

# **PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *DOT DRILL* TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN T DI UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUKABUMI**

Riska Rahayu<sup>1</sup>, Wening Nugraheni<sup>2</sup>, Muhammad Saleh<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Sukabumi<sup>1,2,3</sup>

riska06@ummi.ac.id  
nugraheniwening@ummi.ac.id  
muhammadsaleh@ummi.ac.id

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kelincahan tendangan T para pesilat putri UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Peneliti melaksanakan penelitian ini dengan menggunakan metode kuantitatif (*Pretest-Posttest Group Design*). Populasi dalam penelitian ini dari anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi, sampel dalam penelitian ini yakni 8 pesilat putri. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* diambil dari kriteria gender, yaitu perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu (1) Program latihan, (2) tes kelincahan tendangan T. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan, terlihat dari uji *paired sample t test* diperoleh nilai signifikansi *ladder drill* 0,001 dengan taraf signifikansi < 0,05, dan perolehan dari signifikansi *dot drill* 0,002 dengan taraf signifikansi < 0,05 yang artinya dalam penelitian ini adanya pengaruh latihan menggunakan *ladder drill* dan *dot drill* terhadap kelincahan tendangan T di UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

**Kata Kunci:** Latihan *ladder drill*, latihan *dot drill*, kelincahan tendangan T kanan kiri, pencak silat ;

---

## ***THE EFFECT OF LADDER DRILL AND DOT DRILL TRAINING ON T-KICK Agility in the UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI MUHAMMADIYAH UNIVERSITY, SUKABUMI***

### **ABSTRACT**

*This research was conducted to determine the agility of the T-kick of the female fighter of the Tapak Suci UKM, Muhammadiyah University, Sukabumi. Researchers carried out this research using quantitative methods (Pretest-Posttest Group Design). The population in this study were members of the Tapak Suci UKM, Muhammadiyah University of Sukabumi, the samples in this study were 8 female fighters. This study uses a purposive sampling technique taken from gender criteria, namely women. The instruments used are (1) the training program, (2) the T kick agility test. Based on the data analysis carried out, this study has a significant effect, it can be seen from the paired sample t test, the significance value is ladder drill 0.001 with a significance level < 0, 05, and the acquisition of the significance of dot drill 0.002 with a significance level of <0.05, which means that in this study there was an effect of training using ladder drills and dot drills on T-kick agility in Tapak Suci UKM, Muhammadiyah University of Sukabumi.*

**Keywords:** *Ladder drill, exercise exercise dot drill, right and left T kick agility;*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu hobi yang tidak pernah lepas dari kehidupan manusia, dan juga menjadi salah satu aktivitas kebutuhan. Di Indonesia khususnya banyak sekali berbagai macam olahraga yang dapat diminati oleh setiap masyarakat Indonesia seperti futsal, voli, basket, senam, tenis, renang, atletik, panahan, angkat besi. Selain itu ada olahraga bela diri yang bertujuan untuk melindungi diri serta ancaman kejahatan diluar sana, adapun olahraga bela diri seperti pencak silat, taekwondo, tarung derajat, karate dan lain – lain. Pencak silat merupakan seni bela diri yang paling tua di Indonesia dan cukup diminati oleh masyarakat, maka dari itu perlu dilestarikan dan dijaga keberadaannya. Bela diri pencak silat ini sudah tidak asing bagi masyarakat, sudah menyebar luas mulai dari perdesaan, kota, daerah, serta mencakup ke sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi.

Menurut (Baehaki, Aminudin, and Iqbal 2021) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, dimana perkembangan sebagai olahraga moderen yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi ‘logis’ bahwa pencak silat akan di pelajari dan di tekuni oleh masyarakat atau peserta didik yang mempelajarinya

Nilai-nilai luhur dalam pencak silat dapat dimengerti dari empat aspek, yaitu aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek seni gerak, dan aspek bela diri.

- 1) Aspek Mental Spiritual : Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
- 2) Aspek Seni Budaya : budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah *pencak* pada umumnya menggambarkan bentuk seni tari pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
- 3) Aspek Bela diri : kepercayaan dan ketekunan dari ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah *silat*, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
- 4) Aspek Olahraga : ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.

Keempat aspek tersebut membentuk satu kesatuan dan kesatuan yang bulat, Subroto dan Rohadi (dalam Endang Kumaidah n.d.).

Dengan berjalannya waktu pencak silat menjadi sangat pesat meluas perkembangannya. Pencak silat yang mempunyai bentuk peragaan serta jurus dan teknik. Saat ini pencak silat bukan hanya untuk perlindungan diri, tapi juga menjadi sarana berolahraga dan olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi pencak silat telah hadir di setiap kejuaraan olahraga dari mulai lokal sampai internasional, dengan berbagai kategori seperti anak-anak, remaja, dewasa. Dengan aturan yang sudah ditentukan dan harus diikuti oleh para atlet atau pesilat.

Di Sukabumi sendiri pencak silat merupakan olahraga beladiri yang cukup populer dan digemari dari kalangan anak-anak sampai kalangan dewasa. Salah satu perguruan yang aktif di Sukabumi yaitu perguruan Tapak Suci. Tapak Suci Putera Muhammadiyah tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia disingkat menjadi IPSI, yang dimana Tapak Suci menjadi salah satu dari sepuluh perguruan historis dalam berdirinya IPSI. Bertujuan untuk menyatukan dan menjaga eksistensi pencak silat.

Menurut Fatimah Tola & Suardi, (2015) “Organisasi bela diri tapak suci putera Muhammadiyah mengabdikan diri, berperan serta mendidik dan membina manusia agar menjadi manusia beriman dan berakhlak, terampil, serta sehat jasmani dan rohani”. Adapun motto dari Tapak Suci yaitu “dengan iman dan akhlak menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak menjadi lemah”.

Bahwasanya iman dan akhlak merupakan pondasi dalam kehidupan serta aspek yang harus tertanam dalam setiap umat manusia untuk menjadikan manusia menjadi lebih kuat. Iman dan akhlak merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisahkan karena saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam peryarikatan Muhammadiyah, Tapak Suci merupakan bagian terpenting. Perguruan seni bela diri Tapak Suci secara resmi didirikan pada tanggal 31 Juli 1963 M, di Yogyakarta. Perguruan bela diri tapak suci merupakan seni bela diri yang mempunyai sifat luhur dan bermoral, yang perlu dikembangkan, dan diamalkan, serta dijaga dari hal yang mampu menodai nilai luhur di dalamnya.

Menurut Jamaluddin et al., (2019) “Keilmuan tapak suci yang metodis dan dinamis bersumber pada keilmuan tradisional murni yang terdiri dari delapan ilmu ragawi dan tiga ilmu spiritual membentuk jurus tapak suci yang berhakikatkan keselamatan dunia dan akhirat”.

Adapun mempelajari materi ragawi berupa jurus dasar dalam Tapak Suci, antara lain:

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Jurus Katak, Jurus Mawar, Jurus Lembu, Jurus Merpati, Jurus Harimau, Jurus Ikan Terbang, Jurus Naga, Jurus Rajawali.

Di Universitas Muhammadiyah Sukabumi memiliki suatu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bela diri yaitu pencak silat perguruan Tapak Suci. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) pencak silat adalah salah satu kegiatan olahraga yang rutin dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Tapak Suci itu sendiri bisa menjadi wadah berprestasi. Latihan dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu berlokasi di Kampus Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi ini sudah mencetak banyak atlet dan banyak menyumbangkan medali atau prestasi oleh para atlet-atletnya.

*“The basic techniques in the martial arts include (1) horsestance; (2) pair position; (3) step pattern; (4) defense (block and evasion); (5) offense (punch, elbow, and kick); (6) slam/drop”* Hariyadi (dalam Hariono et al. 2017). Artinya teknik dasar dari setiap bela diri yaitu terdiri dari kuda-kuda, posisi pasangan, pola langkah, pertahanan (blok dan elakan), serangan (pukulan, blok siku, dan tendangan), bantingan/jatuhan.

Di pencak silat teknik dasar adalah hal yang sangat penting, agar dapat bertanding dengan baik maka dibutuhkan teknik yang baik pula. Teknik juga dapat dibagi berbagai jenis berdasarkan yang digunakan untuk melakukan serangan sama halnya seperti yang dikemukakan oleh Suwirman (dalam Octavia and Mardela 2019) yaitu “Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut dengan pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan”.

Dalam proses mempelajari teknik-teknik dasar pencak silat, ada beberapa yang harus diperhatikan dengan teliti yaitu pada setiap proses pelaksanaan tekniknya. Gerak dasar pencak silat adalah gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang diawali dari teknik yang mudah dipelajari hingga ke teknik yang lebih sulit. Untuk dapat mengalami kemudahan di pertandingan maka diperlukan keterampilan dasar pencak silat.

Ada beberapa tendangan yang cukup populer dalam cabang olahraga pencak silat, serta ada nama istilah secara umum dan terdapat nama secara khusus di Tapak Suci, seperti: tendangan lurus atau ikan terbang menjulang ke angkasa, tendangan sabit atau ikan terbang menggoyangkan sirip, tendangan belakang atau harimau menutup jalan, dan terakhir tendangan T atau harimau membuka jalan. Menurut Kriswanto (Muhammad Khalil 2019) tendangan T adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap kesamping dengan lintasan tendangan T lurus ke samping (berbentuk huruf “T”). Kebanyakan pesilat menggunakan teknik tendangan di dalam setiap pertandingan karena ketika tendangan dilecutkan tepat pada sasaran, maka pesilat tersebut mendapatkan nilai dua. Dengan demikian pesilat lebih efektif dan mudah mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya sampai babak akhir pertandingan.

Menurut (Simbolon, Purnomo, and Triansyah 2020) tendangan T adalah gerak kaki kuda-kuda kiri dan kaki kanan ditendangkan dari samping ke depan dengan hentakan telapak kaki sedangkan tangan berada di depan dada sebagai penyeimbangan.

Menurut (Hariono et al. 2017) *“the mistakes that often occur during implementation of the kick technique in martial arts are those of togok, hips, knees, and feet fulcrum positions”*.

Bahwa kesalahan yang kebanyakan terjadi dalam penerapan teknik tendangan bela diri yaitu kesalahan pada posisi togok, pinggul, lutut, dan tumpuan kaki. Hampir semua tendangan menggunakan lecutan tungkai bawah yang bersumber pada lutut, lalu putaran pinggang, dan dorongan pinggul.

Sama halnya seperti tendangan T yang merupakan salah satu serangan jitu yang biasa digunakan oleh para pesilat untuk mendapatkan poin-poin efektif dalam pertandingan pencak silat yang perkenaannya adalah telapak kaki. Tendangan T ini salah satu yang sifatnya seperti menusuk, sehingga sukar untuk ditangkap lawan namun perlu kelincahan dan kecepatan dalam melakukannya maka perlu latihan yang maksimal agar tendangan bisa menjadi serangan yang dapat diandalkan ketika bertanding.

Adapun tahapan tangan T sebagai berikut :

- 1) Tahap Pertama  
Pada posisi pasang atau kuda-kuda diperbolehkan kaki kiri atau kaki kanan di depan, menghadap ke depan dan fokus melihat sasaran.
- 2) Tahap Kedua  
Badan, pinggul, dan kaki depan diputar untuk bersiap melakukan serangan tendangan.
- 3) Tahap Ketiga  
Angkat kaki belakang ke depan, posisi jari-jari kaki sedikit di angkat.
- 4) Tahap Keempat  
Dorongkan tungkai bawah bersumber pada lutut kaki lurus ke depan, perkenaannya pada tumit, telapak kaki. Arahkan pada sasaran, lalu tarik kaki secepat mungkin untuk menurunkan kaki.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan observasi di UKM pencak silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi dan mengikuti kegiatan latihan terlihat hal yang mengganjal yang dialami oleh pesilat pemula putri ketika melakukan tendangan T. Ketika peneliti mengamati para pesilat putri, ada hal yang cukup bisa terlihat yaitu kurangnya penguasaan dalam memulai melakukan serangan tendangan T, seperti proses dalam melakukan tendangan T terlihat lamban dan kurang terampil dalam mengubah posisi tubuh menjadikan kurang dalam kelincahan ketika melakukan perpindahan kaki.

Menurut peneliti hal yang mempengaruhinya yaitu kurangnya latihan dalam aspek kelincahan. Ada sebuah pendapat yang bersangkutan dengan permasalahan diatas yaitu seperti yang dikemukakan (Mylsidayu, 2015: 148) yaitu *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai *agility* yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Kelincahan adalah bagian yang penting dan sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga manapun termasuk pencak silat. Sama halnya seperti pendapat Harsono, (2015: 40) yaitu: Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*).

Serta harus dibarengi dengan latihan yang berkelanjutan, terencana dan terstruktur dapat mengembangkan kemampuan atlet untuk mendapatkan kondisi yang cukup atau performa yang baik. Menurut (Satriya 2014: 94) : “Setiap yang dilakukan oleh atlet akan mengarah pada perubahan, baik perubahan secara anatomis, fisiologis, biokimia, dan kejiwaan.” Agar terjadinya perubahan itu, maka seorang atlet harus melakukan latihan yang efektif, efisien, dan berkualitas. Berulang-ulang mempunyai arti bahwa gerakan yang sedang dipelajari harus dilakukan dengan berulang-ulang atau sesering mungkin atau *continue*, upaya mempermudah gerakan yang semula kaku menjadi lebih reflektif dan ringan dilakukan. Beban yang bertambah adalah proses peningkatan beban latihan yaitu kombinasi dari intensitas, durasi, dan frekuensi latihan dilakukan secara bertahap ketika sudah saatnya.

Oleh sebab itu, program latihan disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin di capai. Latihan yang tidak tepat berdampak negative pada perkembangan secara fisiologis ataupun psikologis si pelaku sehingga tidak meningkatkan keterampilan. Secara spesifik latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang- ulang dan bertahap dalam menambah jumlah beban.

Menurut Syahida (dalam Yhonandha Novieanto Adhi, 2018) “*Ladder Drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah”. Jadi, *ladder drill* yaitu alat penunjang olahraga yang menyerupai tangga namun elastis dan fleksibel yang bisa digunakan dilantai. Alat ini sering digunakan untuk berlatih oleh para olahragawan dan atlet. *Ladder drill* bisa untuk meningkatkan kemampuan kaki dan melatih gerakan atlet untuk mengubah posisi atau arah tubuh dengan cepat. Maka dari itu seorang atlet diharuskan untuk melompat, bergerak ke kanan dan ke kiri secara cepat.

Menurut Uki Afresi (dalam (Hartati, Destriana, and Junior 2019) “*Dot drill* adalah suatu bentuk latihan dengan cara di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi yang berguna untuk melatih kelincahan dan keseimbangan”. *Dot drill* ini alat olahraga yang berbentuk lingkaran yang ukurannya tidak terlalu besar, alat ini bisa di modifikasi dengan cara lain seperti menggunakan kertas tebal lalu bisa disematkan di lantai dengan berbagai posisi

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan menggunakan *ladder drill* dan *dot drill* terhadap kelincahan tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang didalamnya ada perlakuan (*treatment*) bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan perlakuan (*treatment*) tersebut. Desain penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Group Design*. Menurut (Sugiyono, 2017: 14) menyatakan bahwa: “maka dalam desain penelitian ini diberi *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan”.

Populasi yang terdapat pada UKM Tapak Suci UMMI yaitu 26 Pesilat, terdiri dari 15 orang pesilat putra, 8 orang pesilat putri. Sampel yang diambil yaitu 8 orang pesilat putri, teknik pengambilan sampel di penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Seperti menurut Winarno (dalam (Muslihin, Septiadi, and Saputri 2020) “teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian”. Sampel yang sudah ditentukan diberikan *pretest* agar mampu diketahui kemampuan awal pesilat dalam melakukan kelincahan tendangan T. Lalu dibagi dua kelompok yaitu kelompok *ladder drill* dan kelompok *dot drill* pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing*.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Instrumen penelitian agar memperoleh data yang akurat dalam melakukan penelitian diperlukan suatu alat atau instrument. di dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur, dengan alat ukur tersebut akan menghasilkan data yang merupakan hasil pengukuran. Intrumen penelitian ini ialah kelincahan tendangan, yaitu tendangan samping kanan kiri dari penilaian kelincahan tendangan (Lubis and Hendro Wardoyo 2016 :199). Data hasil tes dianalisis menggunakan statistik deskriptif digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas, hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t.

Dalam metode eksperimen ada faktor-faktor yang di uji cobakan, dalam penelitian ini faktor yang di uji cobakan merupakan variable bebas (X) yaitu latihan menggunakan *ladder drill* (X1) dan latihan dengan *dot drill* (X2), sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kelincahan tendangan T pesilat putri di UKM.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data tes awal (*pretest*) sudah terkumpul, lalu langkah selanjutnya yaitu melakukan perlakuan (*treatment*) yang dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan 3 kali dalam seminggu dari masing-masing *treatment*, dan terakhir yaitu pengumpulun data tes akhir (*posttest*).

Uji Normalitas:

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir

Tests of Normality				
	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-Test Ladder Drill	.945	4	.683
	Post-Test Ladder Drill	.993	4	.972
	Pre-Test Dot Drill	.945	4	.683
	Post-Test Dot Drill	.863	4	.272
a. Lilliefors Significance Correction				

1) Interpretasi Uji Normalitas

Dari hasil yang dikeluarkan dari tabel normalitas di atas diketahui nilai signifikasi (*Sig*) menggunakan uji *Shapiro-Wilk* > dari 0,05. Maka data penelitian dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Uji Homogenitas:

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.500	1	6	.506

1) Interpretasi Uji Homogenitas

Berdasarkan dari tabel 4.3 diketahui nilai signifikan (*Sig.*) yang diperoleh sebesar  $0,050 > 0,05$ , maka dari itu disimpulkan varians data *posttest* kelompok *ladder drill* dan data kelompok *dot drill* adalah sama (homogen). Data homogenitas bukan menjadi syarat mutlak dalam uji *paired sample t test*. Uji homogenitas di dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *variens* data *posttest* kelompok latihan *ladder drill* dan data *posttest* kelompok latihan *dot drill* homogen atau tidak.

Dipublikasikan Oleh :

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Hasil Uji Analisis Data (Uji-T):

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji-T Kelompok *Ladder drill*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Ladder drill - Posttest Ladder drill	-3.500	.577	.289	-4.419	-2.581	-12.124	3	.001
Pair 2	Pretest Dot drill - Posttest Dot drill	-2.750	.500	.250	-3.546	-1.954	-11.000	3	.002

Dari hasil analisis kelompok *ladder drill* menunjukkan bahwa signifikansi (*2-tailed*) nilai yang diperoleh sebesar 0,001 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang sudah ditetapkan yaitu 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode *ladder drill* kepada hasil kelincahan tendangan T pesilat putri UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Sedangkan hasil dari kelompok *dot drill* menunjukkan bahwa signifikansi (*2-tailed*) hasil yang diperoleh yaitu 0,002 nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang sebesar 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode *dot drill* kepada hasil kelincahan tendangan T pesilat putri UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Dari perhitungan uji-t pada tabel 3 dan tabel 4, hasil signifikansi dari kelompok *ladder drill* yaitu 0,003, dan hasil dari kelompok *dot drill* yaitu 0,014. Dari hasil kedua kelompok tersebut dinyatakan signifikan karena hasil <0,05. Interpretasi dari hasil di atas adalah kelompok *ladder drill* dan kelompok *dot drill* terdapat pengaruh terhadap kelincahan tendangan T, pelaksanaan *treatment* ini peneliti bekerja sama dengan anggota pesilat putri Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 juni -9 juli 2022, penerapan latihan ini dilakukan 14 kali pertemuan mengacu pada program latihan yang telah dibuat dengan penerapan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Dalam penelitian ini berjalan lancar sesuai harapan, serta antusias yang baik dari sampel.

### 1. Latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap kelincahan tendangan T kanan kiri

Pelaksanaan *treatment* ini peneliti bekerja sama dengan anggota pesilat putri Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Latihan dilaksanakan di 2 tempat berbeda dikarenakan menyesuaikan keinginan dari sampel, bertujuan untuk tidak menimbulkan kejenuhan ketika melakukan latihan atau *teatment*. Penerapan latihan ini dilakukan 14 kali pertemuan mengacu pada program latihan yang telah dibuat oleh peneliti, dengan penerapan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Pada hari pertama pertemuan, peneliti mengumpulkan seluruh sampel untuk melakukan *pretest*, namun sebelum melakukan *pretest* peneliti memberikan terlebih dahulu informasi tentang penelitian yang akan dilakukan, *treatment* apa saja yang akan berkaitan dengan penelitian ini dan memberikan informasi mengenai prosedur dalam melakukan *pretest*. Para pesilat yang menjadi sampel mendengarkan dengan seksama apa yang disampaikan oleh peneliti.

Setelah pemaparan seperti ungkapan diatas, peneliti pada hari yang sama langsung melakukan *pretest* atau pengambilan data awal kelincahan tendangan T kaki kanan kiri keseluruhan sampel. Lalu, pada pertemuan kedua peneliti membagikan kelompok, terdapat dua kelompok. Kelompok A adalah kelompok *ladder drill*, dan kelompok B adalah kelompok *dot drill*. Peneliti memperlihatkan gerakan-gerakan dalam *ladder drill* yang akan dilaksanakan kelompok *ladder drill*, gerakan *ladder* tersebut adalah (*icky shuffle, 180 degree turns, two-foot lateral run*). Setelah memperlihatkan gerakan-gerakan tersebut, sampel langsung mempraktikkan apa yang sudah dicontohkan. Pada pertemuan ini gerakan *ladder drill* dilakukan 4 repetisi dengan jumlah set 3. Dikarenakan pada pertemuan ini adalah latihan pertama jadi sampel masih dalam proses pengenalan gerakan sehingga masih kaku dan masih menyesuaikan diri terhadap gerakan.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Masuk pada pertemuan ke tiga, repetisi dan set serta jenis gerakan yang dilakukan masih sama seperti pada pertemuan kedua. Sampel mulai sedikit terbiasa, namun masih dalam pengenalan sehingga dalam irama pelaksanaan masih pelan dan masih ada yang kaku. Pertemuan ke empat, masih pada repetisi, set dan jenis gerakan yang sama. Namun mulai ada perkembangan pada sampel yaitu lebih baik dan tidak kaku dalam melakukan setiap gerakan *ladder*, serta dalam irama sudah mulai meningkat ke arah sedang.

Dipertemuan ke 5,6,7 ada sedikit pembeda dari 3 pertemuan sebelumnya yaitu ada penambahan repetisi sebanyak 2, yang menjadikan total repetisi dipertemuan ini yaitu 6 repetisi/set, dengan set masih sama yaitu 3, dengan jenis gerakan yang sama. Pada pertemuan ke 5,6,7 ini sampel mulai terbiasa dan mulai berkembang, tidak sekaku pada pertemuan sebelumnya. Dari segi irama sudah pada tahap cepat.

Lalu masuk pada pertemuan 8,9,10 dipertemuan ini juga ada penambahan repetisi sebanyak 2, menjadikan total repetisi menjadi 8/set. Dengan setiap jenis gerakan yang sama dan set yang sama, dipertemuan ini sampel sudah terbiasa dan sudah tidak kaku lagi dan perkembangannya mulai terlihat dari segi irama yang cepat dan gerakan yang sudah lihai.

Pada pertemuan 11,12,13 repetisi ditambahkan lagi 2, sehingga total repetisi 10/set, untuk jumlah set dan jenis setiap gerakan sama seperti pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pertemuan ini sampel sudah sangat terbiasa dan mahir, serta irama setiap gerakan sudah cepat. Dipertemuan 11 atas nama Hilda tidak bisa hadir dikarenakan ada acara keluarga yang mendesak.

Dipertemuan 14 yaitu pertemuan terakhir dari penelitian, dipertemuan ini sampel dikumpulkan untuk melakukan *posttest*. Sebelum dilakukan *posttest* peneliti memberikan informasi prosedur dari *posttest*.

Hasil dari penelitian pada kelompok *ladder drill* ini, adanya pengaruh yang signifikan yang kemungkinan besar dikarenakan sampel sungguh-sungguh dalam melakukan *treatment* dan karena dari jumlah pertemuan sudah cukup serta berjalan sesuai program latihan yang kontinyu.

Dari pembahasan di atas berikut adalah hasil dari persentase dari kelompok *ladder drill* yaitu terdapat peningkatan kelincuhan tendangan T sebesar 25%.

## 2. Latihan *dot drill* berpengaruh terhadap kelincuhan tendangan T kanan kiri

Pelaksanaan *treatment* ini peneliti bekerja sama dengan anggota pesilat putri Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Latihan dilaksanakan di 2 tempat berbeda dikarenakan menyesuaikan keinginan dari sampel, bertujuan untuk tidak menimbulkan kejenuhan ketika melakukan latihan atau *treatment*. Penerapan latihan ini dilakukan 14 kali pertemuan mengacu pada program latihan yang telah dibuat oleh peneliti, dengan penerapan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Pada hari pertama pertemuan, peneliti mengumpulkan seluruh sampel untuk melakukan *pretest*, namun sebelum melakukan *pretest* peneliti memberikan terlebih dahulu informasi tentang penelitian yang akan dilakukan, *treatment* apa saja yang akan berkaitan dengan penelitian ini dan memberikan informasi mengenai prosedur melakukan *pretest*. Para pesilat yang menjadi sampel mendengarkan dengan seksama apa yang disampaikan oleh peneliti.

Setelah pemaparan seperti ungkapan di atas, peneliti pada hari yang sama langsung melakukan *pretest* atau pengambilan data awal kelincuhan tendangan T kaki kanan kiri keseluruhan sampel. Lalu, pada pertemuan kedua peneliti membagikan kelompok, terdapat dua kelompok. Kelompok A adalah kelompok *ladder drill*, dan kelompok B adalah kelompok *dot drill*. Peneliti memperlihatkan gerakan-gerakan dalam *dot drill* yang akan dilaksanakan kelompok *dot drill*, gerakan *dot drill* tersebut adalah (*Slalom two feet, hour glass two feet, spin hour glass*). Setelah memperlihatkan gerakan-gerakan tersebut, sampel langsung memperagakan apa yang sudah dicontohkan. Pada pertemuan ini gerakan *dot drill* dilakukan 4 repetisi, dengan set berjumlah 3. Dikarenakan pada pertemuan adalah latihan pertama jadi sampel masih dalam proses pengenalan gerakan sehingga masih kaku dan masih menyesuaikan diri terhadap gerakan.

Masuk pada pertemuan ke tiga, repetisi dan set serta jenis gerakan yang dilakukan masih sama seperti pada pertemuan kedua. Sampel mulai sedikit terbiasa, namun masih dalam pengenalan sehingga dalam irama pelaksanaan masih pelan dan masih ada yang kaku. Pada pertemuan tiga atas nama Novita tidak bisa hadir karena pengajian 100 hari meninggalnya salah satu anggota keluarga.

Pertemuan ke empat, masih pada repetisi, set dan jenis gerakan yang sama. Namun mulai ada sedikit perkembangan pada sampel yaitu tidak kaku dalam melakukan setiap gerakan *dot drill*, serta dalam irama sudah mulai meningkat ke arah sedang. Dipertemuan ke 5,6,7 ada sedikit pembeda dari 3 pertemuan sebelumnya yaitu ada penambahan repetisi sebanyak 2, yang menjadikan total repetisi dipertemuan ini yaitu 6 repetisi/set, dengan set masih sama yaitu 3, dengan jenis gerakan yang sama. Pada pertemuan 6 atas nama Darha tidak hadir dikarenakan harus membuat video untuk perlombaan BTQ. Dipertemuan 7 atas nama Silvia tidak bisa hadir dikarenakan menjadi penanggung jawab acara di BEM Fakultas Ekonomi. Pada pertemuan ke 5,6,7 ini sampel mulai terbiasa

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

dan ada perkembangan, tidak sekaku pada pertemuan sebelumnya. Namun pada segi irama masih dalam kondisi sedang.

Pertemuan 8,9,10 dipertemuan ini juga ada penambahan repetisi sebanyak 2, menjadikan total repetisi menjadi 8/set. Dengan setiap jenis gerakan yang sama dan set yang sama, dipertemuan ini sampel sudah terbiasa dan perkembangannya mulai terlihat dari segi irama yang cepat dan gerakan yang sudah lihai. Atas nama Darha dan Nadila tidak bisa hadir dikarenakan Ulangan Akhir Semester (UAS). Masuk pada pertemuan 11,12,13 sama seperti pertemuan sebelumnya ada penambahan repetisi sebanyak 2, total repetisi dipertemuan ini menjadi 10/set. Dengan gerakan yang sama dan set yang sama. Sampel melakukan setiap gerakan dengan lancar, dan sudah menguasai. Dipertemuan 11 atas nama Nadila dan Darha absen tidak hadir karena UAS.

Pertemuan ke 14 yaitu pertemuan terakhir dari penelitian, dipertemuan ini sampel dikumpulkan untuk melakukan *posttest*. Sebelum dilakukan *posttest* peneliti memberikan informasi prosedur dari *posttest*, lalu sampel diminta untuk melakukan *posttest*. Hasil dari penelitian pada kelompok *dot drill* ini, adanya pengaruh yang signifikan yang kemungkinan besar dikarenakan sampel sungguh-sungguh dalam melakukan *treatment*, serta melaksanakan *treatment* secara rutin atau kontinyu yang dimana jumlah pertemuan sudah cukup sesuai program latihan.

Dari pembahasan di atas berikut adalah hasil dari persentase dari kelompok *dot drill* yaitu terdapat peningkatan kelincahan terhadap tendangan T pada kelompok *dot drill*, yaitu sebesar 19,64%.

### 3. Temuan Penelitian

Pada penelitian ini ada beberapa kendala yang terjadi, yang dimana pada tahun 2021 ini penyebaran covid-19 masih berlangsung, sehingga kesulitan dalam menentukan tempat untuk melakukan *treatment*. Peneliti akhirnya memutuskan untuk menggunakan sarana olahraga umum seperti Lapangan Merdeka Kota Sukabumi, Lapangan Surya Kencana Kota Sukabumi, dan Sekretariat IPSI Kota Sukabumi.

Serta cukup sulit untuk menentukan jadwal latihan yang tepat dikarenakan pesilat mempunyai jadwal kuliah yang berbeda-beda. Pada pertengahan penelitian bertepatan dengan Ulangan Akhir Semester. Serta cuaca yang pada hari-hari penelitian tidak menentu. Namun peneliti bersyukur karena penelitian ini tetap bisa berjalan semestinya, atas bantuan dan kerja sama yang baik dengan sampel.

### PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat disimpulkan. Adanya pengaruh yang signifikan dengan latihan menggunakan metode *ladder drill* terhadap hasil tendangan T kanan kiri pada pesilat putri UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Adanya pengaruh yang signifikan dengan latihan menggunakan metode *dot drill* terhadap hasil tendangan T kanan kiri pada pesilat putri UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Sebagaimana deskripsi dari kesimpulan maka adapun saran dari peneliti sebagai berikut : Bagi pesilat umum, dan tentunya pesilat UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi, dengan penelitian ini semoga bisa lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan dalam tendangan T, maupun teknik dasar lainnya. Bagi pelatih penelitian ini berguna untuk menambah referensi pelatih terhadap variasi bentuk latihan, dan bisa menjadi bahan pertimbangan upaya untuk meningkatkan kemampuan para pesilat dan beladiri lainnya guna untuk meningkatkan prestasi.

### REFERENSI

- Bachaki, Ahmad Balya, Rizki Aminudin, and Rahmat Iqbal. 2021. "Survei Minat Masyarakat Terhadap Perkembangan Pencak Silat Di Kabupaten Karawang." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(1):75. doi: 10.31602/rjpo.v4i1.4188.
- Endang Kumaidah. n.d. "Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat." 283.
- Fatimah Tola & Suardi. 2015. "Tapak Suci Dan Karakter Siswa Sukarni." *Equilibrium Pendidikan Sosiologi* IV(1):1-10.
- Hariono, Awan, Tandiyu Rahayu, Pencak Silat, Martial Arts, and Tandiyu Rahayu. 2017. "Developing a Performance Assessment of Kicks in the Competition Category of Pencak Silat Martial Arts." *The Journal of Educational Development* 5(2):224-37. doi: 10.15294/jed.v5i2.14381.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Hartati, Hartati, Destriana Destriana, and Muhammmad Junior. 2019. "Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8(1). doi: 10.36706/altius.v8i1.8486.
- Jamaluddin, Salmiati, and Sahril. 2019. "Peran Organisasi Perguruan Seni Bela Diri Tapak Suci Dalam

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

- Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam.” VI:22–29.
- Lubis, Johansyah, and Hendro Wardoyo. 2016. *Pencak Silat*. 3rd ed. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muhammad khalil, Hamdani. 2019. “Pengaruh Modifikasi Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan T Pencak Silat.” 61–65.
- Muslihin, Firman Septiadi, and Harmi Saputri. 2020. “Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kleincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi.” 75–79.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Octavia, haningtyas nur, and Romi Mardela. 2019. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo.” *Jurnal Patriot* 1(1):145–50.
- Satriya. 2014. *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: CV. Nurani.
- Simbolon, Pikjen Paulus, Edi Purnomo, and Andika Triansyah. 2020. “Pengaruh Penggunaan Media Tali Dalam Latihan Terhadap Teknik Dasar Tendangan T.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 9(7):1–8.
- Sugiyono. 2017. *METODE PENELITIAN*. Bandung: Alfabeta.
- Yhonandha Novieanto Adhi. 2018. “Pengaruh Laithan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan.” 283.