

## **PENGARUH LATIHAN *AGILITY LEADDER* DAN *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT**

**David Cesare Fajduani<sup>1\*</sup>, Muhammad Salabi<sup>2</sup>, Aminullah<sup>3</sup>**

Universitas Pendidikan Mandalika<sup>123</sup>

\*Email Corresponding: [davidcesare29@gmail.com](mailto:davidcesare29@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Agility Leader dan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra PSHT Di Kecamatan Aikmel. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pola Matched By Subject Design. Populasi dalam penelitian ini adalah 24 atlet putra PSHT di kecamatan Aikmel. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 atlet putra PSHT di kecamatan Aikmel. Instrumen dalam penelitian ini diantaranya yaitu Tes keterampilan tendangan sabit dari Johansyah Lubis (2004), Patching/Handbox, Stopwatch, Tali/sabuk, Meteran, dan Tiang. Analisis untuk mengetahui perbedaan penggunaan latihan Agility Leader dan tendangan Drill 10 repetisi 5 set menggunakan uji t-test dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan latihan menggunakan Agility Leader dengan tendangan Drill 10 repetisi 5 set terhadap keterampilan tendangan sabit. Pada latihan menggunakan Agility Leader pada tes awal mendapatkan hasil rata-rata sebesar 79,62 dan pada tes akhir sebesar 83,41. Sedangkan pada penggunaan tendangan Drill 10 repetisi 5 set pada tes awal mendapatkan hasil rata-rata sebesar 80,04 dan pada tes akhir sebesar 81,04. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan Agility Leader pada keterampilan tendangan sabit lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan tendangan Drill 10 repetisi 5 set pada atlet putra PSHT di kecamatan Aikmel.

**Kata kunci:** latihan, *agility ladder*, *drill*, keterampilan, tendangan sabit, atlet, pencak silat

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani saat ini sedang menjadi trend atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan sebagian orang lain menjadi kebutuhan mendasar dalam hidupnya (Ipang, 2017). Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Olahraga merupakan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Dalam perkembangannya olahraga tidak hanya berguna mengisi waktu luang, tetapi juga untuk menjaga kebugaran. Selain itu olahraga saat ini telah berkembang sebagai hiburan dan prestasi. Salah satu olahraga yang dapat sebagai hiburan dan prestasi yaitu, cabang olahraga Pencak Silat.

Pencak silat adalah salah satu olahraga bela diri khas bangsa Indonesia yang merupakan peninggalan dari leluhur secara turun temurun melekat pada masyarakat. Pencak silat pada dasarnya adalah bentuk perpaduan akal, kerohanian, dan besaran manusia pada makhluk Tuhan yang membentuk 4 aspek yaitu rohani, seni, bela diri, dan olahraga (Lestiyono, 2020). Pencak silat adalah sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unik melibatkan semua komponen tubuh manusia (Sumantri, 2016).

Olahraga pencak silat di kabupaten Lombok timur tepatnya di kecamatan Aikmel, merupakan cabang olahraga yang seringkali di pertandingkan, oleh karena itu perkembangan olahraga pencak

silat di kecamatan Aikmel terbilang cukup maju dan berkembang. Perkembangan pencak silat di kecamatan Aikmel saat ini termasuk baik sehingga sudah banyak terdiri perguruan pencak silat. Salah satunya Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang sering ikut andil dalam menyumbang atlet yang lolos seleksi untuk mewakili kontingen kota Mataram maupun provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB).

Keterampilan (skill) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Widiastuti, 2010). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Keterampilan tendangan sabit merupakan gerakan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, sasarannya dari samping dan perkenaannya punggung kaki. Terdapat beberapa tendangan yang sering digunakan saat bertanding, tendangan tersebut meliputi tendangan sabit, tendangan depan, tendangan samping, dan tendangan belakang. Tendangan sabit adalah tendangan yang memiliki keunggulan lebih cepat dan praktis serta memiliki efek yang jelas karena menimbulkan suara yang keras saat tendangan mengenai sasaran dibanding dengan tendangan lainnya. Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tendangan sabit.

Melalui observasi pada tanggal 31 Maret 2022, yang dilakukan melalui pengamatan dan wawancara pada saat latihan. Menurut Ketua Ranting Kecamatan Aikmel (Bayu Taruna Negara) masih terdapat latihan tendangan yang belum maksimal salah satunya dalam melaksanakan tendangan sabit. Tendangan yang dilecutkan masih mudah diantisipasi, sehingga tendangannya dapat di tangkap oleh lawan. Selain mudah di tangkap pada saat melontarkan serangan tendangan sabit, terkadang juga serangannya tidak mengenai sasaran. Maka di butuhkan keterampilan tendangan sabit yang baik agar tidak mudah diantisipasi oleh lawan dan berhasil mengenai sasaran dengan baik.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode latihan Agility ladder dan tendangan drill 10 repetisi 5 set. Menurut Schreiner Peter (2003) latihan agility ladder adalah sesuatu yang penting untuk mengkondisikan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Faktor tersebut akan mempengaruhi peningkatan momen gaya kontraksi otot, sehingga terjadi peningkatan pada koordinasi sistem keterampilan motorik yang dapat memicu meningkatnya kelincahan.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Sakti dkk (2017) yang menunjukkan hasil bahwa siswa yang melakukan latihan drill akan memperoleh kecepatan tendangan depan yang lebih baik dan memiliki skill yang lebih bagus. Berdasarkan hasil penelitian yang relevan dapat disimpulkan bahwa dengan latihan drill dapat mempengaruhi kecepatan tendangan atlet pencak silat.

Masing-masing metode latihan mempunyai karakteristik yang berbeda, oleh karena itu penulis ingin mengadakan penelitian dengan permasalahan “Pengaruh Latihan Agility Ladder dan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Perguruan Setia Hati Terate (PSHT) di Kecamatan Aikmel”.

## **METODE**

Metode penelitian yaitu suatu syarat mutlak dalam penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung dari pertanggung jawaban metode penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sutrisno Hadi (2000) mengatakan bahwa Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian yang menimbulkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian di teliti bagaimana akibatnya. Penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dalam hal ini akan diuraikan beberapa hal tentang metode penelitian antara lain penentuan subyek penelitian, metode pengumpulan data, faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian, metode

analisis data.

Menurut Sutrisno Hadi (1991) Populasi dibatasi sebagai sejumlah orang atau individu yang paling sedikit terdapat satu sifat yang sama. Dikatakan juga populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto 2002). Berdasarkan pengertian di atas populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat putra PSHT kecamatan Aikmel yang masih aktif latihan berjumlah 24 atlet. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2006). Karena jumlahnya sedikit hanya 24 orang, maka semua populasi dijadikan sampel. Penentuan teknik sampling ini berdasarkan asumsi bahwa, apabila subyek penelitian atau populasi kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto 2002). Teknik semacam ini disebut teknik Total Sampling. Berdasarkan pengertian di atas, Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Pencak silat di PSHT kecamatan Aikmel yang telah mengikuti latihan selama dua tahun dengan diberi perlakuan latihan agility ladder dan tendangan drill 10 repetisi 5 set. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat, maka instrument test diterapkan untuk test awal maupun test akhir.

Setiap atlet melaksanakan tendangan sebanyak 10 kali dan diberi kesempatan penampilan 3 kali kemudian diambil perolehan angka yang tertinggi. Skor berdasarkan kisi-kisi instrumen, kemudian di jumlah, lalu dikurangi nilai kesalahan dalam menendang bila menyentuh tali. Sehingga apabila atlet tidak menyentuh tali akan memperoleh nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 100. Tes ini bertujuan untuk mengetahui penampilan keterampilan tendangan pencak silat (untuk teknik tendangan depan, samping dan sabit) dalam penelitian ini peneliti secara khusus meneliti tendangan sabit. Alat pencak silat yang digunakan adalah target tendangan (petching/handbox), stopwatch, sabuk/tali, meteran, dan tiang setinggi 2 meter/diganti orang untuk memegang. Petugas yang bekerja adalah pengukur ketinggian, pencatat nilai, dan penjaga tiang. Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sabuk dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Kemudian, atlet melakukan tendangan dimana Teknik tendangan harus melewati tali tanpa menyentuh. Setiap tendangan yang menyentuh tali akan dikurangi satu. Setiap atlet melakukan tendangan secara berturut-turut sebanyak sepuluh tendangan sabit untuk kaki kanan dan sepuluh tendangan sabit untuk kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan tiga kali dan diambil nilai tertinggi.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menganalisis data, menyusun data, menyajikan data dan penyelidikan yang berwujud angka (Sutrisno Hadi, 1987). Karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari kelompok yang telah dimatchkan individunya, maka untuk pengetesan signifikansi menggunakan rumus t-test cara pendek (Short Method). Seperti yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1995) bahwa analisis terhadap hasil-hasil eksperimen yang didasarkan pada subject matching selalu menggunakan t-test pada corellad samples.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum dilaksanakan analisis t-test, data perlu dilakukan uji prasyarat analisis. Pengujian analisis dilaksanakan dengan uji validitas dan reabilitas. Validitas didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu instrument tes melakukan fungsi ukurannya. Jadi untuk dikatakan valid tes harus mengukur sesuatu dan melakukannya dengan cermat. Suatu alat ukur yang validitasnya tinggi akan mempunyai varians kesalahan yang kecil sehingga kita dapat percaya bahwa angka yang dihasilkan merupakan angka yang sebenarnya. Hasil uji validitas instrument dengan cara

memisahkan butir-butir instrument kelompok A dan B diuji cobakan pada hasil tes awal, uji validitas keterampilan tendangan sabit yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Validitas

Item	r hitung	r tabel	Validitas
1	0.691845	0,404	Valid
2	0.84468	0,404	Valid
3	0.638723	0,404	Valid
4	0.640406	0,404	Valid
5	0.767345	0,404	Valid
6	0.78323	0,404	Valid
7	0.68729	0,404	Valid
8	0.575138	0,404	Valid
9	0.70649	0,404	Valid
10	0.794043	0,404	Valid
Jumlah	7.12919		
Indeks	0,89266		

Dari hasil data didapatkan koefisien validitas keterampilan tendangan sabit pada tes awal sebesar 0,89266. Nilai tersebut lebih besar dari 0,404 yang merupakan nilai dari r table. Jadi dapat disimpulkan instrument valid sehingga tes tersebut dapat dijadikan sebagai alat ukur. Untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama maka perlu dilakukan uji reliabilitas. Uji realibilitas tendangan sabit yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data ( Sumber penelitian )

Cronbach's Alpha	N of items
0,89266	10

Dari data diatas didapat koefisien reliabilitas keterampilan tendangan sabit pada tes awal sebesar 0,89266. Reliabilitas keterampilan tendangan sabit pada tes awal dikategorikan tinggi sekali, sehingga instrument tersebut dapat dijadikan sebagai alat ukur. Setelah mengadakan tes akhir dari kelompok A dan B, maka didapatkan data dari setiap subyek dari kedua kelompok itu. Kemudian data dari hasil tes tersebut dimasukkan ke dalam table perhitungan statistik.

Dari hasil perhitungan statistik diperoleh nilai t hitung 2,910. Dengan derajat kebebasan untuk t-test Subject Matching adalah jumlah pasangan dikurangi 1 atau  $N - 1$  ( $12 - 1$ ) = 11, maka atas dasar taraf kepercayaan 5% diperoleh nilai t tabel sebesar 2,201. Dari hasil perhitungan statistik ternyata t hitung lebih besar dari t tabel yaitu  $2,910 > 2,201$  hal ini berarti signifikan. Maka hipotesis nihil yang menyatakan bahwa “tidak ada pengaruh yang berarti antara metode latihan agility ladder dan Tendangan drill 10 repitisi 5 set”, ditolak. Sehingga hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang berarti antara latihan agility ladder dan tendangan drill 10 repitisi 5 set”, diterima.

Melihat perbedaan Mean dari kedua kelompok tersebut yaitu 83,416 untuk kelompok A melalui latihan dengan metode agility ladder adalah lebih besar dari mean kelompok B melalui latihan dengan metode Tendangan drill 10 repetisi 5 set yaitu sebesar 81,041. Sehingga dapat diambil simpulan bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan “latihan dengan metode agility ladder lebih baik jika dibandingkan latihan dengan metode tendangan drill 10 repetisi 5 set”. Rangkaian hasil perhitungan mean dari masing-masing kelompok A adalah sebagai berikut; 1) Nilai mean tes awal kelompok A = 79,62. 2) Nilai mean tes akhir kelompok A = 83,417. Dari nilai mean di atas, maka adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 3,797 antara tes awal dengan tes akhir. Sedangkan hasil perhitungan mean masing-masing kelompok B adalah sebagai berikut; 1) Nilai mean tes awal kelompok B = 80,04. 2) Nilai mean tes akhir kelompok B = 81,04. Dari nilai mean di atas, maka adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 1 antara tes awal dengan tes akhir. Jadi hasil sementara latihan menggunakan agility ladder lebih baik dari pada menggunakan latihan tendangan drill 10 repetisi 5 set.

Dari analisa kedua bentuk latihan, ternyata ada pengaruh secara signifikan antara latihan agility ladder dan tendangan drill 10 repetisi 5 set terhadap keterampilan tendangan sabit Pencak Silat pada atlet putra PSHT Di Ranting Aikmel. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan statistik dengan hasil nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu  $2,910 > 2,210$ . Jadi terbukti ada pengaruh secara signifikan antara latihan agility ladder dan tendangan drill 10 repetisi 5 set terhadap keterampilan tendangan sabit Pencak Silat pada atlet putra PSHT Di Ranting Aikmel. Akan tetapi untuk latihan tendangan drill 10 repetisi 5 set masih kurang maksimal dibandingkan dengan menggunakan latihan agility ladder. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil perbandingan rata-rata kedua kelompok yang dimana untuk latihan yang menggunakan agility ladder memiliki perbandingan dari hasil tes awal dengan tes akhir sebesar 3,797 sedangkan kelompok yang menggunakan latihan dengan tendangan drill 10 repetisi 5 set hanya memiliki nilai perbandingan yaitu sebesar 1. Ada perbedaan juga dilihat dari masing-masing mean kelompok A ternyata lebih besar dari mean kelompok B yaitu  $83,417 > 81,041$ . Oleh karena itu latihan menggunakan agility ladder lebih baik dibandingkan dengan latihan menggunakan tendangan drill 10 repetisi 5 set terhadap keterampilan tendangan sabit Pencak Silat pada Atlet putra PSHT di Ranting Aikmel Tahun 2022.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa; Ada perbedaan secara signifikan antara pengaruh latihan agility ladder dan tendangan drill 10 repetisi 5 set terhadap keterampilan tendangan sabit Pencak Silat pada atlet putra PSHT Ranting Aikmel. Latihan kelincahan menggunakan agility ladder lebih baik dibanding latihan menggunakan tendangan drill 10 repetisi 5 set terhadap keterampilan tendangan sabit Pencak Silat pada atlet putra PSHT Ranting Aikmel.

## REFERENSI

- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. 2017. Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2): 207-215
- Amirullah. 2003. *Alat Evaluasi Keterampilan: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.



---

Kamus Besar Bahasa Indonesia

Lestiyono, Dwi. 2020. Pengaruh Latihan Agility Leadder dan Cone Drill Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlit Putra Persinas Semarang.

Lubis, Johansyah. 2004. Paduan Praktis Belajar Pencak Silat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Peter, Schreiner. (2003). Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball: Taschenbuch.

Setiawan, Ipang. 2017. Pelatihan Implmentasi Skill-Based Sport Marketing Kepada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Dalam Memasyarakatkan Olahraga. Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas. Vol 5 (3)

Suharsimi Arikuto. (2002). Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sumantri. 2016. Stateri Pembelajaran ; Teori dan Praktik di Tingkat Pendidikan Dasar . Jakarta : Rajawali Press.