

**PENGARUH LATIHAN *ABCs DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA
ANGGOTA PENCAK SILAT GASMI RANTING TEGALSARI**

SKRIPSI



Oleh:

ROIHUL FIRDAUS

NIM. 2204102003

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

JULI 2026

**PENGARUH LATIHAN *ABC DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA
ANGGOTA PENCAK SILAT GASMI RANTING TEGALSARI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun untuk Menempuh Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Strata 1 Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

ROIHUL FIRDAUS

NIM. 2204102003

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

JULI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Roihul Firdaus telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 16 Juli 2026
Pembimbing I,



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Madiun, 16 Juli 2026
Pembimbing II,

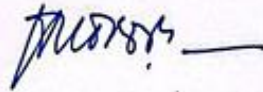


Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Roihul Firdaus telah dipertahankan didepan dosen penguji pada hari Kamis, 6 Agustus 2026.

Tim Penguji,



Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Anggota



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0725019001

Anggota



Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.
NIDN. 0701019101

Anggota

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



apt. Wika Sidha B, S. Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:
Kaprodik Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardiansyah Arief B. U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Roihul Firdaus
NIM : 2204102003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Latihan ABC Drill Terhadap Kelincahan Pada Anggota Pencak Silat GASMI Ranting Tegalsari” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 29 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Roihul Firdaus

NIM: 2204102003

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Teruntuk Ayah tercinta, yang telah berpulang bahkan sebelum sempat menimang putra bungsumu. Meski tak pernah hadir dalam pelukan, kasihmu selalu hidup dalam doa dan langkahku.

Dan untuk Ibu tercinta, perempuan terhebat yang tak pernah lelah membesarkan tiga putranya seorang diri. Terima kasih atas setiap doa, pengorbanan, air mata, dan cinta yang tak pernah putus. Karya sederhana ini kupersembahkan untuk Ayah dan Ibu, dengan penuh cinta dan hormat.

MOTTO

“Setetes keringat ibuku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

(Penulis)

“Jika mudah menyerah, mungkin dulu kau sudah berhenti. Jangan menyerah. Seperti yang selalu kau lakukan.”

(Teach You a Lesson)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau temen temen merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir, mimpi mimpi lain bisa diciptakan”

(Windah Basudara)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat serta peryetaan yang diberikan sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan ABC Drill Terhadap Kelincahan Pada Anggota Pencak Silat GASMI Ranting Tegalsari” Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program studi S-1 Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Keberhasilan penulisan skripsi karena karunia Allah SWT dan dorongan serta bantuan dari pihak yang telah memberi dukungan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, motivasi, dukungan serta arahan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm., M.farm., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.

4. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.
5. Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.
6. Almarhum ayah dan Ibu kandung penulis yang tercinta, yang selalu sabar dan selalu mendoakan yang terbaik, memberikan dukungan serta kasih sayang dan semangat kepada penulis
7. Kedua kakak penulis yang tercinta, Juga semua keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
8. Teman kontrakan yang telah membantu dan menemani selama penulis menyelesaikan skripsi
9. Semua rekan yang telah menemani perjalanan penulis menempuh Pendidikan Strata 1 selama di Madiun.

Madiun, 3 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka.....	9
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
B. Desain Penelitian.....	39
C. Populasi, Sampel, dan Pengambilan Sampel	40
D. Teknik Pengambilan Data	41
E. Instrument Penelitian	42
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Hasil Pengujian Hipotesis	58
C. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	38
Tabel 3. 2 Norma Ilionis agility test dalam Detik	45
Tabel 4. 1 Data Penelitian Kelompok Eksperimen (Dalam Detik)	49
Tabel 4. 2 Presentase Kenaikan Kelompok Eksperimen.....	50
Tabel 4. 3 Data Penelitian Kelompok Kontrol (Dalam Detik).....	52
Tabel 4. 4 Presentase Kenaikan Kelompok Kontrol	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>High Knee</i>	14
<i>Gambar 2. 2</i> Butt kicks	15
<i>Gambar 2. 3</i> Kicking	16
Gambar 2. 4 Bounding	16
Gambar 2. 5 A-Skip	17
Gambar 2. 6 B-Skip	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian	67
Lampiran 2 surat balasan	68
Lampiran 3 surat telah melaksanakan	69
Lampiran 4 Absen Penelitian	70
Lampiran 5 Hasil SPSS	71
Lampiran 6 Data pretest	73
Lampiran 7 Data Posttest	74
Lampiran 8 Dokumentasi	75
Lampiran 9 Program Latihan	79
Lampiran 10 Validasi Pustaka	79
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	91