

**PERBANDINGAN LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN LARI
BOLAK BALIK TERHADAP KELINCAHAN ATLET UKM
PENCAK SILAT PAGAR NUSA UNUGIRI**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memenuhi gelar sarjana pendidikan
Proram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi



Oleh:

Aldi Safa Afrian

3220190358

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak lolos oleh tim plagiarisme.

Rojonegoro, 02 September 2023



[Handwritten Signature]
Aldi Safa Afrian

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Aldi Safa Afrian

NIM : 3220190358

Judul : Perbandingan Latihan Lari *Zig-Zag* Dan Lari Bolak Balik
Terhadap Kelincahan Atlet Ukm Pencak Silat Pagar Nusa Unugiri

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro 16 Juli, 2023.

Dosen Pembimbing I



Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN. 0703078902

Dosen Pembimbing II



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN. 0704048703

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Aldi Safa Afrian

NIM : 3220190358

Judul : Perbandingan Latihan Lari *Zig-Zag* Dan Lari Bolak Balik

Terhadap Kelincahan Atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 02 September 2023.

Dewan Penguji

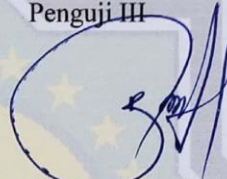
Penguji I



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

Penguji III



Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN: 0703078902

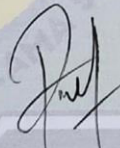
Penguji II



Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc., M.A.

NIDN: 2117056803

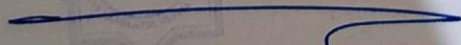
Penguji IV



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN: 0704048703

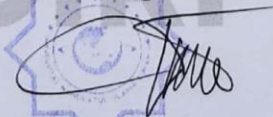
Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN: 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

لا غالب الا بالله

Tidak Ada Kemenangan Tanpa Pertolongan Allah SWT

(Prof.DR.KH. Suharbillah, SH. LLT. MBA)

“Tidak ada kamus untuk berfoya-foya dalam menjalani kehidupan,
pemuda yang hanya menghabiskan waktunya hanya dengan
kesenangan temporal belaka adalah pemalas yang miskin identitas,
kering kreativitas dan hampa militansi”

(KH Abdullah Maksum Jauhari)

PERSEMBAHAN

Untuk Ayah, Ibu, Kakak dan adik.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur tiada kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga skripsi penelitian dengan judul “Perbandingan Latihan Lari *Zig-Zag* Dan Lari Bolak Balik Terhadap Kelincahan Atlet Ukm Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI” skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr Hilmy Aliryad, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Bapak Benny Widya Priadana, M.Pd selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku pembimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Olivia Dwi Cahya, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
8. Seluruh teman-teman yang memberi semangat.
9. Teman-temanku satu bimbingan dan satu angkatan yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semoga bantuan baik yang bersifat moral maupun material selama penelitian hingga selesainya tugas akhir proposal skripsi ini dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata semoga tugas akhir skripsi ini bermanfaat.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bojonegoro, 02 September 2023

Penulis



UNUGIRI

ABSTRAK

Afriani, Safa Aldi. 2023. *Perbandingan Latihan Lari Zig-Zag Dan Lari Bolak Balik Terhadap Kelincahan Atlet Ukm Pencak Silat Pagar Nusa Unugiri*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Benny Widya Priadana, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Rohmad Apriyanto, M.Pd.

Kata Kunci : Lari Zig-Zag, Lari Bolak-Balik Kelincahan, Pencak Silat.

Olahraga adalah aktivitas yang dibutuhkan oleh tubuh karena memberikan kesehatan dan kebugaran dalam tubuh. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Kelincahan merupakan komponen Pencak silat yang paling utama, kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan gerak dan teknik olahraga khususnya gerak yang memerlukan koordinasi gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan lari zig-zag dan dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pada anggota UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Variabel independen adalah lari zig-zag dan lari bolak-balik dan variable dependen adalah kelincahan. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Pagar Nusa UNUGIRI yang berjumlah 50 sampel. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Instrumen pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Agility T-Test. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan anggota UKM Pencak Silat pagar Nusa UNUGIRI dengan nilai $p < 0,001$ dimana $p < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh latihan lari bolak-balik terhadap peningkatan kelincahan anggota UKM Pencak Silat pagar Nusa UNUGIRI dengan nilai $p < 0,001$ dimana $p < 0,05$. (3) Tidak terdapat perbedaan antara hasil peningkatan kelincahan latihan lari zig-zag dengan hasil peningkatan kelincahan latihan lari bolak-balik ($p = 0,101$, $p < 0,05$). Ada peningkatan kemampuan kelincahan setelah peserta atlet pencak silat pagar nusa unugiri mengikuti program latihan lari zig-zag. Ada peningkatan kemampuan kelincahan setelah peserta atlet pencak silat pagar nusa unugiri mengikuti program latihan lari bolak-balik. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan. Bagi pelatih untuk tetap memberikan program latihan lari zig-zag atau latihan lari bolak-balik kepada seluruh anggota UKM pencak silat pagar nusa UNUGIRI sebagai upaya agar atlet mempunyai kemampuan kelincahan yang baik. Faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut adalah tidak mengontrol kelompok lari bolak-balik yang mungkin kelompok tersebut latihan di luar jadwal yang telah ditentukan dan intensitas yang diberikan pada kedua latihan tidak seimbang dimana intensitas pada latihan lari bolak-balik jauh lebih berat dibandingkan intensitas pada latihan lari zig-zag. Karena latihan lari bolak-balik tidak ada program latihan seperti didalam peneliti.

ABSTRACT

Afrian, Safa Aldi. 2023. *Comparison of Zig-Zag Running and Back and forth Running Training on the Agility of UKM Pencak Silat Pagar Nusa Unugiri Athletes*. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nadhlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Benny Widya Priadana, M.Pd and Assistant Supervisor Rohmad Apriyanto, M.Pd.

Keywords: Zig-Zag running, back and forth agility running, Pencak Silat.

Sport is an activity needed by the body because it provides health and fitness in the body. Pencak martial arts is wrong One branch sport being competed. Agility is the most important component of Pencak Silat, agility is a prerequisite for learning and improving movement skills and sports techniques, especially movements that require movement coordination. This study aims to determine the comparison between zig-zag running and back and forth running training on agility in members of the Pagar Nusa UNUGIRI Pencak Silat UKM. This research uses quantitative experimental methods using research design *Pretest Posttest Control Group Design*. The independent variable is zig-zag running and back and forth running and the dependent variable is agility. The population in this study were members of UKM Pagar Nusa UNUGIRI, totaling 50 samples. The sampling technique uses purposive sampling. The data collection instrument used in this research was the Agility T-Test. This research was conducted for 5 weeks with a frequency of three times a week. Based on data processing and data analysis, the research results show that: (1) there is an influence of zig-zag run training on increasing the agility of members of the Pencak Silat UKM Pagar Nusa UNUGIRI with a value of $p < 0.001$ where $p < 0.05$. (2) There is an effect of back and forth running training on increasing the agility of members of the UKM Pencak Silat fence Nusa UNUGIRI with a value of $p < 0.001$ where $p < 0.05$. (3) There was no difference between the results of increasing agility in zig-zag running training and the results of increasing agility in back-and-forth running training ($p = 0.101$, $p < 0.05$). There was an increase in agility abilities after the Pagar Nusa Unugiri pencak silat athletes participated in the zig-zag running training program. There was an increase in agility abilities after the participating Pagar Nusa Unugiri pencak silat athletes took part in a back and forth running training program. There was no difference in the effect between zig-zag running and back-and-forth running on agility. For trainers to continue to provide zig-zag running training programs or back and forth running training to all members of the UNUGIRI fence nusa pencak silat UKM as an effort to ensure that athletes have good agility skills. Factors that can influence this are not controlling the back and forth running group, perhaps the group is training outside the predetermined schedule and the intensity given to the two exercises is not balanced, where the intensity in the back and forth running training is much heavier than the.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------------------------|
| SAMPUL | ii |
| PERNYATAAN | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PERSETUJUAN | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR BAGAN | xv |
| BAB I LATAR BELAKANG | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.5. Batasan Masalah..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI | 7 |
| 2.1 Tinjauan Pustaka | 7 |
| 2.2 Kajian Teori..... | 9 |
| 2.2.1 Sejarah Pencak Silat | 9 |
| 2.2.2 Nilai-Nilai Pencak silat..... | 12 |
| 2.2.3 Pencak silat..... | 15 |
| 2.2.4 Teknik Pencak Silat..... | 17 |
| 2.2.5 Pengertian Setiap Kategori | 23 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.6 Latihan | 24 |
| 2.2.7 Pengertian Kelincahan..... | 29 |
| 2.2.8 Fisiologi Kelincahan | 32 |
| 2.2.9 Manfaat Kelincahan | 33 |
| 2.2.10 Latihan Zig-Zag Run | 34 |
| 2.2.11 Latihan Lari Bolak Balik | 35 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | 37 |
| 2.4 Hipotesis | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 40 |
| 3.2 Populasi dan Sampel..... | 41 |
| 3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 42 |
| 3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian | 43 |
| 3.4.1 Lokasi..... | 43 |
| 3.4.2 Waktu Penelitian..... | 43 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 43 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 44 |
| 3.7 Analisis Data..... | 46 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 48 |
| 4.2 Uji Prasyarat | 49 |
| 4.3 Uji Hipotesis atau Uji-t..... | 51 |
| 4.4 Pembahasan | 55 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 57 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 57 |
| 5.2 Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN..... | 63 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Aspek Pencak Silat..... | 16 |
| Tabel 3. 1 Pretest-Posttest Control Group Design | 41 |
| Tabel 3. 2 Gambaran Sampel Penelitian | 42 |
| Tabel 3.3 Jadwal Latihan Lari Zig-Zag dan Lari Bolak-Balik..... | 43 |
| Tabel 3. 4 Program Latihan Minggu Pertama..... | 65 |
| Tabel 3.9 Angket Tes | 44 |
| Tabel 3.10 Norma Agility T-Tes..... | 46 |
| Tabel 4. 1 Data Pretest Dan Postest Lari Zig-Zag | 48 |
| Tabel 4. 2 Data Pretest Dan Postest Lari Bolak-Balik..... | 49 |
| Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas | 50 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas..... | 50 |
| Tabel 4. 5 Paired Sampel Statistic..... | 52 |
| Tabel 4. 6 Paired Sampel Test..... | 52 |
| Tabel 4. 7 Paired Sampel Statistics | 53 |
| Tabel 4. 8 Paired Sampel Test..... | 53 |
| Tabel 4. 9 Group Statistics | 54 |
| Tabel 4. 10 Independent Samples Test | 54 |

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Kuda-kuda | 18 |
| Gambar 2.2 tangkisan..... | 19 |
| Gambar 2.3 Hindaran | 19 |
| Gambar 2.4 pukulan | 20 |
| Gambar 2.5 Tendangan | 21 |
| Gambar 2.6 Sapuan | 21 |
| Gambar 2.7 dengkulan | 22 |
| Gambar 2.8 Guntingan | 22 |
| Gambar 2.9 Tangkapan | 23 |
| Gambar 2. 10 Lari zig-zag | 35 |
| Gambar 2. 11 latihan Lari Bolak-Balik..... | 36 |
| Gambar 3. 1 Agility T-Tes | 45 |



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berfikir 38

