

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* DAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT KANAN KIRI PESILAT PUTRA TAPAK SUCI CARINGIN SUKABUMI

Muslihin¹, Firman Septiadi², Harmi Saputri³

Universitas Muhammadiyah Sukabumi^{1,2,3}

muslihin6@gmail.com

septiadifirman@ummi.ac.id

harmisaputri@ummi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills*, *zig zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (*Pretest-Posttest Control Grup Design*). Populasi dalam penelitian ini merupakan anggota perguruan pencak silat Tapak Suci Caringin Sukabumi yang berjumlah 25 orang sampel yang diambil 20 orang. Pengambilan sampel penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Instrumen dalam penelitian ini yaitu: (1) program latihan (2) tes kelincahan tendangan sabit kanan kiri. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik analisis uji normalitas, uji-F dan uji-T. Di peroleh hasil F hitung lebih kecil dari F tabel, yaitu F hitung (1,13) dan F tabel (3,18) dan T hitung lebih kecil dari T tabel yaitu T hitung (1,57) dan T tabel (3,179). berdasarkan taraf signifikansi 0.05 maka H_0 di tolak artinya tidak ada pengaruh metode latihan *ladder drill* dan *zig zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pesilat putra Tapak Suci Caringin Sukabumi 2020.

Kata Kunci: Latihan *ladder drills*; *zig zag run*; kelincahan tendangan sabit kanan kiri;

ABSTRACT

The research aims to determine the influence of exercise *ladder drills*, *Zig zag run* against the agility of the right Crescent kick Pencak Silat. This research uses quantitative methods (*Pretest-Posttest Control group Design*). The population of this research is taken from the members of the college of Pencak Silat Tapak Suci Caringin Sukabumi sacred site which amounted to 25 people samples taken 20 people. Sampling of these studies with *purposive sampling techniques*, i.e. *sampling techniques with certain considerations*. Instruments in this study are: (1) Training program (2) left right Crescent kick test. Based on the results of the calculations using analysis techniques of normality test, test-F and test-T. In the get result F count is smaller than F table, i.e. F count (1.13) and F table (3.18) and T count smaller than T table i.e. T count (1.57) and T table (3.179). Based on the significance of the 0.05 and H_0 in the decline means that there is no influence on the method of training *ladder drill* and *zig zag run* against the agility of the right crescent-left of the Tapak Suci Caringin Sukabumi 2020.

Keywords: Exercise *ladder drills*; *zig zag run* exercises; right left Crescent kick agility;

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat juga adalah salah satu olahraga bela diri bangsa Indonesia dan olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dipertandingkan diberbagai *event* untuk mendapatkan prestasi. Kaitannya pencak silat dengan prestasi ialah salah satu cabang yang wajib dipertandingkan dalam *event* olahraga baik di tingkat nasional ataupun internasional.

Teknik dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu serangan menggunakan tangan dan serangan menggunakan kaki. Serangan dengan menggunakan kaki terdiri dari: tendangan, sapuan, dengkulan dan gungtingan. Tendangan menjadi salah satu teknik yang sering dilakukan oleh atlet saat bertanding dan merupakan salah satu serangan yang lebih efektif dibandingkan dengan pukulan. Terdapat banyak sekali tendangan yang ada dalam cabang olahraga pencak silat dalam versi IPSI dan Tapak Suci diantaranya yaitu tendangan lurus atau ikan terbang menjulang ke angkasa, tendangan samping atau harimau membuka jalan, tendangan belakang atau harimau menutup jalan dan tendangan sabit atau ikan terbang menggoyang sirip.

Berdasarkan pengamatan penulis saat melakukan observasi di perguruan Tapak Suci Caringin Kabupaten Sukabumi, dan mengikuti kegiatan pencak silat, permasalahan yang di hadapi ialah atlet kurang dalam melakukan tendangan sabit kanan kiri dan peneliti saat observasi melakukan test pada anak dengan jumlah 15 orang pesilat putra disinilah peneliti melihat bahwa atlet memang kurang dalam melakukan tendangan sabit kanan kiri. Permasalahan yang penulis ambil dari atlet pencak silat ini ialah kurangnya kelincahan tendangan sabit kanan kiri saat melakukan jual beli serangan. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti mencoba untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder drills* dan *Zig zag run* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi.

Menurut Kurniati (2014: 3). Pencak silat bukan hanya merupakan gerakan beladiri, tetapi juga dapat mengandung unsur seni yang dapat dipertunjukkan yang bersifat menghibur, memiliki seperangkat aturan kesopanan atau etika yang harus di penuhi. Pada saat ini pencak silat lebih populer sebagai olahraga. Pada masa ini, pencak silat yang tadinya sebagai sarana pembelaan diri, lambat laun menjadi ajang mendapatkan prestasi yaitu pertandingan pencak silat.

Tendangan dalam pencak silat menempati posisi istimewa karena ketika melakukan serangan tendangan yang di lancaran oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai dua. Teknik tendangan sabit kerap sekali digunakan dalam pertandingan. Tendangan ini biasanya dilakukan untuk serangan yang layaknya seperti cambuk. Tendangan ini harus mengkondisikan tubuh kita bersifat lincah agar setiap tendangan yang kita lontarkan tidak dapat dihindari maupun dipegang lawan, tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Dalam melakukan latihan teknik dasar pencak silat maka dalam upaya mengembangkan peningkatannya yaitu dengan latihan, berlatih sungguh-sungguh dan berpedoman pada program latihan. Menurut Paulus dan Dikdik (dalam Satriya, 2014: 12) Makna latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh untuk kebutuhan tertentu secara sistematis, berulang-ulang dengan penambahan beban yang teratur periodic sesuai kaidah/norma.

Pada dasarnya bentuk latihan yang mendukung dari permasalahan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan yang terprogram dan sesuai yaitu melatih kelincahan. Menurut Widiastuti (2011: 125) kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga dan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Maka bentuk latihan kelincahan yang sesuai adalah latihan *Ladder drills* dan *Zig zag run*.

Pengertian dari *ladder drills* menurut White (dalam Adi Sumarsono, 2017: 6) adalah tangga kelincahan adalah peralatan yang sangat populer bagi para pelatih, sebagai cara untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kecepatan merespon, dan kelincahan pada atlet.

Pengertian dari *zig-zag run* Menurut Nursadi Ahmad (2012: 183) zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drills* dan *zig zag run* terhadap kelincahan tendang sabit kanan kiri pesilat putra Tapak Suci Caringin Sukabum.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen yang didalamnya ada perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan dari perlakuan (*treatment*) tersebut. Desain penelitian ini menggunakan *Pretest - Posttest Control Grup Design*, seperti yang di jelaskan Sugiyono (2015: 76) adalah dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan anatara kelompok *eksperiment* dan kelompok kontrol.

Populasi yang peneliti gunakan adalah sebagian atlet putra pencak silat di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Caringin Kabupaten Sukabumi 2020. Penelitian ini menggunakan sampel yang berjumlah 20 orang, sampel yang diambil hanyalah atlet yang aktif mengikuti latihan. Teknik dalam pengambilan sampel di penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposiv sampling*. Winarno (2017: 91) *purposiv sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Sampel yang sudah dipilih diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam melakukan kelincahan tendangan sabit. Setelah itu dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *ladder drills* dan *zig zag run* dengan menggunakan *ordinal pairing* dengan tujuan semua sampel memiliki kemampuan yang sama.

Data hasil tes dianalisis menggunakan statistik deskriptif digunakan unuk menguji normalitas, homogenitas, hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengumpulan data dari tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) selama 17 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dari masing-masing perlakuan (*treatment*) lalu mengumpulkan data dari *posttest*.

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji normalitas tes awal dan tes akhir

Kelompok	N	Mean	SD	Lhitung g	Ltabel	Ket
Kelompok tes awal <i>ladder drills</i>	10	4,89	0,66	0,16	0,26	Normal
Kelompok tes akhir <i>ladder drills</i>	10	5,16	0,62	0,18	0,26	Normal
Kelompok tes awal <i>zig zag run</i>	10	4,99	0,66	0,18	0,26	Normal
Kelompok tes akhir <i>zig zag run</i>	10	5,08	0,53	0,25	0,26	Normal

Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Variansi Tes Awal	Variansi Tes Akhir	Fhitung g	Ftabel	Ket
<i>Ladder Drills</i>	0,436	0,387	1,13	3,18	Homogen
<i>Zig zag Run</i>	0,445	0,284	1,57	3,18	Homogen

Hasil Uji Analisis Data (Uji T)

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji T Secara Berpasangan Kelompok *Ladder drills* dan *Zig zag Run* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi

Variabel	thitung	t tabel	Sig.	α
<i>Ladder Drills</i>	1,125	3,179	0,000	0,05
<i>Zig zag Run</i>	1,57	3,179	0,000	0,05

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

1) Tidak Ada Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Tendang Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi

Hasil dari perhitungan diatas dengan pendekatan uji t yaitu diperoleh 1,125 untuk *Ladder Drills* dan 1,57 untuk *Zig-zag Run*, dan dari hasil perhitungan tersebut ternyata lebih kecil dari nilai Ttabel yang berjumlah 3,179 untuk *Ladder Drills* dan 3,179 untuk *Zig-zag Run*, dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak, yang artinya: H_0 - Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Ladder Drills* dan *Zig-zag Run*, terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pesilat putra perguruan Pencak Silat Tapak Suci Caringin Sukabumi 2020.

Hasil perhitungan serta penjelasan dia atas bahwa latihan *ladder drills* dan *zig-zag run* tidak berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri, karena dalam penelitian ini awalnya program latihan berjalan dengan lancar 3 kali dalam 1 minggu dari tanggal 14 Februari samapai tanggal 19 Maret namun akan memasuki pertemuan 16 dan 17 pada tanggal 20 dan 21 Maret saat akan melakukan pengambilan data tes akhir, peneliti mendapatkan kendala yaitu Indonesia darurat *Covid-19*, pada saat itu pemerintah mengedarkan surat nomor 3 tahun 2020 tentang memutus mata rantai *Covid-19* dan tidak diperbolehkan berkumpul lebih dari 3 orang ataupun membuat acara selama 14 hari. Surat tersebut dibuat pada tanggal 9 Maret dan di edarkan pada tanggal 17 Maret, namun setelah 14 hari surat tersebut di perpanjang sampai batas waktu yang tidak di tentukan. Dampak dari keadaan tersebut penelitian ini dan program latihan yang diberikan tidak sesuai yang direncanakan, namun pada saat itu program latihan hanya kurang satu pertemuan, tetapi untuk mengambil data tes akhir membutuhkan perizinan yang sangat lama dan berdampak pada program latihan yang diberikan selama 15 kali pertemuan.

Disinilah mengapa latihan *ladder drills* dan *zig-zag run* tidak berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit kanan-kiri pada pesilat putra Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Caringin Kabupaten Sukabumi, dikarenakan dengan alasan yang sudah dijelaskan di atas terdapat temuan-temuan yang muncul pada saat penelitian yaitu datangnya *Covid-19*, penelitian ini berakhir di pertemuan 15 dan mengambil tes akhir setelah adanya perizinan dari Perguruan Tapak Suci Caringin dengan mendatangi setiap atlet dan ada pula melalui video.

Kedua *treatment* di atas menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari latihan *ladder drills* dan *zig-zag run* dikarenakan terdapat variabel *extraneous* yang mempengaruhi penelitian ini yaitu datangnya *Covid-19* dan dampaknya pada penelitian ini yaitu pada pertemuan 16 dan 17 terhenti yang sudah dijelaskan di atas, dan berdampak pula terhadap pengambilan tes akhir atau *posttest* yang dilaksanakan 3 minggu setelah pertemuan terakhir yaitu di pertemuan 15 menjadi sia-sia karena jeda waktu yang sangat lama dari pertemuan terakhir.

Uniknya dalam penelitian ini, kelemahan sekaligus kelebihan yaitu: kelemahan dari *treatment* yang di berikan tidak ada pengaruh pada kelincahan tendangan sabit kanan kiri pada perguruan Tapak Suci Caringin Kabupaten Sukabumi, bukan berarti *treatment* yang diberikan tidak ada pengaruhnya dikarenakan saat dalam penelitian terdapat variabel *extraneous* yaitu datangnya *covid-19* dan kelebihan dari penelitian ini yaitu informasi bagi peneliti serta pelatih yang membuat program latihan untuk atlet ataupun sampel memang benar program latihan haruslah terorganisir, sistematis, dan metodis tidak membuat program dengan jeda waktu antar latihan pertemuan 1 dan 2 yang panjang misal pertemuan 1 hari senin pertemuan 2 hari minggu itu tidak boleh karena dasar dari pentingnya perencanaan program latihan ialah dengan terorganisasi dengan baik, seperti yang di kemukakan oleh Harsono (2017: 3-5) yaitu proses perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik (*well organized*), yang metodis dan yang ilmiah, sebab kalau perencanaannya tidak bagus, hasilnya pun tidak mungkin bagus. Sebaliknya kalau perencanaannya bagus, hasilnya pun cenderung juga bagus.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menemukan catatan-catatan penting yang menjadi unik untuk di bahas akan tetapi akan dibahas pada akhir pembahasan dikarenakan berkesinambungan dengan hasil penelitian yang akan di bahas di bawah.

2) Temuan Penelitian

Pada penemuan penelitian ini peneliti menghadapi suatu kejadian yang tidak bisa di prediksi sebelumnya yaitu terdapat variabel *ekstraneous* pada saat *treatment* atau program berjalan yaitu datangnya *covid-19* yang menghambat *treatment* atau program yang sedang berjalan. Variabel *extraneous* ini adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lainnya.

Menurut M Yusuf Iskandar (2016) mengemukakan bahwa variabel *ekstraneous* adalah: Variabel yang akan ikut mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung Dapat digunakan sebagai variabel sertaan, variabel kendali, variabel moderator, cara mengendalikan eksperimental statistik.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Jenis variable *extraneous* terbagi menjadi 2 (dua) yaitu:

- Variabel subyek
 - Variabel Organismik: Karakteristik subyek/organisme tidak bisa langsung dikontrol.
 - Variabel Intervening: Menyela diantara variabel bebas dan terikat tidak bisa langsung diamati tetapi dapat dikontrol.
- Variabel lingkungan
 - Pada variabel *extraneous* peneliti akan menghadapi suatu keterbatasan atau kendala pada penelitiannya, antara lain:
 - Kesulitan untuk mengelompokkan siswa secara bebas sesuai keinginan peneliti, yaitu melakukan *matching* atau penugasan secara random, sehingga sulit memperoleh dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yang benar-benar sebanding (*komparabel*).
 - Penelitian eksperimen di kelas pada umumnya hanya dapat menggunakan kelas atau kelompok siswa apa adanya, sehingga sampelnya disebut *intax sample*.
 - Kendala-kendala yang terkait dengan kejujuran dan keobyektifan guru dalam mengukur dampak perlakuan (hasil belajar).
 - Kendala untuk mengendalikan factor-faktor (variabel) yang dapat mempengaruhi hasil eksperimen, misal: interaksi siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mungkin dicegah, dan sebagainya

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ini tidak terdapat pengaruh antara metode latihan *ladder drills* dan *zig zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pada pesilat putra di perguruan Tapak Suci Caringin Kabupaten Sukabumi 2020 karena dalam penelitian ini ketika program latihan berjalan terdapat variabel *extraneous* yaitu datangnya penyebaran *covid-19* yang menyebabkan *treatment* atau program latihan yang sedang berjalan di hentikan sampai batas waktu yang tidak di tentukan. Seperti yang sudah di jelaskan di atas bahwa *treatment* atau program latihan yang diberikan tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pada pesilat putra di perguruan Tapak Suci Caringin Kabupaten Sukabumi 2020.

Penelitian ini tidak ada hasil dari program latihan yang diberikan, namun bukan berarti dari program latihan itu sepenuhnya tidak ada hasilnya, melainkan itu sebuah kelebihan tersendiri yaitu informasi bagi peneliti ataupun pelatih bahwa *treatment* atau program latihan yang di berikan terorganisir, sistematis, dan metodis tidak membuat program dengan jeda waktu panjang misal pertemuan 1 hari senin dan pertemuan 2 hari minggu, maka program tersebut akan sia-sia dan berdampak pada hasil.

REFERENSI

- Adi, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius*, 6(1), 1–8.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniati, R. (2014). *Pencak Silat*. Malang: Lembaga Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Nusardi, A. (2018). *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong*. 2(2), 181–185.
- Satriya, Dikdik, & Imanudin. (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: CV. Nurani.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Edisi ke-22). Bandung: Alfabeta.
- Widiyastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahrag*. Jakarta: PT Bumi TimurJaya, Jl. Centex No.27
- Winarno. (2017). *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yusuf, I. (2016). *Penelitian Eksperimen*. <http://ucupaja92.blogspot.com/2016/05/model-pengembangan-addie-pemilihan.html>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin