

**PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP  
KEMAMPUAN LARI 60 METER**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**LUDOVIKUS ENJEL UN  
NIM. 18320037**

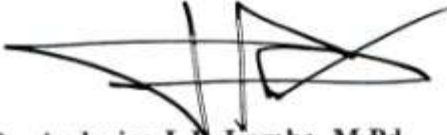
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Ludovikus Enjel Un**, NIM. 18320037, dengan judul: **“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Di SDK Rafau”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 14 bulan Juni, tahun 2023

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**Dr. Anderias J. P. Lumba, M.Pd.**

NIDN. 0806086801

Pembimbing II



**Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.**

NIDN. 0823048901

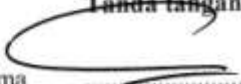





**MENGESAHKAN**  
Ketua Program Studi PJKR  
**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Ludovikus Enjel Un** NIM. 18320037, dengan judul: **"Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Di SDK Rafau"** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 14, bulan Juni., tahun 2023 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 14, bulan Juni tahun 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
**Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona Mathias Mac, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Ludovikus Enjel Un  
NIM : 1832037  
Semester : Sepuluh (X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Di SDK Rafau

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebasplagiasi**. Bila mana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 01 April 2023

Yang menyatakan



Ludovus Enjel Un  
NIM. 18320037

**MOTTO**

**“JANGAN PERGI MENGIKUTI KEMANA JALAN AKAN  
BERUJUNG,BUAT JALANMU SENDIRI DANTINGGALKANLAH  
JEJAK”**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Allah, Yesus Kristus yang selalu memberikan hikmat, kesehatan, kekuatan dan semua yang penulis butuhkan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Orang Tua tercinta, Silvester Ikun Asa dan Tresia Bubu yang dengan jerih payah dan kasih sayang telah membesarkan dan memberikan dukungan moril maupun materi hingga penulis berada di tingkat perguruan tinggi, serta selalu mendoakan dan mendampingi penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ini. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
3. Saudara Tersayang, Fransiska Ani Molo, Yohana Ansila Molo yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, terima kasih dan sayangku untuk kalian.
4. Almamater tercinta, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang ( UKAW ) yang telah menaungi dalam menuntut ilmu, semoga ilmu yang diperoleh dapat bermanfaat.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa (TYME) atas limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis berhasil menyelesaikan penyusunan Proposal ini dengan judul Pengaruh media ladder drills terhadap kemampuan lari 60 meter.sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan pada Program Sarjana (S-1), Program Studi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, FKIP, Universitas Kristen Artha Wacana.

Rasa hormat dan dedikasi yang setinggi-tingginya penulis berikan kepada kedua orang tua penulis, khususnya kepada ayahanda dan Ibunda tercinta atas segala pengorbanan dan rasa cintanya yang luar biasa, sehingga penulis bisa menjadi seperti sekarang ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang membantu, memfasilitasi dan mengkomodasikan, sehingga penulis mampu menyelesaikan program sarjana ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Pembimbing I dari Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. Andry Sinlaeloe, S.Pd.,M.Or. selaku Pembimbing II dari Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
5. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or., selaku Penasehat Akademik dari Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
6. Bapak dan Ibu Dosen Penguji yang telah menguji Proposal ini
7. Teristimewa untuk seluruh anggota keluarga, khususnya: Bapak dan Ibu tercinta, kakak dan adik-adikku tersayang atas do'a, kesabaran dan seluruh

pengorbanan serta kasih sayangnya yang tulus, sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan pendidikan sarjana ini

8. Rekan seperjuangan yang telah banyak memberi *spirit* dan inspirasi kepada penulis

Penulis menyadari bahwa Proposal ini masih jauh dari sempurna. Kiranya ini merupakan cerminan bahwa penulis harus lebih banyak dan giat lagi belajar. Untuk itu segala sumbang saran dan kritik yang ditujukan demi perbaikan Skripsi ini, akan penulis terima dengan tangan terbuka dan rasa terima kasih yang tulus.

Akhirnya semoga Skripsi ini mampu memberikan manfaat. Amin

Kupang, 01 April 2023

Penulis,

Ludovikus Enjel Un  
NIM. 18320037



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	ii
MOTTO .....	ii
PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	
viii	
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	ii
BIODATA PENULIS .....	ii
BAB I. PENDAHULUAN .....	19
A. Latar Belakang Masalah .....	19
B. Identifikasi Masalah.....	23
C. Batasan Masalah .....	23
D. Rumusan Masalah.....	23
E. Tujuan Penelitian .....	23
F. Manfaat Penelitian .....	23
BAB II.KAJIAN PUSTAKA .....	25
A. Kajian Teori .....	25
1. Hakekat Cabang Olahraga Atletik .....	25
2. Leadder .....	26
3. Model latihan ladder drill .....	27
4. Model latihan kecepatan .....	28
5. Hakekat Lari Jarak Pendek 60 Meter (Sprit) .....	29

6.	Faktor Yang Berperan Dalam Lari 60 Meter .....	
	33	
7.	Tahap dalam lari sprint .....	
	35	
8.	Hakekat Kecepatan .....	
	41	
B.	Penelitian Yang Relevan.....	
	43	
C.	Kerangka Berpikir.....	44
D.	Hipotesis Penelitian .....	45
BABIII. METODE PENELITIAN.....		47
A.	Penelitian Hipotesis Penelitian.....	47
1.	Pendekatan .....	47
2.	Jenis .....	47
B.	Desain Penelitian .....	47
C.	Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi .....	48
D.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
1.	Tempat .....	49
2.	Waktu.....	49
E.	Populasi, Sampel, danTeknik <i>Sampling</i> .....	50
1.	Populasi.....	50
2.	Sampel .....	50
3.	Teknik <i>sampling</i> .....	50
F.	Instrumen Penelitian .....	50
G.	TeknikAnalisis Data.....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		54
A.	Demografi Sampel Penelitian .....	54
B.	Hasil Penenlitan .....	56
C.	Pembahasan.....	67
BAB V. PENUTUP.....		70
A.	Simpulan .....	70

B. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	72

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Desain Penelitian .....	52
Tabel 3.2. Variabel, Definisi Konsep, Operasional Dan Indikator .....	53
Tabel 4.1. Demografi Sampel Penelitian .....	60
Tabel 4.2. Latihan Ladder Drill.....	62
Tabel 4.3. Hasil Test Pretest .....	64
Tabel 4.4. Kemampuan Lari 60 Meter .....	65
Tabel 4.5. Hasil Test Awal Post Test.....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Tahap Start Jongkok.....	39
Gambar 2. Tahap Akselerai.....	40
Gambar 3. Tahap Ayunan Belakang .....	41
Gambar 4. Tahap Ayunan Depan.....	42
Gambar 5. Tahap Sangga Atau Topang Depan.....	43
Gambar 6. Tahap Sangga Atau Topang Belakang .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	74
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	75
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	76
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	84
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	84

## ABSTRAK

# PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KEMAMPUAN LARI 60 METER

Ludovikus E.Un\*, Dr. Andreas J. F. Lumba<sup>2</sup>, Andry Sinlaeloe<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email:[Ludovikusun99@gmail.com](mailto:Ludovikusun99@gmail.com)

**Latar belakang:** Kemampuan ialah melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang dari mulai gerak keterampilan yg paling sederhana sampai gerak keterampilan yg paling sulit, termasuk gerak tipu.

**Tujuan penelitian:** Kegiatan penelitian ini memiliki tujuan yang hendak di capai adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif

**Hasil dan pembahasan:** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan maksud untuk mengetahui pengaruh (perlakuan ) yang diberikan pada sampel penelitian. Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan disajikan analisis pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis akan diajukan sebelumnya

**Simpulan:** Dari hasil analisis data yang telah di bahas dan di paparkan jawaban atas rumusan masalah pada bab pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter, Sesuai dengan kuisioner yang di berikan kepada sampel penelitian hasil rekapitulasi siswa dapat menggunakan Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter 80% dan berdasarkan hasil rekapitulasi pengaruh saat siswa berlari 60 meter 85%,Maka berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan lari 60 meter siswa kelas VI SDK Rafau

**Katakunci:** *Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter*

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN TEACHER COMPETENCE AND STUDENTS LEARNING OUTCOME IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND HEALTH

Ludovikus E. Un<sup>1\*</sup>, Dr. Andreas J. F. Lumba,<sup>2</sup>, Andry Sinlaeloe,<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [Ludovikusun99@gmail.com](mailto:Ludovikusun99@gmail.com)

**Background:** Ability is performing skill movements in a sport, starting from the simplest movement skills to the most difficult skill movements, including feints.

**Research objective:** This research activity has a goal to be achieved is to determine the Effect of Ladder Drill Exercise on the Ability to Run 60 Meters

**Research method:** This research uses a Quantitative Method Results and

**Result and discussion:** This research is an experimental study with the aim of knowing the effect (treatment) given to the research sample. Based on the descriptions that have been collected previously, in this chapter an analysis of the discussions obtained in this study will be presented. The results of this study will be described in accordance with the objectives and hypotheses will be proposed previously.

**Conclusion:** This research uses a Quantitative Method

**Results and discussion:** This research is an experimental study with the aim of knowing the effect (treatment) given to the research sample.

Based on the descriptions that have been collected previously, in this chapter an analysis of the discussions obtained in this study will be presented. The results of this study will be described in accordance with the objectives and hypotheses will be proposed previously.

**Conclusion:** From the results of the data analysis that has been discussed and the answers to the formulation of the problem in the discussion chapter, the researcher concludes that the effect of the Ladder Drill Exercise on the Ability to Run 60 Meters, according to the questionnaire given to the research sample, the results of the recapitulation of students can use the Ladder Drill Exercise Against the Ability to Run 60 Meters 80% and based on the results of the recapitulation of the effect when students run 60 meters 85%, So based on the results of the study it can be concluded that there is a significant influence between the effect of the ladder drill exercise on the ability to run 60 meters of class VI students at SDK Rafau

**Keyword:** Ladder Drill Training for 60 Meter Running Ability



## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Ludovikus Enjel Un
2. Tempat/tanggal lahir : Halilulik,25-08-1999
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : 08144945861
5. Alamat email : ludovikusun99@gmail.com
6. Nama Ayah : Silvester Ikun Asa
7. Nama Ibu : Tresia Bubu

### B. Riwayat pendidikan

1. SDI Abat-Bot (2005-2011)
2. SMP Negeri Laen Manen(2012-2014)
3. SMA Negeri 1 Malaka Timur(2015-2017)