lebih cepat. Pemain kurang terampil memulai gerak COD setelah bola dirilis, sedangkan pemain lebih terampil pindah sebelum bola dilepaskan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain yang lebih baik mempunyai antisipasi arah yang akan dilewati.

#### **d. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan**

##### **1) Latihan *Shuttle Run***

*Shuttle run* yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan.

##### **2) *Zig-Zag Running***

*Zig-zag running* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kelincahan dengan medan berkelok-kelok.

##### **3) *Skipping Rope***

*Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

#### **4) Ladder Drill**

*Ladder drill* adalah latihan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui tangga yang diletakkan di tanah/lantai dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat.

### **7. Hakikat Ladder Drill**

#### **a. Pengertian Ladder Drill**

*Ladder drill* adalah latihan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui tangga yang diletakkan di tanah/lantai dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Menurut Ismoyo (2014) bahwa *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan maupun koordinasi. Di dalam karate terutama *kumite*, latihan ini bertujuan agar langkah atau *moving* lebih cepat saat melakukan serangan maupun menghindari lawan, sehingga lawan sulit melakukan serangan.

#### **b. Bentuk-Bentuk Latihan Ladder Drill**

*Ladder drill* memiliki tiga konsep aplikasi yaitu:

- 1) *Jumping on ladder*, berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan memperkuat stabilitas lutut.
- 2) *Stepping on the ladder*, berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut.
- 3) *Bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya.

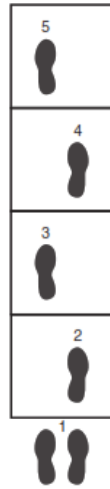
Berlari dilintasan *ladder* membutuhkan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi dan koordinasi yang tinggi atau dengan kata lain dibutuhkan adaptasi neuromuscular karena saat bergerak dari kotak satu ke kotak lainnya atau gerakan yang kompleks dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan.

Latihan *ladder* dengan mudah menempatkan pola latihan koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), kecepatan (*speed*), tenaga ledak (*explosive power*) kelincihan (*agility*), ketahanan kardiovaskuler, dan *cardiopulmonal*, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas dalam waktu bersamaan, tergantung mana yang akan di prioritaskan untuk gerakan dominan olahraga apapun.

Dari penjelasan di atas, berikut merupakan variasi latihan *ladder drill* yang akan peneliti gunakan:

a) *One in the Hole*

Atlet berdiri di depan *ladder* dengan bahu dan pinggul sejajar dengan *ladder* dan kemudian melangkah ke kotak pertama *ladder* dengan satu kaki. Selanjutnya melangkah ke kotak berikutnya dengan kaki yang berlawanan dan begitu seterusnya sampai akhir *ladder*. Ulangi lagi dengan kaki yang berlawanan.



**Gambar 1. One in the Hole**  
**(Chrissie Gallagher, 2003:57)**

b) *Two in the Hole*

Atlet berdiri di depan *ladder* dengan bahu dan pinggul sejajar dengan *ladder*. Atlet melangkah ke kotak pertama dengan satu kaki dan kemudian melangkah ke kotak yang sama. Gerakan ini terus berlanjut sampai ujung *ladder*. Ulangi lagi dengan kaki yang berlawanan.



**Gambar 2. Two in the hole**  
**(Chrissie Gallagher, 2003:57)**

c) *Lateral Two in the Hole*

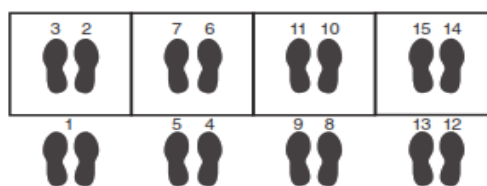
Atlet berdiri menyamping di depan *ladder*. Kemudian melangkah ke samping diawali dengan kaki yang paling dekat dengan *ladder*. Kemudian dilanjutkan melangkah dengan gerakan irama satu-dua atau kanan-kiri sampai ujung *ladder*. Atlet tidak boleh menyilangkan kaki.



**Gambar 3. Lateral Two in the hole  
(Chrissie Gallagher, 2003:59)**

d) *Two in, Two out*

Atlet berdiri di sisi kotak pertama. Kemudian melangkah ke kotak pertama diikuti dengan kaki berikutnya. Ketika kaki terakhir sudah memasuki kotak, kemudian atlet melangkah keluar dengan kaki pertama secara diagonal untuk memasuki kotak kedua. Atlet melanjutkan langkahnya secara lateral, menempatkan kedua kaki secara bergantian di setiap kotak *ladder*. Ulangi latihan ini dengan ganti kaki yang berlawanan.



**Gambar 4. Two in, Two out  
(Chrissie Gallagher, 2003:60)**

e) *Skips*

*Skip* atau lompatan dapat digunakan untuk meningkatkan kompleksitas gerakan satu dalam kotak, dua dalam kotak, dan lateral dua dalam kotak.

Untuk melakukan variasi ini atlet melangkah ke dalam setiap kotak menggunakan pola loncatan atau lompatan. Pola loncatan dibutuhkan atlet untuk mengangkat dan mendarat dengan kaki yang sama.

## **8. Hakikat *Skipping***

### **a. Pengertian *Skipping***

*Skipping* merupakan olahraga yang sejak zaman dulu digemari dari berbagai negara. *Skipping* merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. *Skipping* digemari oleh atlet-atlet dari berbagai macam cabang olahraga. *Skipping* digemari karena dengan melakukan olahraga *skipping* ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan tubuh. *Skipping* mengalami perkembangan dari segi variasi penggunaan maupun bahan yang digunakan. Zaman dahulu *skipping* digunakan hanya untuk melompat satu atau dua macam loncatan saja namun sekarang variasi penggunaan *skipping* sangat variatif dan berkembang berbagai macam variasi, selain itu bahan yang digunakan untuk membuat *skipping* pada zaman dulu hanya tali saja dan pegangannya hanya dari kayu, namun sekarang dengan berkembangnya zaman bahan *skipping* bisa dari plastik yang bahannya ringan dan mudah digunakan.

Menurut Bayu Surya (2010:3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Menurut Chrissie Gallagher (2006:99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan *Cardio Vaskuler* yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

**b. Tujuan *Skipping***

Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009:23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: 1) mengembangkan daya tahan, 2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, 3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, 4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, 5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, 6) mengembangkan keseimbangan tubuh.

Pendapat senada juga disampaikan oleh Soetoto Pontjopoetro (2002:4.21-4.24) menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah: (1) melatih keterampilan melompat dan meloncat, (2) melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki, (3) melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan lompat tali atau *skipping* adalah memaksimalkan ukuran jarak capai atau tinggi loncatan dan untuk menyelaraskan, mengkoordinasikan loncatan dengan ayunan supaya tali dapat melewati kaki dan kepala.

**c. Teknik dan Variasi *Skipping***

Variasi dalam lompat tali atau *skipping* ada enam cara menurut Chrissie Gallagher (2006:99), yaitu: 1) angkat satu lutut sambil melompat, 2) melompat maju mundur, setelah itu ke samping, 3) lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan, 4) lompati tali dengan lompatan tali disilangkan, (5)

lakukan lompatan yang tinggi di atas tali, dan 6) melakukan lompatan bintang (*star jump*) di antara waktu ketika tali berada di bawah.

Menurut Muhyi Faruq (2009:22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: 1) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, 2) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, 3) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

Berdasarkan video yang diunggah oleh Bloom to Fit di Youtube (2013) yang berjudul “50 Jump Rope Exercise To Build A Better Body” ada 50 teknik dan variasi dalam skipping, yaitu: *basic single under* (dasar di bawah satu), *off step* (langkah ditempat), *boxer step* (langkah petinju), *side to side* (sisi ke sisi), *front to back* (depan ke belakang), *sprints* (lari), *cross step* (langkah lintas), *double cross step* (lintas langkah ganda), *plyo cross step* (lintas langkah plyo), *Side straddle* (melompat ke sisi), *diagonal straddle* (lompat menyilang), *high knees* (lutut tinggi), *butt kicks* (tendang pantat), *heel to toe* (tumit sampai ujung kaki), *twisters* (twister), *criss cross* (berselang lintas atau tali menyilang), *sprint and cross* (berlari dan bersilang), *heel jump* (melompat dengan tumit), *single heel to toe* (tumit tunggal untuk kaki), *scissor step* (langkah gunting), *half scissor step* (setengah langkah gunting), *Mummy kicks* (tendangan mumi), *lateral mummy kicks* (tendangan mumi lateralis), *two at time* (dua pada satu waktu), *single foot* (kaki tunggal), *single foot side to side* (satu kaki sisi ke sisi), *single foot single to back* (satu kaki tunggal untuk kembali), *single foot criss cross* (satu kaki lintas berselang), *single foot circles* (lingkaran kaki tunggal), *double under* (bawah ganda),

*double under scissor step* (dua kali lipat di bawah langkah gunting), *double under criss cross* (dua kali lipat di bawah lintas salib), *single foot double under* (tunggal kaki ganda di bawah), *Up and over* (atas dan melewati), *single under 360* (tunggal di bawah 360), *single foot single under 360* (satu kaki tunggal di bawah 360), *side swing* (sisi ayunan), *double side swing* (sisi ganda ayunan), *1 hand side swing* (1 tangan sisi ayunan), *short sprint* (lari pendek), *forward to backward stop transition* (maju untuk mundur berhenti ganti), *forward to backward side swing transition* (maju untuk mundur ganti sisi ayunan), *quick rotation* (rotasi cepat), *backward single under* (mundur di bawah tunggal), *backward double under* (mundur di bawah ganda), *heavy rope single under* (tali tunggal berat di bawah), *heavy rope criss cross* (berat tali lintas silang), *heavy rope double under* (tali ganda berat di bawah), *triple under* (di bawah tiga), *single under acceleration* (tunggal dibawah akselerasi).

Teknik dan variasi yang akan digunakan dalam penelitian ini serta cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) *Basic single under* (dasar dibawah satu)  
Cara melakukan :
  - a) Posisi tubuh tegak
  - b) Tangan berada disamping badan
  - c) Posisi kaki rapat
  - d) Gerakan kaki melompat keatas
  - e) Melompat menggunakan dua kaki bersamaan

f) Satu lompatan dalam satu ayunan.

2) *Off step* (langkah ditempat)

Cara melakukan :

a) Posisi tubuh tegak

b) Tangan berada disamping badan

c) Gerakan kaki seperti orang berjalan tapi ditempat

d) Melompat dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lainnya.

e) Satu lompatan dalam satu ayunan

3) *Front to back* (depan ke belakang)

Cara melakukan:

a) Posisi tubuh tegak.

b) Tangan berada disamping badan.

c) Posisi kaki rapat.

d) Gerakan kaki melompat kedepan lalu kebelakang.

e) Kaki melompat kebelakang saat tali berada di atas kepala dan melompat kedepan saat berada di bawah.

f) Melompat menggunakan dua kaki bersamaan.

g) Satu lompatan dalam satu ayunan.

h) Jauh lompatan minimal setengah meter.

4) *Single foot* (kaki tunggal)

Cara melakukan :

a) Posisi tubuh tegak

b) Tangan berada disamping badan

- c) Posisi kaki rapat
- d) Gerakan kaki melompat keatas
- e) Melompat menggunakan satu kaki
- f) Satu lompatan dalam satu ayunan.

## **9. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler menurut Hasan Alwi (2002:291) yaitu suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ekstrakurikuler memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Mengembangkan potensi atau bakat seorang siswa, tidak cukup jika hanya dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar pada jam sekolah. Maka sekolah perlu menyediakan waktu tambahan untuk kegiatan di luar jam sekolah (ekstrakurikuler) agar siswa mampu menyalurkan potensi yang ada dalam diri.

Ekstrakurikuler menurut Muhaimin, dkk (2009:74) adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Ekstrakurikuler menurut Oemar Hamalik (2009:242) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Sedangkan menurut Zainal Arifin (2011:173) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kegiatan di sekolah yang tidak diatur dalam kurikulum (Suryobroto, 2005:58). Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi : 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat, dan minat siswa, 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, 4) Persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, dkk, 2009:75).

Berdasarkan dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilaksanakan siswa di luar jam pelajaran, yang memiliki tujuan menyalurkan bakat, minat, dan potensi yang ada di dalam diri siswa.

**b. Ekstrakurikuler Karate SMP N 1 Kokap**

Berdasarkan kurikulum yang ada, SMP N 1 Kokap berusaha mengembangkan kemampuan siswa di luar bidang akademik dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga yang dilaksanakan di SMP N 1 Kokap seperti: karate, sepak bola, bolavoli, dan bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler selain bidang olahraga yaitu: pramuka, seni musik, karawitan, seni tari, dan lain-lain. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa yaitu Karate. Ekstrakurikuler karate di SMP N 1 Kokap diikuti sebanyak 29 siswa terdiri dari siswa kelas VII, VIII, dan XI. Pelaksanaan ekstrakurikuler Karate di SMP N 1 Kokap dilakukan setiap hari Selasa, Kamis pukul 15.30-17.00 WIB dan hari Sabtu pukul 07.00-09.30 WIB. Pembina sekaligus pelatih ekstrakurikuler karate yaitu Bapak Sukaryana, S.pd.

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP N 1 Kokap selalu ramai dan antusias, ini disebabkan karena keikutsertaan siswa berdasarkan minat, bakat dan hobi siswa tersebut. Serta seringnya tim karate SMP N 1 Kokap mengikuti pertandingan baik dalam level kecamatan, kabupaten, dan provinsi. Faktor ini berdampak positif pada saat latihan dimana siswa akan datang sesuai dengan jadwal senang dan menikmati latihan meskipun terkadang terasa berat dan melelahkan. Kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kokap yang diteliti adalah olahraga karate yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu pukul 15.30-17.30 WIB di Halaman Sekolah SMP N 1 Kokap.

## B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Dhanik Fahrizal (2002), “Pengaruh Latihan *Pliometrik* dengan Tumpuan Dua Kaki Secara Bersamaan Dan Bergantian Terhadap Peningkatan Power Tungkai”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah para atlet tae kwon do di Dojang Gapensi Bantul sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test kelompok latihan pliometrik baik dengan dua kaki bersamaan maupun dengan dua kaki yang bergantian. Kelompok latihan pliometrik baik dengan dua kaki bersamaan memiliki nilai  $p = 0,002$  dan kelompok latihan pliometrik dengan dua kaki bergantian memiliki nilai  $p = 0,001$ .
- 2) Penelitian Didi Waluyo Jati (2007) dengan judul "Pengaruh Latihan *Double Front Jump Combination* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungai Pada Pesilat Remaja". Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *plyometric hurdle hopping* dan *side double front jump combination* terhadap peningkatan power tungkai pada pesilat remaja serta untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari kedua latihan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan "*pre-test post-test control group design*" dan teknik pengumpulan data dengan tes dan

pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat Tapak Suci Banjarnegara cabang Wanadadi, yang diambil secara purposive sampling dengan ketentuan umur 14-17 tahun, dan sudah pernah bertanding, yang dibagi menjadi tiga kelompok dengan teknik simple random sampling, sehingga tiap-tiap kelompok berjumlah 10 orang. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu berupa tes ketrampilan (*achievement test*) diukur menggunakan *Standing Broad Jump* dengan reliabilitas sebesar 0,92 dan validitas sebesar 0,92. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji anava dengan taraf signifikan 5%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berfikir yaitu sebagai berikut:

## SKIPPING ROPE

- Menurut Chrissie Gallagher (2006:99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan *Cardio Vaskuler* yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. (+)(+)
- Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009:23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: 1)mengembangkan daya tahan, 2)mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, 3)mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, 4)membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, 5)membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, 6)mengembangkan keseimbangan tubuh. (+)(+)
- *Rope jump* adalah salah satu dari bentuk latihan plyometric yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak (Hannam.S, 1985) (+)(+)
- Loncat tali memungkinkan seseorang untuk melatih koordinasi anggota badan (Nurudin, 2015:52) (+)

## LADDER DRILL

- Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan kaki secara keseluruhan (Harsono 1991; Pramukti T dan Junaidi S 2014) (+)
- Latihan *ladder drill "icky shuffle"* dapat meningkatkan koordinasi dan meninggikan ketangkasan tubuh bagian bawah (Brown, 2000:68) (+)(+)
- Latihan *ladder drill speed run* banyak berpengaruh pada ekstremitas bagian bawah khususnya pada otot tungkai (Khoiruzzaman, 2016) (+)
- Latihan *ladder drill* bermanfaat agar atlet memiliki pergerakan yang cepat dengan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet (Chandrakumar & Ramesh, 2015) (+)(+)

## PENELITIAN YANG RELEVAN

- Penelitian Dr. Or. Mansur, M.S (2015) berjudul Pengaruh Manipulasi Latihan Beban dan Pliometrik Terhadap Kelincahan dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian tersebut mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan.
- Penelitian Firdaus Soffan Hadi (2016) berjudul Pengaruh Latihan Ladder drill terhadap peningkatan kelincahan siswa U-17 di persatuan sepakbola jajak kabupaten banyuwangi dapat disimpulkan bahwa latihan ladder drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

## KELINCAHAN

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) menggunakan *skipping rope* dan *ladder drill*. Pelaksanaan latihan *skipping rope* dan *ladder drill* yang dilakukan dengan tepat dan benar akan mempercepat peningkatan *moving* karate.

Metode latihan *skipping rope* dan *ladder drill* digunakan karena salah satu cara efektif untuk meningkatkan kelincahan *moving* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Kokap. Metode diatas membuat penulis ingin meneliti apakah ada pengaruh penggunaan *skipping rope* dan *ladder drill* ini terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.

#### **D. Hipotesis**

Dari berbagai masalah dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan adalah:

1. Ada pengaruh penggunaan *skipping rope* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.
2. Ada pengaruh penggunaan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.
3. Pengaruh penggunaan *skipping rope* lebih efektif daripada pengaruh penggunaan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*).

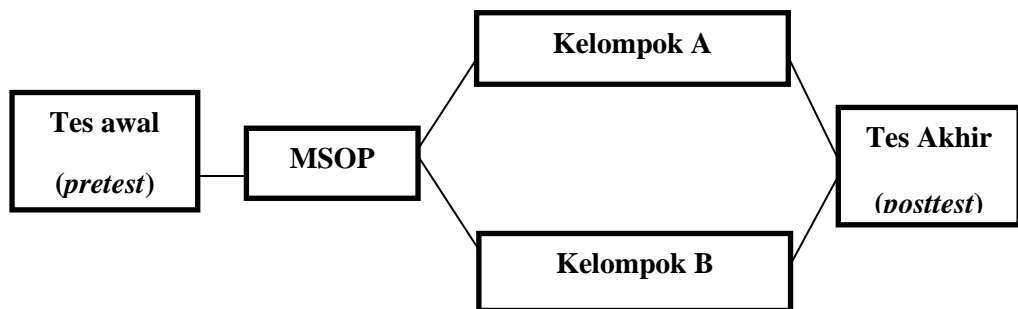
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen, dimana penelitian ini membahas tentang hubungan sebab akibat dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu dengan metode *skipping rope* dan *ladder drill*. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:272), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan "*two groups pretest-posttest design*" yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64). Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan (*treatment*) terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan *agility* atlet dengan *hexagonal obstacle agility test*. Setelah diberi perlakuan (*treatment*) maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan *agility* atlet dengan *hexagonal obstacle agility test*. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



*Two Groups Pretest-Posttest Design*

(Sugiyono, 2007:32)

**Keterangan :**

**MSOP** : *Matched Subject Ordinal Pairing*

**Kelompok A** : *Skipping*

**Kelompok B** : *Ladder drill*

**Tes Awal** : *Hexagonal Obstacle Agility Test (sebelum perlakuan)*

**Tes Akhir** : *Hexagonal Obstacle Agility Test (sesudah perlakuan)*

**B. Populasi dan Sampel Penelitian**

**1. Populasi**

Populasi menurut Sugiyono (2009:80) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap yang berjumlah 29 anak.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009:120). Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap. Sampel penelitian diambil secara *purposive sampling* yaitu dengan menentukan sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu, yaitu:

- a. Kelompok usia 13-15 tahun
- b. Berjenis kelamin perempuan
- c. Sudah mengikuti latihan selama satu tahun
- d. Bersedia mengikuti latihan dan menerima treatment sebanyak 16 kali
- e. Aktif latihan dan terdaftar sebagai siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap

Seluruh sampel tersebut dikenai pretest untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai pretestnya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan *skipping rope* dan kelompok B diberi perlakuan latihan *ladder drill*. Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing*

adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007:61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel bebas yang ada di dalam penelitian ini adalah *skipping rope* dan *ladder drill*, sedangkan variabel terikat adalah kelincahan gerak (*moving and stepping*). Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) *Skipping rope* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.
- 2) *Ladder drill* adalah lari dan lompat melewati kotak-kotak yang didesain seperti anak tangga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot.
- 3) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat, kelincahan gerak (*moving and stepping*) adalah suatu gerak dasar dalam *kumite* yang berfungsi sebagai gerakan untuk menyerang, mengecoh dan menghindar dari serangan lawan.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Istrumen penelitian menurut Suharsini Arikunto (2013:262) adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data itu. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *hexagonal*

*obstacle agility test* karena pada kumite teknik gerak (*moving and stepping*) arah gerakannya tidak hanya satu arah dan arah gerakannya selalu berubah-ubah. Prosedur pelaksanaan *hexagonal obstacle agility test* sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: selotip, stopwatch, alat tulis, peluit, dan meteran.
2. Pelaksanaan: buatlah bentuk heksagon dengan enam sudut dengan selotip. Setiap jari-jari 22 cm. Setiap garis kotak heksagon diberi label A, B, C, D, E, dan F. Atlet berdiri di titik tengah kotak heksagon, menghadap ke garis A. Selama melakukan tes posisi badan atlet harus menghadap ke garis A. Pada aba-aba “ya”, stopwatch dijalankan dan atlet melompat dengan kedua kaki dari titik tengah melewati garis B dan kembali ke titik tengah, kemudian melompat melewati garis C dan kembali ke titik tengah, kemudian melompat melewati garis D dan kembali ke titik tengah, dan seterusnya. Ketika atlet melompat melewati garis A dan kembali ke titik tengah maka dihitung sebagai satu sirkuit. Atlet harus menyelesaikan tes dengan tiga sirkuit. Ketika mencapai sirkuit ketiga (terakhir) maka waktu dihentikan dan dicatat. Kemudian atlet istirahat selama satu menit dan lakukan kembali tes tersebut. Tes dilakukan sebanyak dua kali dan tentukan waktu rata-rata yang dicapai. Jika atlet melompat pada garis yang salah atau mendarat pada suatu garis maka tes harus diulang.
3. Penilaian: setelah tes dilakukan sebanyak dua kali, kemudian diambil waktu yang paling bagus. Adapun norma tes dari *hexagonal obstacle agility test* yaitu:

**Tabel 1. Norma *Hexagonal Obstacle Agility Test***

<i>Gender</i>	<i>Excellent</i>	<i>Above Average</i>	<i>Average</i>	<i>Below Average</i>	<i>Poor</i>
<i>Male</i>	< 11,2	11,2 - 13,3	13,4 - 15,5	15,6 - 17,8	> 17,8
<i>Female</i>	< 12,2	12,2 - 15,3	15,4 - 18,5	18,6 - 21,8	> 21,8

*Norm table Hexagonal Obstacle Agility Test  
(Arnot R and Gaines C, Sports Talent:1984)*

## **E. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Nilai Sig.>0,05 dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- 2) Nilai Sig.<0,05 dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

**b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pre-test pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

**2. Pengujian Hipotesis**

Analisis data penelitian di lakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Nilai t hitung lebih kecil dari nilai tabel maka  $H_0$  (hipotesis 0) diterima dan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka  $H_0$  ditolak.  $H_a$  ditolak maka hipotesis diterima. Apabila penelitian ini berdistribusi normal maka dilakukan uji t *paired sampel t test* dan uji t *independent sample t test*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap usia 14-16 tahun yang berjumlah 20 atlet. Lokasi latihan berada di Halaman SMP N 1 Kokap yang berada di Hargotirto, Kokap, Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2019 yang kemudian dilanjutkan dengan *pretest*. *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2019. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi latihan dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.

##### **2. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh penggunaan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap. Dengan kelompok A menggunakan *skipping rope* dan kelompok B menggunakan *ladder drill*. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada data *pretest* dan *posttest* kelincahan gerak (*moving and stepping*) siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap. Hasil dari masing-masing data diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Daftar Subyek Penelitian**

<b>Kelompok</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Skipping rope</i>	10
<i>Ladder drill</i>	10
<b>Jumlah</b>	20

Tabel diatas menunjukkan jumlah sampel sebanyak 20 orang, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A menggunakan *skipping rope* 10 orang dan kelompok B menggunakan *ladder drill* sebanyak 10 orang.

### **3. Kelompok Perlakuan dengan *Skipping Rope***

Deskripsi data kelompok perlakuan didasarkan hasil tes pengukuran pada saat tes pertama kali atau tes awal dan tes akhir. Adapun hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel seperti berikut:

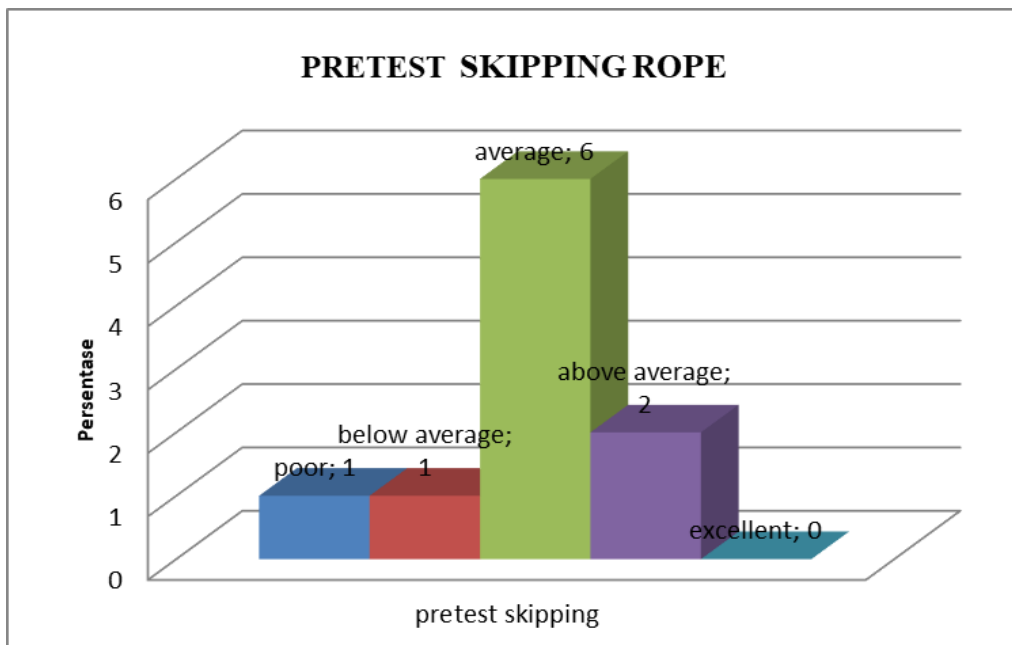
#### **a. Pre test *skipping rope***

Dari data pre test *skipping rope* dapat dianalisis hasil deskriptifnya dengan menggunakan program SPSS. Berikut ini hasil outputnya:

**Tabel 3. Pretest *skipping rope***

No	Pretest	Mean	Median	Standar deviasi
1	16.23	16.84	17.12	2.891
2	14.30			
3	15.99			
4	17.45			
5	16.30			
6	22.33			
7	16.90			
8	15.25			
9	17.80			
10	19.35			

Berdasarkan hasil output data tabel diatas dapat diketahui nilai mean=16.84, median=17.12, standar deviasi=2.891. Apabila di tampilkan pada diagram histogram sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram kelompok *skipping rope* pretest**

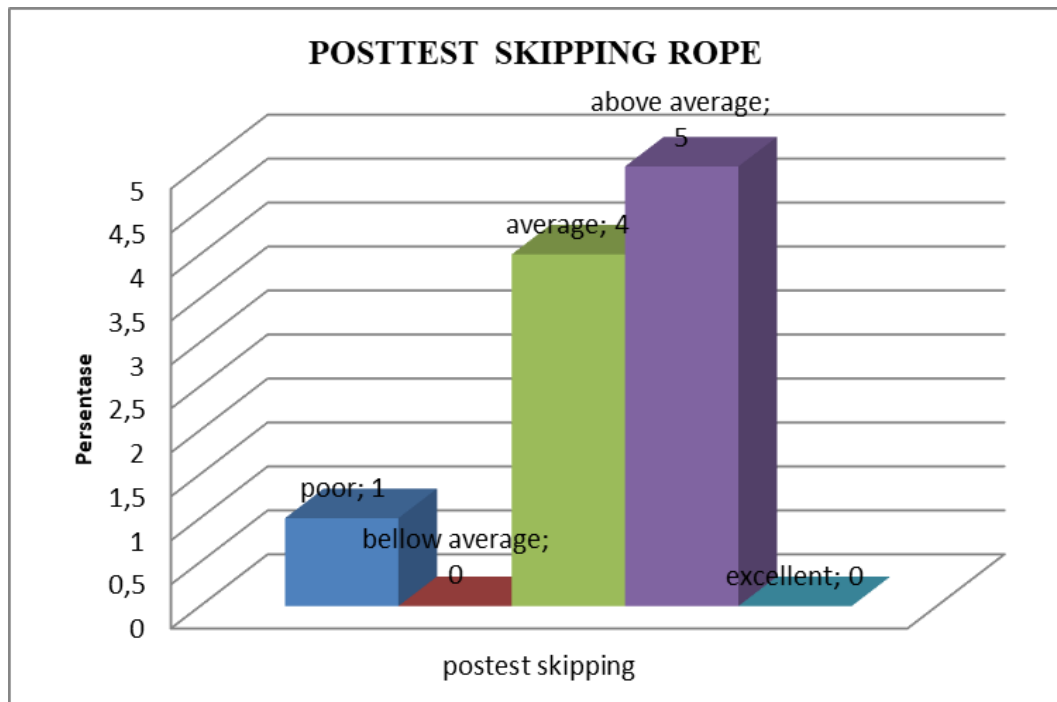
b. Post test *skipping rope*

Dari data posttest *skipping rope* dapat dianalisis hasil deskriptifnya dengan menggunakan program SPSS. Berikut merupakan hasil outputnya:

**Tabel 4. Posttest *skipping rope***

No	Posttest	Mean	Median	Standar deviasi
1	15.20	15.83	16.08	1.725
2	14.12			
3	14.57			
4	16.82			
5	15.21			
6	21.18			
7	16.23			
8	14.65			
9	16.80			
10	16.58			

Berdasarkan hasil output data tabel diatas dapat diketahui nilai mean=15.83, median=16.08, standar deviasi=1.725. Apabila di tampilkan pada diagram histogram sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram kelompok *skipping rope* posttest**

#### 4. Kelompok Perlakuan Latihan *Ladder drill* pretest

Deskripsi data kelompok perlakuan didasarkan hasil tes pengukuran pada saat tes pertama kali atau tes awal dan tes akhir. Adapun hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel seperti berikut:

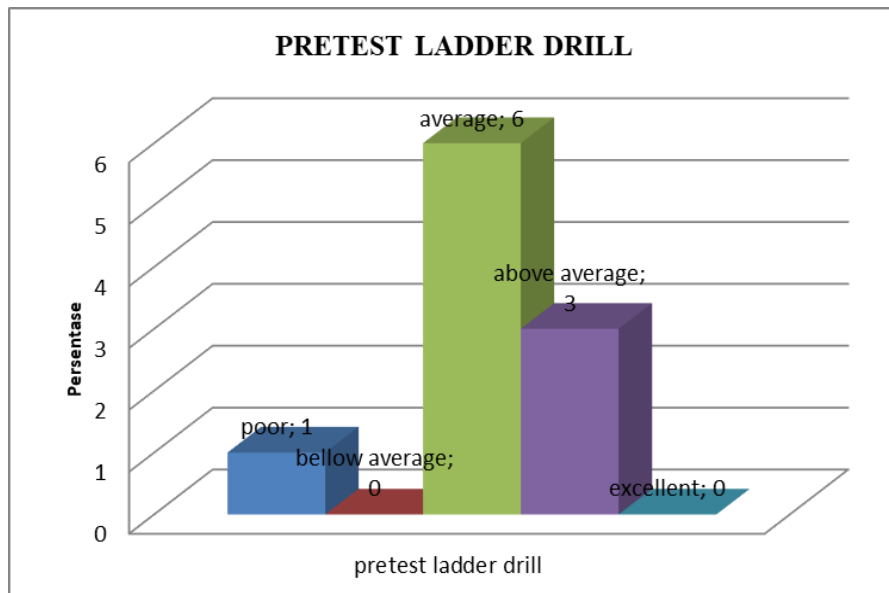
##### a. Pre test latihan *ladder drill*

Dari data pre test *ladder drill* dapat dianalisis hasil deskriptifnya dengan menggunakan program SPSS. Berikut merupakan hasil outputnya:

**Tabel 5. Pretest ladder drill**

No	Posttest	Mean	Median	Standar deviasi
1	16.19	16.52	16.75	1.888
2	14.54			
3	20.20			
4	16.30			
5	17.30			
6	17.20			
7	17.63			
8	17.53			
9	14.20			
10	14.12			

Berdasarkan hasil output data tabel diatas dapat diketahui nilai mean= 16.52, median= 16.75, standar deviasi= 1.888. Apabila di tampilkan pada diagram histogram sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram kelompok ladder drill pretest**

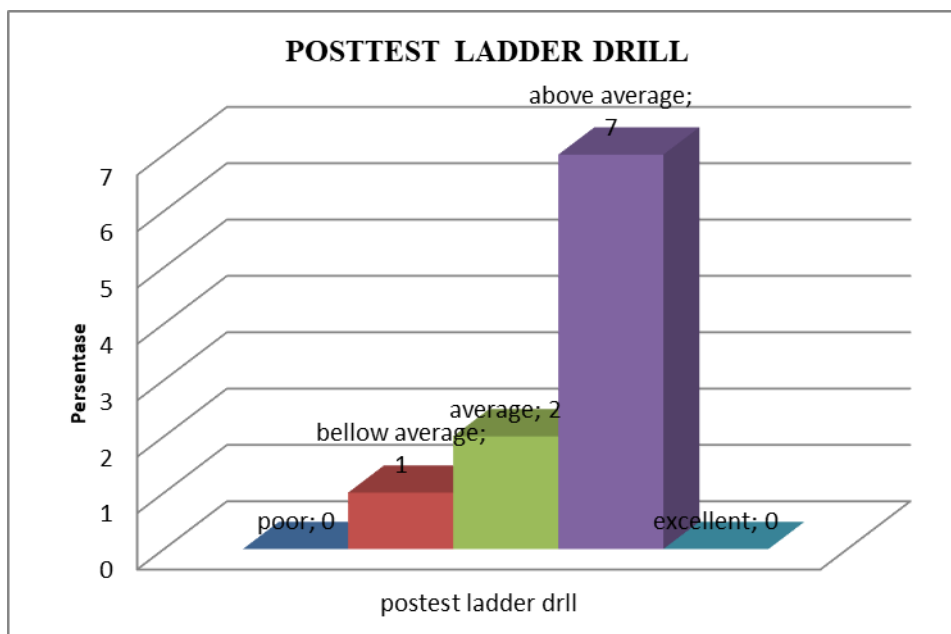
b. Posttest *ladder drill*

Dari data posttest *ladder drill* dapat dianalisis hasil deskriptifnya dengan menggunakan program SPSS. Berikut ini hasil outputnya:

**Tabel 6. Posttest latihan *ladder drill***

No	Posttest	Mean	Median	Standar deviasi
1	15.40	16.49	16.65	1.725
2	14.20			
3	19.35			
4	16.11			
5	17.10			
6	16.85			
7	16.45			
8	17.33			
9	13.88			
10	18.25			

Berdasarkan hasil output data di atas maka dapat diketahui nilai mean= 16.49, median= 16.65, standar deviasi= 1.725. Apabila di tampilkan pada diagram histogram sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram kelompok ladder drill posttest**

## B. Hasil Uji

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Kriteria pengujian adalah sebagai berikut: Nilai Sig.>0,05 dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Nilai Sig.<0,05 dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal. Berikut ini hasil uji normalitas:

**Tabel 7. Uji normalitas**

Pretest-posttest	Kolmogorov Smirnov		
	P	signifikansi	Distribusi
Pretest <i>skipping rope</i>	0.205	0.200	Normal
Posttest <i>skipping rope</i>	0.139	0.200	Normal
Pretest <i>ladder drill</i>	0.178	0.200	Normal
Posttest <i>ladder drill</i>	0.112	0.200	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih dari 0.200 ( $> 0.05$ ), maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi pretest dan posttest lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

## 2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pre-test pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

**Tabel 8. Uji homogenitas**

Levence statistic	Df1	Df2	Signifikansi
0.001	1	18	0.975
0.001	1	18	0.965

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi 0.975 dan 0.965 yang berarti  $>$  dari 0.05, maka dapat disimpulkan data berasal dari populasi dengan varian yang homogen.

### C. Hasil Analisis Data

Dalam penelitian ini pengujian hasil pretest dan posttest menggunakan uji t. Tabel *group statistic* menunjukkan deskripsi dari hasil yang dilakukan. Tabel t paired sample test adalah tabel yang menunjukkan uji apakah ada perbedaan atau tidak nilai kelincahan gerak (*moving and stepping*) pada siswa ekstrakurikuler. Kriteria pengambilan keputusan I, yaitu perhitungan t hitung kurang dari skor t tabel, dengan taraf signifikan  $>0.05$ , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) pada siswa ekstrakurikuler antara pre test dan posttest. Kriteria II, yaitu perhitungan t hitung lebih besar dari t tabel, dengan taraf signifikan  $<0.05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) pada siswa ekstrakurikuler antara *pretest* dan *posttest* (Abu Samah, 1999: 124).

#### 1. Perbedaan *pretest* dengan *posttest skipping rope*

Data pretest dan posttest *skipping rope* dapat di analisis hasil deskripsinya diolah dengan rumus statistik dengan bantuan SPSS. Berikut ini hasil output:

**Tabel 9. Perbedaan pretest dan posttest *skipping rope***

<b>Data</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>St.deviasi</b>
<i>Pretest skipping rope</i>	10	16.84	2.851
<i>Posttest skipping rope</i>	10	15.83	1.725

2. Perbedaan *pretest* dengan *posttest ladder drill*

Data *pretest* dan *posttest ladder drill* dapat dianalisis hasil deskripsinya diolah dengan rumus statistic dengan bantuan spss. Berikut ini hasil output:

**Tabel 10. Perbedaan pretest dan posttest *ladder drill***

<b>Data</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>St.deviasi</b>
<i>Pretest ladder drill</i>	10	16.52	1.888
<i>Posttest ladder drill</i>	10	16.49	1.695

**D. Uji Hipotesis**

Analisis data penelitian di lakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Nilai t hitung lebih kecil dari nilai tabel maka  $H_0$  (hipotesis 0) diterima dan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka  $H_0$  ditolak.  $H_a$  ditolak maka hipotesis diterima. Apabila penelitian ini berdistribusi normal maka dilakukan uji t *paired sample t test*. Hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 11. Hasil data uji t paired *skipping rope* dan *ladder drill***

<i>Variabel</i>	<b>Df</b>	<b>T table</b>	<b>T hitung</b>	<b>p</b>	<b>Sig 5 %</b>
<i>Skipping rope</i>	9	1.812	3.042	0.014	0.05
<i>Ladder drill</i>	9	1.812	0.061	0.953	0.05

Pengujian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh penggunaan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.

Berdasarkan uji hipotesis pertama dari analisis menggunakan uji t *paired sample t test* didapatkan hasil nilai t hitung *skipping rope* sebesar 3.042 > dari t tabel yaitu 1.812 dan nilai p 0.014 < dari taraf signifikansi 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara nilai pretest terhadap nilai posttest *skipping rope*. Berarti hipotesis pertama yang menyatakan ada pengaruh penggunaan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap diterima.

Berdasarkan uji hipotesis kedua menggunakan analisis uji t didapatkan hasil nilai t hitung latihan dengan *ladder drill* sebesar 0.061 < dari t tabel yaitu 1.812 dan nilai p 0.953 dari taraf signifikansi 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*). Terdapat perbedaan antara nilai pretest terhadap nilai posttest *ladder drill*. Berarti hipotesis kedua yang menyatakan ada pengaruh penggunaan *ladder drill* terhadap

peningkatan kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap. Artinya, setelah atlet diberikan latihan dengan *skipping rope* dan *ladder drill* selama 16 kali pertemuan terbukti terjadi peningkatan kelincahan gerak (*moving and stepping*) antara pretest dan posttest.

Berdasarkan uji hipotesis pertama dan kedua, diperoleh hasil nilai  $t$  hitung *skipping rope* sebesar  $3.042 >$  dari  $t$  tabel yaitu 1.812 dan nilai  $p$   $0.014 <$  dari taraf signifikansi 0.05, hasil nilai  $t$  hitung dengan *ladder drill* sebesar  $0.061 <$  dari  $t$  tabel yaitu 1.812 dan nilai  $p$  0.953 dari taraf signifikansi 0.05. Dapat diartikan bahwa latihan dengan menggunakan *skipping rope* mempunyai pengaruh yang signifikan sedangkan latihan dengan menggunakan *ladder drill* tidak ada pengaruh yang signifikan.

Kemudian jika dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) posttest *skipping rope* sebesar 15.83 lebih kecil jika dibandingkan dengan nilai rata-rata (*mean*) posttest *ladder drill* sebesar 16.49. Dari keterangan tersebut dapat diartikan bahwa peningkatan nilai posttest *skipping rope* lebih baik jika dibandingkan dengan peningkatan nilai posttest *ladder drill*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *skipping rope* untuk meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap lebih efektif dan peningkatannya lebih signifikan daripada latihan menggunakan *ladder drill*.

## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap. Sampel penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua kelompok. Dari hasil statistik menunjukkan kelompok A yang mendapatkan perlakuan menggunakan *skipping rope* dan kelompok B yang mendapatkan perlakuan menggunakan *ladder drill* selama 16 kali pertemuan keduanya mengalami peningkatan kelincahan. Dengan mengikuti proses latihan selama 16 kali perlakuan dapat meningkatkan kelincahan. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya perubahan. Peningkatan kelincahan gerak (*moving and stepping*) dengan menggunakan *skipping rope* dan *ladder drill* dalam penelitian ini mengalami perbedaan.

Kelincahan yaitu kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Kelincahan dalam pertandingan *kumite* digunakan untuk mendapatkan poin baik pukulan, tendangan, tangkisan, maupun bantingan.

Dalam olahraga karate khususnya pada kategori *kumite*, *moving* atau perpindahan pergerakan secara cepat dan singkat harus dapat dikuasai secara baik, karena ketika atlet tidak mempunyai kelincahan yang bagus maka lawan akan lebih mudah untuk mendapatkan poin. Sebaliknya ketika atlet mempunyai kelincahan gerak (*moving and stepping*) yang baik akan mempermudah untuk bergerak menyerang dan menghindar. Oleh karena itu latihan menggunakan *skipping rope* dan *ladder drill* yang

bertujuan untuk meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) pada saat pertandingan kumite. Bisa dilihat dari hasil analisis data pretest dan post est atlet yang mengikuti perlakuan.

Pengaruh latihan menggunakan *skipping rope* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) dari hasil analisis uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan menggunakan *skipping rope*. Hal ini ditunjukkan bahwa nilai t hitung latihan *skipping rope* sebesar  $3.042 >$  dari t tabel yaitu 1.812 dan nilai p  $0.014 <$  dari taraf signifikansi 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara nilai pretest terhadap nilai posttest latihan *skipping rope*. Hipotesis pertama yang menyatakan ada pengaruh latihan menggunakan *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.

Sedangkan pada uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan *ladder drill*. Hal ini di tunjukkan bahwa hasil nilai t hitung *ladder drill* sebesar  $0.061 <$  dari t tabel yaitu 1.812 dan nilai p 0.953 dari taraf signifikansi 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*).

Berdasarkan hasil uji hipotesis antara latihan menggunakan *skipping rope* dan *ladder drill* dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan

menggunakan *skipping rope* lebih meningkat secara signifikan karena dalam latihan menggunakan *skipping rope* ada unsur latihan *power* akan tetapi *low impact* sehingga sangat membantu melatih (*agility*) kelincahan gerak (*moving dan stepping*) dalam cabang olahraga karate kategori *kumite*.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Ada pengaruh penggunaan *skipping rope* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Kokap.
2. Ada pengaruh penggunaan *ladder drill* terhadap kelincahan gerak (*moving and stepping*) terhadap siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Kokap.
3. Penggunaan *skipping rope* lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*) daripada menggunakan *ladder drill*.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan kesimpulan maka ada beberapa implikasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih dan siswa karate ekstrakurikuler mengenai hasil penelitian kelincahan gerak (*moving and stepping*)
2. Hasil penelitian diketahui adanya perbedaan pengaruh penggunaan *skipping rope* dan *ladder drill*. Dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dan efektif dalam meningkatkan kelincahan gerak (*moving and stepping*).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, dan harus tetap latihan secara rutin
2. Pengambilan data peneliti tidak mengontrol aktivitas subyek sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas atlet
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan *skipping rope* dan *ladder drill* sebagai model variasi latihan dalam meningkatkan kelincahan.
3. Bagi siswa karate ekstrakurikuler yang mempunyai kelincahan gerak (*moving and stepping*) yang kurang baik maka dapat berlatih dengan menggunakan *skipping rope*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov-Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metodekolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 19 Desember 2018).
- Sukadiyanto.(2010).*Melatih Fisik.Yogyakarta : PKO FIK UNY*.
- Chrissie Gallagher. (2006). *Skipping*. (<http://ChrissieGallagherblogspot.com/2006/>). (Diunduh tanggal 11 Maret 2019).
- Danardono. (2011). *Materi Keterampilan Dasar Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-29.
- Hasan Alwi. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka, Jakarta. Gramedia.
- Sukadiyanto & Dangsina, M. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Reneka Cipta.

World Karate Federation Team, (2015). *KATA AND KUMITE COMPETITION RULES REVISION 9.0*.

Romadhoni Aprianto. 2013. *Pengaruh Latihan Skipping Dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putri Baja78 Usia 15-18 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

Bloom to fit. (2013). *50 Jump Rope Exercise To Build A Better Body*. Youtube video.

Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

M. Nakayama. (1966). *Dynamic Karate*. London: Ward Lock Limited. (PDF diunduh 17 September 2019)

\_\_\_\_\_. (1980). *Karate Terbaik*. (Alih Bahasa: Drs. Sabeth Muchsin). Jakarta Pusat: P. T. Indira. (PDF diunduh 17 September 2019)

\_\_\_\_\_. (1981). *Best Karate 8*. Kodansha International. (PDF diunduh 17 September 2019)

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

#### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ghozi Indra Waskita  
NIM : 15602241018  
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	10/2019 15	- Tulisan diperbaiki - penomoran - kebabak Bab I - Bab II semesta isi dg app dibet	
2	8/2019 7	- Pedoman (Spasi) - Perencanaan - Bab I -> wawancara pd pmt kualitatif yg ada dibet - Bab II -> list 2 yg kawat dg yg lain dibet (Clayman) - Bab III -> Daftar Cita Yandell - T & kett.	
3	17/2019 7	Bab I	

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ghozi Indra Waskita  
NIM : 15602241018  
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
3	22/20 7	Bab I	[Signature]
4	24/20 7	Bab II	[Signature]
5	25/19 7	Bab II 7 perencanaan pembelajaran, meliputi a. tdk belajar	[Signature]
6	1/19 8	Penelitian → teori, metode Bab II	[Signature]
7	28/19 8	Bab III	[Signature]
8	3/19 9	Sub bab per	[Signature]
9	18/19 11	penelitian	[Signature]
10	20/20 11	Revisi Bab I & A	[Signature]

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ghozi Indra Waskita  
NIM : 15602241018  
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
11	25/2019 11	Planit & pembersihan	[Signature]
12	27/2019 14	Draft proposal	[Signature]
13	18/2019 12	Tata tulis & Alena	[Signature]
14	20/2019 12	Planit & pembersihan dan ada diagram yg ada 2 dr	[Signature]
15	27/2019 12	Segeva draft usia	[Signature]

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 09.05/UN.34.16/PP/2019.

5 September 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala SMP Negeri 1 Kokap  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ghozi Indra Waskita  
NIM : 15602241018  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Danardono, M.Or.  
NIP : 197611052002121002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : September s/d Oktober 2019  
Tempat : SMP Negeri 1 Kokap (Tejogang,Hargorejo, Kokap Kulon Progo.  
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Skipping Rode dan Ladder Drill Terhadap  
Kelincahan Gerak (Moving And Stepping) Siswa Ekstrakurikuler  
SMP Negeri 1 Kokap.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 1 KOKAP**  
KECAMATAN KOKAP

Tejogan, Hargorejo, Kokap, Kabupaten Kulon Progo 55653 Telepon 08112656505 ,  
Email : smpn1kokap@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor : 070 /293

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kokap :

Nama : **Drs. SUWANDI**  
NIP : 19640129199512 1 002  
Pangkat/ Gol : Pembina IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **GHOZI INDRA WASKITA**  
NIM : 15602241018  
PRODI : PKO  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Waktu penelitian : **September s.d Oktober 2019**

Yang bersangkutan benar – benar telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Kokap, untuk Tugas akhir / Tesis dengan Judul " Pengaruh Penggunaan Skipping Rope dan Ladder Driil Terhadap Kelincahan Gerak ( Moving And Stepping ) Siswa Ektrakurikuler karate SMP Negeri 1 Kokap."

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Kokap,  
Pada tanggal, 11 Nopember 2019  
Kepala Sekolah,



**Drs. SUWANDI**  
Pembina, IV/a

NIP19640129199512 1 002

Lampiran 4. Jadwal pemberian treatment

NO	Hari/Tanggal	Materi	Tempat
1	Kamis, 12 September 2019	<i>Pre-test</i>	Halaman SMP N 1 Kokap
2	Sabtu, 14 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
3	Selasa, 17 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
4	Kamis, 19 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
5	Sabtu, 21 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
6	Selasa, 24 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
7	Kamis, 26 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
8	Sabtu, 28 September 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
9	Selasa, 1 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
10	Kamis, 3 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
11	Sabtu, 5 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
12	Selasa, 8 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
13	Kamis, 10 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
14	Sabtu, 12 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
15	Selasa, 15 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
16	Kamis, 17 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap

17	Sabtu, 19 Oktober 2019	Treatment	Halaman SMP N 1 Kokap
18	Selasa, 22 Oktober 2019	<i>Post-Test</i>	Halaman SMP N 1 Kokap

Lampiran 5. *Test of Normality*

**Tests of Normality**

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
→ PRETESHEXAGON	SKIPPING	.205	10	.200*	.932	10	.469
	LADDER	.178	10	.200*	.919	10	.348
POSTESHEXAGON	SKIPPING	.139	10	.200*	.968	10	.870
	LADDER	.112	10	.200*	.975	10	.930

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6. *Test of Homogeneity*

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL KELINCAHAN	Based on Mean	.001	1	18	.975
	Based on Median	.002	1	18	.969
	Based on Median and with adjusted df	.002	1	17.874	.969
	Based on trimmed mean	.002	1	18	.966

**ANOVA**

HASIL KELINCAHAN

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.185	1	2.185	.747	.399
Within Groups	52.661	18	2.926		
Total	54.846	19			

Lampiran 7. Paired T sample t-test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest skipping	16.84	10	1.700	.538
	posttest skipping	15.83	10	1.725	.546

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest skipping & posttest skipping	10	.812	.004

**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest skipping - posttest skipping	1.011	1.051	.332	.259	1.763	3.042	9	.014

T-TEST DATA pretest WITH posttest (DATA1)

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest ladder	16.5210	10	1.88814	.59708
	posttest ladder	16.4920	10	1.69557	.53619

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest ladder & posttest ladder	10	.654	.040

**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest ladder - posttest ladder	.02900	1.49978	.47427	-1.04388	1.10188	.061	9	.953

Lampiran 8. Laporan Sesi Latihan *Skipping rope*

**CABANG OLAHRAGA : KARATE**

**WAKTU : 60'**

**SASARAN LATIHAN : KELINCAHAN & STEPPING**

**MATERI LATIHAN : SKIPPING ROPE**

**INTENSITAS : TINGGI**

<b>PERTEMUAN</b>	<b>DOSIS</b>	<b>CATATAN</b>
<b>1</b>	<b>25x lompatan 4 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan jumlah 25x lompatan biasa dilakukan 4 set
<b>2</b>	<b>30"x4</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan biasa dilakukan 4 set
<b>3</b>	<b>30"x6</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan double dilakukan 6 set
<b>4</b>	<b>45"x3</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 45 detik dengan lompatan double dilakukan 3 set
<b>5</b>	<b>45"x5</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 45 detik dengan lompatan variasi maju dan mundur dilakukan 5 set

<b>6</b>	<b>45"x7</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 45 detik dengan lompatan variasi maju dan mundur kesamping kiri kanan dilakukan 7 set
<b>7</b>	<b>30"x8</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi maju dan mundur kesamping kiri kanan dilakukan 8 set
<b>8</b>	<b>45"x4</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 45 detik dengan lompatan variasi maju dan mundur kesamping kiri kanan dan di tambah dengan skipin dengan skipping menyerupai moving kumite dilakukan 8 set
<b>9</b>	<b>30"x4</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi kaki satu kiri kanan dilakukan 8 set
<b>10</b>	<b>30"x3</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 3 set
<b>11</b>	<b>1 menit 1 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 1 menit dengan lompatan seperti moving kumite

<b>12</b>	<b>45''x3</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 45 detik dengan lompatan seperti moving kumite dilakukan 2 set
<b>13</b>	<b>45''x 2</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 45 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 2 set
<b>14</b>	<b>45''x2</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 2 set
<b>15</b>	<b>30''x4</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 2 set
<b>16</b>	<b>30''x4</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 4 set
<b>17</b>	<b>30''x3</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 3 set
<b>18</b>	<b>30''x2</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan skipping rope dengan durasi 30 detik dengan lompatan variasi jongkok dilakukan 2 set

Lampiran 9. Laporan Sesi Latihan *Ladder Drill*

**CABANG OLAHRAGA : KARATE**

**WAKTU : 60'**

**SASARAN LATIHAN : KELINCAHAN & STEPPING**

**MATERI LATIHAN : LADDER DRILL**

**INTENSITAS : TINGGI**

<b>PERTEMUAN</b>	<b>DOSIS</b>	<b>CATATAN</b>
<b>1</b>	<b>3 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan angkat paha kedepan dilakukan 3 set
<b>2</b>	<b>3 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan angkat paha kedepan dilakukan 3 set
<b>3</b>	<b>4 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan angkat paha hadap kesamping dilakukan 4 set
<b>4</b>	<b>4 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan angkat paha hadap depan dan kesamping dilakukan 4 set
<b>5</b>	<b>6 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan buka tutup kaki dilakukan 6 set
<b>6</b>	<b>7 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan buka tutup kaki dilakukan 7 set
<b>7</b>	<b>7 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan buka tutup kaki dan ganti kaki dilakukan 7 set

<b>8</b>	<b>8 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 8 set
<b>9</b>	<b>8 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 8 set
<b>10</b>	<b>9 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 9 set
<b>11</b>	<b>9 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 9 set
<b>12</b>	<b>3 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 3 set
<b>13</b>	<b>3 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 3 set
<b>14</b>	<b>4 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 4 set
<b>15</b>	<b>5 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 5 set

<b>16</b>	<b>6 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 6 set
<b>17</b>	<b>4 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 4 set
<b>18</b>	<b>3 set</b>	latihan inti, kohai melakukan latihan yang di pandu oleh pelatih yaitu latihan ladder drill dengan variasi lompat dua kali mundur 1 kali di lakukan 3 set

Lampiran 10. Kesanggupan Mengikuti *Treatment*

	<b>Nama</b>	<b>Jenis kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Sanggup Ya/Tidak</b>
<b>1</b>	<b>DEWI ANNISA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>2</b>	<b>MAURA RISA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>3</b>	<b>ALMAS</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>4</b>	<b>AZKA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>5</b>	<b>VIVI</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>6</b>	<b>ISNA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>7</b>	<b>RIMA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>8</b>	<b>ANGGITA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>9</b>	<b>CHOIRUNNISA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>10</b>	<b>APRIL</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>11</b>	<b>DAVINA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>12</b>	<b>NASHI</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>13</b>	<b>AUDIA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>14</b>	<b>INTAN</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>15</b>	<b>ZAHRA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>16</b>	<b>MIRANTI</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>17</b>	<b>MUKTI</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>18</b>	<b>TIARA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>19</b>	<b>KHOIRULNISSA</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>
<b>20</b>	<b>ANGGI</b>	<b>P</b>	<b>13 TAHUN</b>	<b>YA</b>

**Gambar 9. Pretest**



**Gambar 10. Posttest**

