

## PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN *LADDER DRILLS* DAN *CONE DRILLS* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA SISWA PSHT RANTING KECAMATAN REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA

Faizal Adi Wicaksono<sup>1</sup>, Yulia Ratimiasih<sup>2</sup>, Husnul Hadi<sup>3</sup>

[faizhaladi@gmail.com](mailto:faizhaladi@gmail.com), [ratimiasihyulia@gmail.com](mailto:ratimiasihyulia@gmail.com), [ajohusnul@gmail.com](mailto:ajohusnul@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The effect of pair drills with ladder drills and cone drills on improving the ability of the pencak silat sickle kick in PSHT students on the branch of Rembang District, Purbalingga Regency. This research is motivated by a factual basis about the effect of paired exercises with ladder drills and cone drills on increasing the ability of the sickle kick in PSHT twigs, Rembang District, Purbalingga Regency. The research used a quantitative approach with a quasi-experimental method. The research population was 40 students. The sample of this study was 16 male students. This study uses a pre-test and post-test test for the validity of the data. The results showed that: there was an effect of paired ladder drills on increasing the sickle kick on the right leg of PSHT pencak silat students from the branch of Rembang District, Purbalingga Regency by +6.40% and the left foot by +7.86%. There is an effect of training in pairs of cone drills to increase the sickle kick on the right foot of the PSHT pencak silat students from the Rembang District, Purbalingga Regency by +11.76% and the left foot by +7.96%. Ladder drills are more effective than cone drills to improve the ability of the sickle kick. Because the average is greater. The suggestions in this study are that research can be continued so that it is relevant to the discipline of sports science so that it can be used as a guide to determine the appropriate form of exercise in sports.*

**Keywords:** *Practice, Ladder Drills, Cone Drills, Sickle Kick*

### Abstrak

Pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. penelitian ini dilatarbelakangi oleh landasan faktual tentang pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi penelitian 40 siswa. Sampel penelitian ini adalah 16 siswa laki-laki. Penelitian ini Menggunakan Uji *Pre-test* dan Uji *Post-test* untuk validitas datanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : terdapat pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* terhadap peningkatan tendangan sabit pada kaki kanan siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebesar +6,40% dan kaki kiri sebesar +7,86%. Terdapat pengaruh latihan berpasangan *cone drills* terhadap peningkatan tendangan sabit pada kaki kanan siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebesar +11,76% dan kaki kiri sebesar +7,96%. Latihan *ladder drills* lebih efektif dibanding dengan latihan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit. Karena rata-ratanya lebih besar. Adapun saran didalam penelitian ini yaitu penelitian bisa dilanjut supaya relevan dengan disiplin ilmu keloahragaan sehingga dapat menjadikan pedoman untuk menemukan bentuk latihan yang sesuai dalam cabang olahraga.

**Kata kunci:** *Latihan, Ladder Drills, Cone Drills, Tendangan sabit*

## **PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah suatu gerakan seni bela diri tradisional yang berasal dari kepulauan nusantara. Secara luas bela diri ini dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara (Indonesia). Pencak silat berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, dengan keanekaragaman serta situasi geografis dan etnologi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia. Pencak silat sendiri bukan Cuma sekedar sebagai olahraga, tetapi olahraga.

Tidak hanya menjadi jawara di negeri sendiri saja, pencak silat kini telah berkembang sangat pesat sampai ke mancanegara. Dalam kaitannya dengan ilmu pengetahuan pencak silat ini merupakan permainan rakyat asli di Indonesia yang menjadi ciri khas kepribadian bangsa Indonesia itu sendiri. Tendangan, pukulan, bantingan, kuncian dan hindaran adalah beberapa teknik yang secara umum sering digunakan dalam pencak silat. Keberhasilan dalam melakukan suatu latihan itu tergantung dari kualitas yang dilaksanakan.

Dengan demikian keberhasilan dalam latihan ditentukan oleh kemampuan atlet, pelatih, profesional dengan metode latihan yang digunakan. Pencak silat juga termasuk sebuah cabang olahraga yang bisa untuk di pertandingkan untuk meraih prestasi atletnya. Dalam bidang prestasi sendiri pencak silat adalah sebuah olahraga beladiri yang biasa dipertandingkan dievent pekan olahraga nasional (PON), Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS) serta Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS), dimana telah memasuki sebuah pertandingan yang bertarafkan internasional misalnya seperti *Sea Games*.

Untuk mencapai sebuah kesuksesan, atlet pencak silat harus menguasai berbagai teknik dasar dalam pencak silat seperti pukulan, tendangan, bahkan jatuhan semuanya harus memerlukan sebuah unsur kecepatan (Ari Wilujeng, 2014:585). Pendapat lain juga dikemukakan bahwasanya pencak silat adalah salah satu dari cabang olahraga yang dipertandingkan baik didalam daerah, regional, nasional serta ditingkat internasional dari mulai dari umur dini, remaja serta bahkan sampai dengan umur dewasa Rosmawati, dkk (2019:44). Unsur-unsur menggunakan pukulan dan tendangan untuk membela diri dari seni bela diri pencak silat itu sendiri.

Pencak silat juga memiliki beberapa teknik dasar yang paling terpenting bisa digunakan pada saat menghadapi lawan ketika melakukan pertandingan, teknik tersebut berupa sebuah pukulan, tendangan, tangkisan, jatuhan, elakan serta sapuan (Nusufi, 2015:36-37). Menurut Syarif Hidayat (2014:61) “Power adalah sebuah kemampuan otot untuk mengerahkan semua kekuatan dengan maksimal dalam saktu yang sangat cepat”.

Karena pencak silat adalah sebuah olahraga yang memerlukan kontraksi yang kuat serta cepat yang sering disebut dengan power. Dalam hal ini terdapat tiga macam teknik tendangan yaitu: tendangan lurus, tendangan T serta tendangan sabit. Setelah dianalisis dari berbagai kajian pustaka bahwa dari ketiga macam teknik tendangan yang ada didalam teknik dasar pencak silat, tendangan sabit merupakan tendangan yang paling dominan dipakai pesilat ketika bertarung ketika dalam kategori tanding.

Tendangan ini sangatlah efisien dipakai pada saat belaun maupun menyerang. Menendang dalam pencak silat harus memiliki power yang bagus, hal ini karena kemampuan otot yang nantinya mngerahkan kekuatan secara maksimal dengan sebuah tendangan yang semakin cepat merupakan faktor yang begitu sangat menentukan untuk nantinya bisa mendapatkan point nilai termasuk tendangan sabit.

Dari hasil observasi awal pengamat melakukan tes kemampuan tendangan sabit kepada siswa Perguruan Pencak Silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, ketika siswa melakukan latihan tanding, yang sering mereka gunakan adalah tendangan sabit sebagai serangannya maupun bela serang dengan tujuan untuk mengumpulkan point. Didapatkan kaki mereka sering ketangkap oleh lawannya pada saat melakukan tendangan sabit, walaupun tidak selamanya sering terbanting oleh lawannya.

Kemudian beberapa atlet memiliki posisi badan yang tidak seimbang ketika mereka mangangkat kaki, sehingga sangat besar keuntungan bagi lawan untuk melakukan teknik bantingan. Dibuktikan dengan observasi pada tanggal 30 agustus 2021 dengan diambil tiga sampel saat melakukan tendangan sabit selama 10 detik. Dengan hal ini mengarahkan kepada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih, diantaranya ialah dengan terbatasnya waktu latihan, sehingga belum sepenuhnya dapat terlaksana dengan baik, sesuai dengan yang diinginkan oleh pelatihnya itu sendiri.

Dalam hal ini pembinaan kondisi fisik dalam upaya peningkatan kemampuan tendangan sabit pencak silat dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan berpasangan modifikasi *ladder drills dan cone drills*. Dalam melakukan latihan ini nantinya siswa bisa belajar agar mengetahui sebuah jarak tembak dari pelaksanaan tendangan sabit agar perkenaan tendangan mereka mengenai sasaran dengan tepat serta atlet nantinya diarahkan agar berhati-hati dalam penggunaan tendangan sabit supaya nantinya tendangan mereka menjadi tidak mudah untuk ditangkap lawan.

Sebagaimana dengan tujuan upaya diatas penulis tertarik untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada siswa PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Melalui sebuah penelitian dengan berjudul “Pengaruh latihan

berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan memakai metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2010:11) sebuah metode eksperimen adalah sebuah metode penelitian yang biasa digunakan dengan tujuan mencari hasil dari sebuah pengaruh *treatment* (perlakuan). Metode kuantitatif adalah penelitian yang yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap kemampuan tendangan dalam olahraga bela diri pencak silat. Gejala yang nantinya diamati diubah menjadi dalam bentuk angka, sehingga teknik analisis statistik dapat digunakan. Desain dalam penelitian ini yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* (eksperimen semu).

Menurut Sugiyono (2018: 120). “*Quasi eksperimental design* mempunyai suatu kelompok control, akan tetapi tidak bisa berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. *Two grup pretest-postest design* dimana nantinya dua kelompok diberikan suatu perlakuan yang berbeda, dengan tujuan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya dalam penelitian ini yaitu menambah kemampuan tendangan *sabit* dengan diberikannya perlakuan menggunakan latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills*, nantinya terlihat pada hasil latihan ranah teknik pada atlet.

Populasi merupakan sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang didalamnya mempunyai kuantitas serta karakteristik tertentu dimana telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2018: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 orang.

Sampel merupakan sebuah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri (Sugiyono 2018:131). Dalam pengambilan sampel ditunjukkan agar penelitiannya bisa berlangsung secara efektif serta efisien. Sampel dalam penelitian ini ialah siswa pencak silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Dalam pengambilan sampel penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*, adalah sebuah teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2018: 138).

*Purposive* dengan cara *ordinal pairing*, kelompok yang menggunakan metode latihan berpasangan *ladder drills* serta kelompok yang menggunakan metode latihan berpasangan *cone drills*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**

**Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan Berpasangan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit**

Kategori	Latihan	Rata-Rata	Thitung	T <sub>tabel</sub> ( $\alpha=5\%,df=7$ )	Sig.
Tendangan Sabit Kaki Kanan	<i>Ladder Drills</i>	21,88	1,624	2,365	0,148
	<i>Cone Drills</i>	20,75			
Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Ladder Drills</i>	19,75	1,843	2,365	0,108
	<i>Cone Drills</i>	18,63			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

**Tabel 2**

**Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dan kiri dengan latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills***

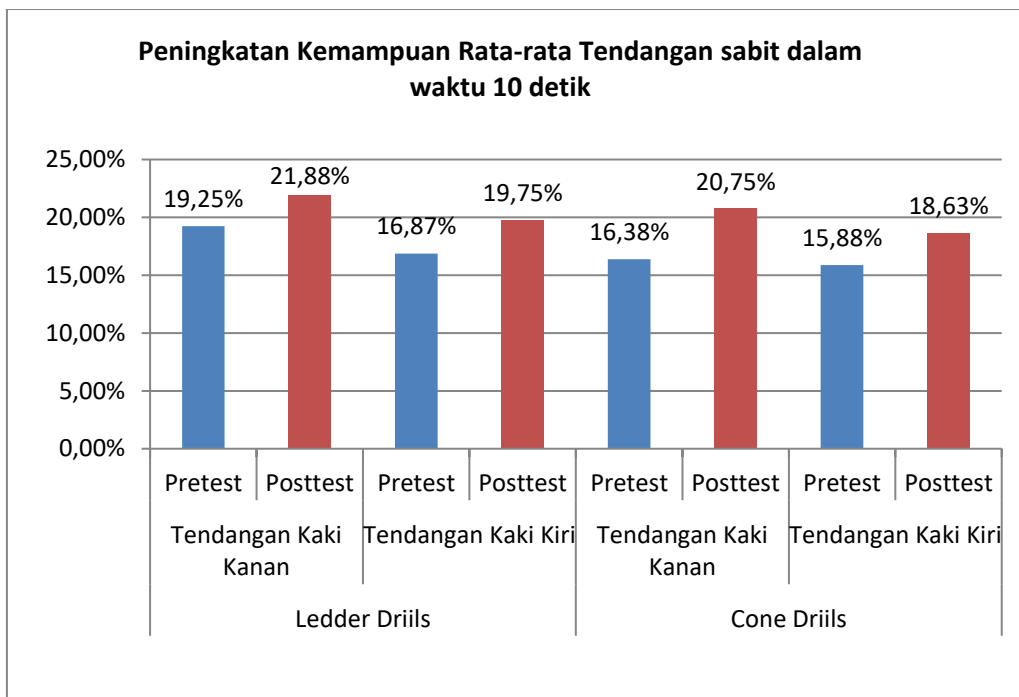
Latihan	Kategori	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
<i>Ladder Drills</i>		<i>Pretest</i>	19.25	46.80	

	Tendangan Sabit Kaki Kanan	Posttest	21.88	53.20	+6,40 %
	Total		41.13	100	
	Tendangan Sabit Kaki Kiri	Pretest	16.87	46.07	+ 7,86 %
		Posttest	19.75	53.93	
	Total		36.62	100	
Cone Drills	Tendangan Sabit Kaki Kanan	Pretest	16.38	44.12	+ 11,76 %
		Posttest	20.75	55.88	
	Total		37	100	
	Tendangan Sabit Kaki Kiri	Pretest	15.88	46.02	+ 7,96 %
		Posttest	18.63	53.98	
	Total		35	100	

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Hasil perhitungan pada Tabel 2, menunjukkan peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *ladder drills* kaki kanan sebesar +6,40% ,yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *ladder drills* kaki kanan sebesar 19.25 menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar 21.88. Untuk peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *ladder drills* kaki kiri sebesar +7,86%, yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *ladder drills* kaki kiri sebesar 16.87 menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar 19.75. Sedangkan untuk peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *cone drills* kaki kanan sebesar +11,76%, yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *cone drills* sebesar 16.38, menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *cone drills* sebesar 20.75.

Untuk peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *cone drills* kaki kiri sebesar +7,96%, yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *cone drills* sebesar 15.88 menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *cone drills* sebesar 18.63. Karena peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan berpasangan *ladder drills* lebih tinggi dari pada menggunakan latihan berpasangan *cone drills*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan *ladder drills* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.



Grafik Peningkatan Rata-rata Kemampuan Tendangan sabit

### A. SIMPULAN

1. Terdapat pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit kaki kanan dan kaki kiri pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Peningkatan kaki kanan sebesar +6,40% dan kaki kiri sebesar +7,86%.
2. Terdapat pengaruh latihan berpasangan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada kaki kanan dan kaki kiri pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Peningkatan kaki kanan sebesar +11,76% dan kaki kiri sebesar +7,96%.
3. Latihan berpasangan *ladder drills* lebih efektif dibanding dengan latihan berpasangan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Jadi dari rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit kaki kanan dengan menggunakan latihan berpasangan *ladder drills* yaitu 21,88 dan kaki kiri yaitu 19,75 lebih besar dari pada rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit kaki kanan dengan menggunakan latihan berpasangan *cone drills* yaitu 20,75 sedangkan kaki kiri yaitu 18,63.

## **B. SARAN**

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan *ladder drills* dengan porsi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
2. Bagi para siswa dapat melakukan latihan *ladder drills* secara teratur serta konsisten karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terdapat penelitian yang lebih lanjut dengan sampel penelitian yang lebih besar, agar nantinya dapat relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menentukan bentuk-bentuk dari latihan yang sesuai dengan pola gerak dalam cabang olahraga.