

# PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PAGAR NUSA SURABAYA PADA ATLET USIA REMAJA

**Tsultsi Mihmidati, \*Achmad Rizanul Wahyudi**

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

tsultsi17060474141@mhs.unesa.ac.id \*achmadwahyudi@unesa.ac.id

## Abstrak

Tendangan sabit merupakan salah satu teknik tendangan yang tidak mudah dilakukan oleh seorang pesilat, teknik melakukan tendangan ini lebih sulit dibandingkan tendangan lurus dan tendangan samping. Dibutuhkan kelenturan dan kecepatan dalam melakukan tendangan sabit, serta diperlukan latihan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kelenturan dan kecepatan yang merupakan pembentuk unsur kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah guna mengetahui adakah pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja. Penulis memakai metode penelitian kuantitatif dalam pelaksanaan penelitian, dengan dibantu penggunaan software SPSS for windows versi 26. Hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut; hasil dari pretest diperoleh nilai rata-rata 22.7, simpangan baku 3.129, modus 25, variansi 9.789, nilai minimum 27 dan nilai maksimum 18. Sedangkan untuk hasil dari posttest diperoleh nilai rata-rata 20.5, simpangan baku 3.598, modus 22, variansi 12.944, nilai minimum 26 dan nilai maksimum 14. Sedangkan untuk *pretest* diperoleh nilai sebesar 0.200 dan *posttest* sebesar 0.200, kedua nilai tersebut lebih besar dari nilai 0,05 maka kedua data dinyatakan normal. Kemudian untuk hasil uji t dari *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.01, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 yang berarti bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja.

**Kata Kunci:** *agility ladder drill*, tendangan sabit, pencak silat, atlet usia remaja.

## Abstract

Sickle kick is one of kick technique that not easy to do by a silat fighter, technique of this kick is more difficult than straight kick and side kick. It needs more flexibility and speed to do the sickle kick, and also need a suitable training that can improve flexibility and speed which are formers of agility. The purpose of this research is to know is there any influence of agility ladder drill training to the agility of sickle kick of pencak silat Pagar Nusa Surabaya in teenager athletes. Researcher uses quantitative research methods to do this research, and also uses software SPSS for windows ver 26. This is result of the research; the result of pretest obtained that mean is 22.7, standard deviation 3.129, mode 25, varians 9.789, minimum score 27 and maximum score 18. Meanwhile for the posttest result obtained mean is 20.5, standard deviation 3.598, mode 22, varians 12.944, minimum score 26 and maximum score 14. pretest obtained score 0.200 and posttest had 0.200, both of the scores are bigger than sig (2 tailed) 0.05, so both of score are stated normal. And for the last test, researcher uses t test for the pretest and posttest result, the result obtained signification (2-tailed) amounting to 0.01. That score is smaller than 0.05, and that means there is n significant increase for the result of traning agility ladder drill to agility of sickle kick of pencak silat Pagar Nusa Surabaya in teenager athletes.

**Kata Kunci:** *agility ladder drill*, sickle kick, pencak silat, teenager athletes.

## PENDAHULUAN

Olahraga ialah sebuah bentuk kegiatan ataupun aktifitas fisik jasmani serta juga rohani yang kini telah menjadi bagian hidup dalam masyarakat. Bahkan dalam situasi ketika ini pun olahraga ialah aktifitas yang sangat disarankan. Khususnya bagi para remaja yang masih memiliki ketahanan tubuh yang baik. Hal ini juga menjadi kebutuhan dasar bagi sebagian orang (Setiawan dkk, 2017:134). Dijelaskan oleh Giriwijoyo (2007:16) berolahraga serangkaian gerak jasmani yang tertib dan terencana untuk menjaga gerak( menjaga hidup) dan tingkatkan keahlian gerak (tingkatkan mutu hidup). Dalam kemajuannya berolahraga bukan cuma hanya bermanfaat memenuhi masa senggang, tetapi pula untuk melindungi kesegaran. Tidak hanya itu berolahraga kala ini sudah bertumbuh selaku hiburan serta menjadi sebuah prestasi. Cabor yang dapat dijadikan hiburan atau bahkan sebuah prestasi ialah cabor Pencak Silat.

Pencak Silat yakni ialah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri khas dari bangsa Indonesia yang merupakan aset dari nenek moyang dengan cara turun temurun menempel digolongan publik. Pencak Silat pada dasarnya yakni wujud kombinasi antara ide, kerohanian, dan besaran orang pada insan Tuhan yang membuat atas pandangan ialah rohani, seni, beladiri, dan berolahraga. Dijelaskan oleh hasil dari Musyawarah Nasional IPSI XII (2007: pasal 1), Pertandingan Pencak Silat terdiri dari beberapa kategori yaitu antara lain kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda, serta kategori beregu. Kategori tanding ialah ketegori yang menunjukkan 2 orang pesilat di ajang dari pihak yang berlainan mengenakan kaidah pola tahap yang menggunakan kekayaan metode jurus untuk menbisakan metode yang banyak serta memiliki tujuan mencapai sebuah kemenangan sehingga mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Cabor Pencak Silat di Kota Surabaya ialah cabor yang juga cukup sering di pertandingkan, khususnya di tingkat pelajar. Dengan pertandingan tersebut maka pesilat pelajar khususnya Kota Surabaya tentu semakin berkembang. Perkembangan cabor pencak silat di Kota Surabaya ketika ini termasuk baik dengan dibuktikan jika di Kota Surabaya telah banyak turnamen baik dalam level daerah bahkan nasional. Di Surabaya sendiri, terbagi berbagai perguruan silat, salah satunya ialah Pagar Nusa.

Dalam Pencak Silat unsur- unsur situasi raga kecekatan diperlukan oleh seseorang pesilat sebab memastikan kesuksesan dalam melancarkan serbuan( keterampilan tendangan sabit), disamping terdapat unsur- unsur situasi fisik yang yang lain. Hingga bersumber pada apa yang sudah dipaparkan oleh sebagian pakar, tiap latihan kelincahan amat mempengaruhi kepada kenaikan mutu keahlian tendangan sabit. Kelincahan itu sendiri yakni keahlian seorang mengganti posisi di zona khusus. Seorang yang sanggup mengganti satu posisi yang berlainan dalam kecepatan besar dengan koordinasi yang bagus, berarti kelincahannya lumayan bagus, hingga untuk tingkatkan

keahlian diperlukan tata cara latihan kelincahan yang cocok.

Guna mencapai kelincahan yang baik dalam gerakan pencak silat tentunya harus dengan latihan. Salah satu latihan kelincahan yaitu *Agility ladder drill*. *Ladder drill* ialah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, serta koordinasi kaki secara keseluruhan Tsivkin dalam Fantiro (2018, 17). Tentunya dengan porsi serta kebutuhan yang diperlukan. Jenis latihan *Agility ladder drill* bervariasi, seperti, *Ikhy Shuffle, back icky shuffle, two foot foward, back foot foward, Sl in & out dll*. *Agility ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal, alat ini sering dipergunakan guna meningkatkan kelincahan serta komponen fisik lainnya.

Dijelaskan oleh Schreiner Peter (2003:24) latihan *agility ladder* yakni suatu yang berarti Studi untuk mengkondisikan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Aspek itu hendak pengaruhi kenaikan momen gaya kontraksi otot, alhasil terjalin kenaikan pada koordinasi sistem keahlian motorik yang dapat mengakibatkan melonjaknya kelincahan. Tipe latihan ini pelaksanaannya dengan mengenakan alat kotak tangga yang disebut tangga kelincahan. Kelincahan ialah keahlian mengganti dengan cara kilat arah badan atau bagian dari badan tanpa kendala penyeimbang (Depdiknas, 2000 : 56).

Beberapa tahun terakhir sudah dibesarkan sesuatu tata cara pelatihan untuk tingkatkan kecepatan lari, koordinasi, serta kelincahan. Metode itu diketahui dengan sebutan *ladder drill*, ialah sesuatu wujud pelatihan yang amat bagus untuk tingkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, serta power dengan cara keseluruhan (Tsivkin, 2011). Metode *ladder drill* ialah suatu metode yang mengutamakan faktor kecepatan serta faktor kelincahan. Tendangan sabit merupakan salah satu teknik tendangan yang tidak mudah dilakukan oleh seorang pesilat, teknik melakukan tendangan ini lebih sulit dibandingkan tendangan lurus dan tendangan samping. Dibutuhkan kelincahan dalam melakukan tendangan sabit, serta diperlukan latihan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kelenturan dan kecepatan yang merupakan pembentuk unsur kelincahan. Dalam pandangan penulis, latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah *agility ladder drill* atau latihan tangga kelincahan, karena disamping mudah dilakukan juga murah dalam menggunakan alatnya. Didalam pertandingan atlet pagar nusa Surabaya tendangan sabitnya mudah dibaca dikarenakan kurang cepat dan harus mempunyai unsur kelincahan sehingga dari pengamatan peneliti tidak ada kelincahan pada saat menendang sabit.

Atas penjelasan yang telah dipaparkan latihan merupakan proses utama guna membentuk suatu komponen kondisi fisik, teknik, taktik serta mental, demi mencapai sebuah hasil yang maksimal serta menciptakan gerakan bela diri yang baik. Kelincahan ialah faktor yang sangat penting dalam pelaksanaan Olahraga pencak silat. Dengan itu pula peneliti membuat suatu penelitian terkait dengan *agility ladder*

*drill* terhadap kelincahan dengan sisi yang berbeda yakni pada para remaja yang mengikuti Olahraga pencak silat yang dikhususkan yakni Pagar Nusa Surabaya.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja?

Maka tujuan dari penelitian ini ialah guna mengetahui adakah pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja.

Kelincahan berhubungan kuat dengan kecepatan dan kelentukan. Tidak hanya kedua aspek itu aspek penyeimbang pula amat mempengaruhi kepada keahlian kelincahan seorang. Dipaparkan oleh Harsono dalam Mylsidayu (2015: 147) kelincahan yakni keahlian untuk mengganti arah dan posisi badan dengan pas dan cepat pada durasi sedang bergerak, tanpa kehabisan penyeimbang dan pemahaman hendak posisi badannya. Sebaliknya dipaparkan oleh M. Sajoto dalam (Mylsidayu, dkk, 2015: 147) kelincahan yakni keahlian mengubah arah dengan cepat dan pas, ketika badan beranjak dari satu tempat ke tempat lain.

Giles (2007: 9) memaparkan pengertian kelincahan secara umum yaitu "efisiensi gerakan di seluruh rantai kinetik terlepas dari keterampilan yang dieksekusi". Bompa (2009: 324) berkata *agility* yakni keahlian untuk menyudahi, cepat berganti arah, memesatkan dalam menjawab sesuatu isyarat eksternal. Kelincahan ialah keahlian biomotor dari unsur- unsur keahlian fisik dengan cara biasa, ialah keahlian untuk mengganti arah aksi badan atau bagian badan dengan cara datang datang (Irianto, 2009: 68). Kelincahan ialah keahlian mengganti dengan cara cepat arah badan atau bagian dari badan tanpa kendala penyeimbang (Depdiknas, 2000: 56). Maka kelincahan ialah salah satu faktor situasi fisik yang berfungsi berarti paling utama pada aksi pencak silat, spesialnya pada dikala terdapat serangan dari rival. Seseorang pemain wajib sanggup beranjak dengan cepat serta menjauh dari serbuan rival.

Dijelaskan oleh Brian (2005: 55) tentang sebuah *agility* sebagai "*The multi movement demands of field and court games dictate a revaluation of the traditional approach to the development of agility. this demans a systematic multi factored approach that result in significant improvement in game speed*". Jika *agility* desakan gerakan di bermacam aspek dan pendekatan multi- terfaktor analitis yang menciptakan pembaruan yang penting dalam kelincahan tendangan. *Agility* dijelaskan oleh Widiastuti (2015: 125) yakni keahlian untuk mengganti arah atau posisi badan dengan cepat dan dilakukan dengan bersama- sama dengan aksi yang lain.

Dijelaskan oleh Mylsidayu (2015: 148) jika kelincahan terdiri dari dua kategori yaitu:

#### 1. Kelincahan Umum

Kelincahan umum ialah suatu kemampuan kelincahan pada setiap individu ketika melaksanakan

aktivitas olahraga serta bagaimana cara menghadapi suatu situasi kehidupan dilingkungannya masing-masing.

#### 2. Kelincahan Khusus

Kelincahan khusus ialah suatu kemampuan kelincahan yang sangat penting berdasarkan cabor yang dilakukannya atau dengan kata lain kelincahan tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda pada umumnya karena disesuaikan berdasarkan cabor masing-masing.

Dijelaskan oleh Nurhasan (2007: 5) jika kelincahan mempunyai ciri-ciri yaitu:

1. *Adaption agility* (Bisa beradaptasi secara cepat dalam berbagai kondisi dan situasi)
2. *Orientation agility Balance agility* (Penguasaan terhadap keseimbangan sangat baik)
3. *Combination agility* (Mampu menggabungkan berbagai gerakan yang ada)
4. *Mobility agility* (Mampu melakukan suatu gerakan yang berubah secara tiba-tiba dengan baik)
5. *Body control agility* (Dapat melakukan gerakan-gerakan yang tidak mudah)
6. *Skill fullness* (Dapat memaksimalkan kemampuannya dengan baik).
7. *Reaction agility* (Mempunyai reaksi yang baik dalam berbagai kondisi)

Menurut ciri-ciri dari aspek kelincahan yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan jika mengembangkan aspek kelincahan merupakan faktor yang sangat penting dalam cabor pencak silat.

Mylsidayu (2015: 149) menyatakan jika terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi kelincahan, yaitu sebagai berikut:

1. Umur. Kelincahan dapat mengalami peningkatan kira-kira sampai umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, kelincahan tidak meningkat tetapi terjadi penurunan. Dan ketika melewati tahap *rapid growth*, kelincahan akan mengalami peningkatan sampai individu mencapai usia dewasa dan mengalami penurunan kembali ketika sudah memasuki lansia.
2. Jenis Kelamin. Berdasarkan teori yang ada, jika individu pria mempunyai tingkat kelincahan yang lebih baik dari pada wanita sebelum masa pubertas dan terjadi perbedaan yang sangat besar disaat melewati masa pubertas.
3. Berat badan. Jika terjadi kondisi berat badan yang berlebih, itu akan menyebabkan tingkay kemampuan kelincahan.
4. Tipe Tubuh. Individu yang termasuk dalam golongan *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* serta *endomorf*.
5. Kelelahan. Jika terjadi kondisi kelelahan, hal ini akan mempengaruhi kemampuan kelincahan seseorang akan menurun.
6. Komponen Biomotor, yaitu suatu komponen yang terdiri dari kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan, serta koordinasi.

*Agility ladder* dijelaskan oleh Schreiner Peter (2003:4) ialah sesuatu yang penting guna mengkondisikan kecepatan, kelincahan, serta koordinasi, *Agility ladder* bisa dengan mudah dipindahkan serta diatur. Kebanyakan pelatih serta instruktur menemukan bahwa ada beberapa keuntungan memakai *Agility ladder* di kegiatan latihan. Dijelaskan oleh Muchtar (1992) dalam Apriyadi (2014:2) terdapat 3 latihan untuk tingkatkan kelincahan ialah *shuttle run* (lari bolak balik), *zig-zag run* (lari belak-belok), dan lari rintangan. Berdasarkan 3 latihan dasar itu terbiasa bermacam alterasi dari tiap- tiap metode atau metode, contoh saja *shuttle run*, dimana *shuttle run* dapat dicoba dengan metode berlari dengan cara lurus dan menyamping, dan dari lintasannya juga terbiasa variasi, terdapat yang cuma mengenakan 2 titik selaku *referensi* dan terdapat pula yang mengenakan *agility ladder* atau tangga kelincahan selaku trekny. Dari ketiga tipe latihan *shuttle run*, yang sangat kerap dipergunakan baru- baru ini oleh instruktur dalam latihan pencak silat yakni dengan mengenakan *agility ladder*. Tipe latihan ini pelaksanaannya dengan alat kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan. Latihan ini amat baik untuk tingkatkan kelincahan sebab latihan ini melatih fokus gerak yang besar dan diperlukan dalam keahlian tendangan sabit.

Variasi latihan *agility ladder drill*, diantaranya *high knee run*, *two feet lateral run*, *in and out*, *lateral hops*, *scissor hops*, *single leg hops*, *two hops*, *twofoot side sideways*, and *one footed hop*

Dijelaskan menurut Kent (1994) dalam Budiwanto (2012:16) latihan yakni sesuatu program latihan fisik yang direncanakan untuk menolong menekuni keahlian, membenarkan kebugaran badan, dan paling utama untuk menyiapkan olahragawan dalam sesuatu perlombaan penting. Tujuan dari latihan yakni untuk menolong olahragawan dalam tingkatkan hasil semaksimal bisa jadi dengan memikirkan bermacam pandangan latihan yang wajib dicermati, mencakup latihan fisik, metode, siasat, dan latihan psikologis. Program latihan butuh disusun dan dilaksanakan dengan mencermati prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan dengan cara berangsur-angsur, tertib, berkesinambungan, dan lalu menembus tanpa berjarak. Setyo Budiwanto (2012: 17), bersumber pada pembisa sebagian ahli prinsip bimbingan yang dijadikan pegangan instruktur antara lain:

1. Prinsip perkembangan *multilateral (multilateral development)*
2. Prinsip variasi
3. Menghindari Beban Latihan (*Overtraining*)
4. Prinsip individual
5. Prinsip menambah beban secara progresif
6. Prinsip beban lebih (*Overload*)
7. Prinsip Spesialisasi
8. Prinsip pulih asal (*recovery*)
9. Prinsip Reversibilitas (*Reversibility*)
10. Prinsip partisipasi aktif dalam latihan

Jenis-jenis *agility ladder drill training* yang dipakai oleh penulis dalam penelitian ini ialah:

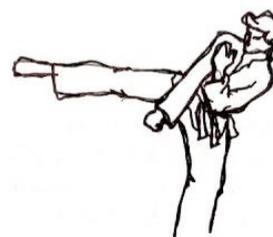
- a) *high knee run*

- b) *two feet lateral run*
- c) *in and out*
- d) *lateral hops*
- e) *scissor hops*
- f) *single leg hops*
- g) *two hops*
- h) *two foot side sideways*
- i) *one footed hop*

Dijelaskan oleh Ediwoyo (2017:217) Istilah Pencak Silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari serta irama dengan aturan. Sedangkan Silat ialah esensi dari pencak guna bertarung secara defensif ataupun membela diri dari musuh. Berdasarkan kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Pustaka (1989:13), menjelaskan jika Pencak Silat selaku kemampuan (keahlian) pertahanan diri yang memperkerjakan keahlian untuk membela diri, menangkis serbuan dan akhirnya menyerang lawan, dengan atau tanpa senjata. Notosoejitno (1997: 59), berkata kalau pencak silat dikategorikan jadi sebagian 4 ialah Pencak Silat Seni, yang totalitas metode dan jurusnya ialah perubahan dari metode dan jurus pencak silat beladiri cocok dengan kaidah- kaidah estetika dan penggunaannya bermaksud untuk menunjukkan keelokan pencak silat. Pencak Silat Mental Spiritual, cabang pencak silat yang totalitas metode dan jurusnya ialah perubahan dari metode dan penggunaannya bermaksud untuk melukiskan dan sekalian pula menanamkan pemikiran ajaran pencak silat. Pencak Silat Olahraga, yakni cabang pencak silat yang keseluruhannya metode dan jurusnya ialah perubahan dari metode dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bermaksud untuk menghasilkan dan menjaga kesegaran dan ketangkasan badan ataupun hasil berolahraga Pencak Silat Beladiri, cabang pencak silat yang tujuan pemakaian totalitas metode dan jurusnya yakni untuk menjaga atau membela diri.

Teknik dasar tendangan sabit pada olahraga beladiri pencak silat.

#### 1. Tendangan Sabit atau Busur



Gambar 6 Tendangan sabit atau busur  
(Sumber: Lubis, 2014:28)

Dijelaskan oleh Notosoejitno (1997:96) Tendangan sabit tendangan dilakukan dengan memakai sebelah kaki serta tungkai, lintasannya dari samping serta perkenaannya pada punggung kaki. Dari pengertian di

atas dijelaskan oleh Nusufi (2015:38) Dalam perlombaan Pencak Silat tendangan sabit sering sekali dipergunakan untuk mengakulasi nilai sebab mempunyai kelebihan amat efisien serta nilai yang nyata alhasil lebih mempermudah wasit dalam memperhitungkan pada dikala perlombaan berjalan.

Metode tendangan sabit yang sering sekali dipergunakan dengan mengenakan lecutan kaki dasar yang bersumbu pada dengkul dengan diiringi oleh desakan pinggul alhasil menaikkan eksplositas tendangan pada target. Tendangan sabit mempunyai modifikasi ialah serbuan langsung tendangan sabit, serbuan tidak langsung tendangan sabit, Counter tendangan sabit, dan hindaran serbuan sabit.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ialah perihal yang wajib direncanakan saat sebelum turun langsung ke lapangan. Arikunto (2013: 203), berkata kalau metode penelitian yakni metode yang dipergunakan oleh peneliti dalam mengakulasi informasi penelitiannya. Metode penelitian dapat dimaksud selaku metode objektif memakai informasi yang sah dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, serta dibuktikan sesuatu pengetahuan khusus sehingga pada gilirannya dapat dipergunakan untuk memahami, memecahkan, serta mengantisipasi permasalahan dalam aspek pembelajaran (Sugiyono 2014: 6). Dari kedua opini, dapat disimpulkan kalau metode penelitian yakni metode peneliti dengan cara objektif mengguna informasi sehingga dapat memecahkan permasalahan dengan cara valid dapat dibuktikan keberhasilannya. Oleh sebab itu, penulis mengenakan metode penelitian kuantitatif dalam penerapan penelitian. Metode penelitian kuantitatif umumnya informasi penelitian berbentuk angka- angka dan analisa mengenakan statistik. Metode penelitian kuantitatif umumnya digunakan untuk mencoba satu filosofi, untuk menyuguhkan sesuatu kenyataan atau mendefinisikan statistik, untuk membuktikan hubungan antar variabel, dan terdapat pula yang bersifat meningkatkan rancangan.

Penelitian Dalam penelitian ini, peneliti memilih tempat penelitin yakni, di Padepokan Pagar Nusa Surabaya. Yang sekaligus tempat ataupun pusat pelatihan di daerah Surabaya.

Ada tiga hal yang dibahas pada penentuan objek penelitian meliputi penentuan populasi, dan sampel.

### 1. Populasi

Dijelaskan oleh Hadi (1991:220) Populasi dibatasi sebagai sejumlah orang ataupun individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dikatakan juga populasi ialah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi 2002:102). Berdasarkan pengertian di atas populasi dalam penelitian ini ialah

seluruh atlet remaja Pagar Nusa Surabaya, yang telah mengikuti kejuaraan pencak silat.

### 2. Sampel

Sampel yakni beberapa atau wakil populasi yang diawasi (Arikunto 2006: 13. Dalam studi ini pengumpulan sampel sebesar 10 atlet, pada umur muda sedang dikatakan muda ialah umur 14-17 tahun. Dalam menentukan metode sampling ini bersumber pada anggapan kalau, bila subyek studi atau populasi kurang dari 100 orang, lebih bagus didapat seluruh sehingga penelitiannya ialah studi populasi (Arikunto 2002: 112). Metode sejenis ini disebut metode *Total Sampling*. Sampel dalam studi ini yakni atlet pencak silat di pagar nusa yang sudah mengikuti latihan sepanjang 2 tahun dengan diberi perlakuan latihan *agility ladder drill*.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan pencak silat untuk pengukuran kelincahan tendangan khususnya tendangan sabit, Lubis (2014). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni; 1. Pengambilan hasil nilai tes kelincahan tendangan sabit sebelum melakukan latihan *agility ladder drill (pretest)*, 2. latihan *agility ladder drill (treatment)*, 3. Pengambilan hasil tes kelincahan tendangan sabit setelah latihan *agility ladder drill (posttest)*.

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah analisis perbedaan dengan memakai teknik Uji-t (t-test). Uji t (t-test) merupakan teknik statistik yang dipergunakan guna menguji signifikan perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi Maksim (2012: 207). Sebelum melakukan pengolahan data ataupun menguji hipotesis maka harus dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu, uji normalitas dalam penelitian ini memakai perhitungan kolmogrov-smirnov Maksim (2012, 190), dengan bantuan perhitungan Aplikasi SPSS 26, 2021. Selanjutnya dilakukan Uji-t (t test), Perhitungan ini guna mengetahui perbedaan antara hasil pretest serta posttest pada kelompok tertentu, serta uji peningkatan guna guna mengetahui terbiasa peningkatan ataupun tidak dari hasil treatment yang telah dilakukan, Maksim (2012, 207). Maka Uji-t (t-test) sampel sejenis memakai perhitungan paired sampel t test dengan bantuan Aplikasi SPSS 26, 2021.

## TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Dalam penelitian ini peneliti memakai tes keterampilan pencak silat untuk pengukuran kelincahan tendangan khususnya tendangan sabit, Lubis (2014) dengan rincian sebagai berikut:

1. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan kelincahan tendangan pencak silat atlet.
2. Perlengkapan tes yang digunakan:
  - a. Meteran
  - b. *Sandsack* (diharapkan 50 Kg)/target (*Hand Box*)

- c. *Stopwatch*
3. Petugas
    - a. Penjaga *sandsack*
    - b. Pengukur ketinggian *sandsack*/target
    - c. Pencatat waktu
  4. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :
    - a. Atlet memulai berdiri di balik *sandsack* atau sasaran dengan kedua kaki terletak ditengah-tengah garis.
    - b. Pada dikala instruksi ‘ya’ atlet melaksanakan tendangan sabit kanan dengan melompat, dimana kaki kiri selaku kaki pijakan terletak di sisi garis kanan.
    - c. Setelah itu melaksanakan sabit kiri dengan kaki kanan selaku kaki pijakan yang terletak di sisi garis kiri.
    - d. Tiap atlet melaksanakan sebanyak 5 tendangan kaki kanan serta 5 tendangan buat kaki kiri secepat- cepatnya dengan cara bergantian.
    - e. Pelaksanaan dicoba 3 kali serta diambil durasi yang terbaik dengan ketinggian *sandsack* dengan ketinggian 75 centimeter (putri) serta 100 centimeter (putra).
  5. Penilaian: Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet. Berikut tabel penilaian kelincahan tendangan sabit pencak silat

Tabel 1 Kategori Penilaian Kelincahan Tendangan Sabit

No	Kategori	Putra	Putri
1	Baik Sekali	< 14 detik	< 12 detik
2	Baik	15-19	13-17
3	Cukup	20-24	18-22
4	Kurang	25-29	23-27
5	Kurang sekali	> 30	> 28

## PEMBAHASAN

### 1. Tes awal

Tes awal dilakukan sebelum latihan *agility ladder drill*, atlet pagar nusa Surabaya melakukan tes tendangan sabit sebanyak 5 tendangan kaki kanan dan 5 tendangan kaki kiri secepat-cepatnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Tes Awal

	BS	B	C	K	KS	Total
<b>Frekuensi</b>	0	2	4	4	0	10
<b>Persentase</b>	0%	20%	40%	40%	0%	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 orang atlet usia remaja pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada tes awal memiliki kategori baik sekali tidak ada atau nol, baik 2 orang, cukup 4 orang, kurang 4 orang dan kurang sekali tidak ada atau nol. Berikut penyajiannya dalam diagram:

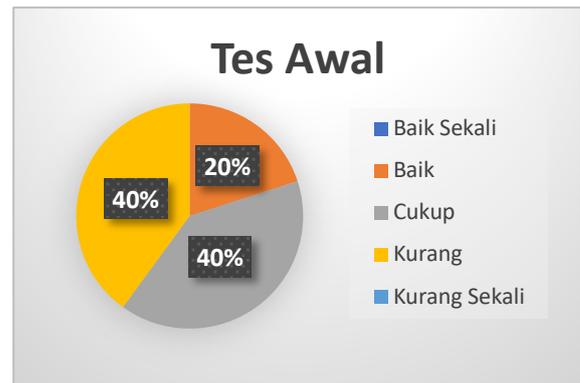


Diagram 1 Tes Awal

### 2. Treatment

Atlet pagar nusa Surabaya diberikan perlakuan latihan *agility ladder drill* selama 8 minggu dan 1 minggu latihan 3 kali

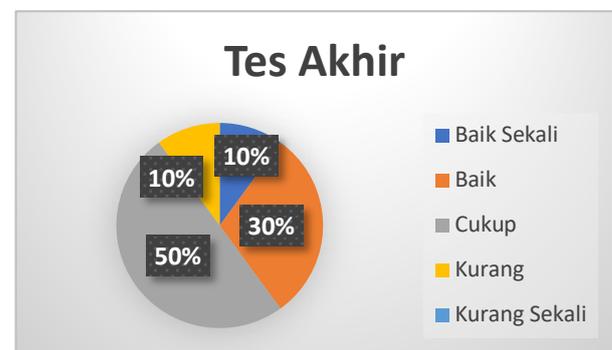
### 3. Tes akhir

Hasil tes akhir adalah setelah atlet pagar nusa Surabaya diberikan perlakuan latihan *agility ladder drill*, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Tes Akhir

	BS	B	C	K	KS	Total
<b>Frekuensi</b>	1	3	5	1	0	10
<b>Persentase</b>	10%	30%	50%	10%	0%	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 orang atlet usia remaja pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada tes akhir memiliki kategori baik sekali 1 orang, baik 3 orang, cukup 5 orang, kurang 1 orang dan kurang sekali tidak ada atau nol. Berikut penyajiannya dalam diagram:



Setelah melihat hasil dari tes awal dan tes akhir selanjutnya akan dijabarkan hasil Uji T untuk melihat secara keseluruhan apakah latihan *agility ladder drill* yang dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan tendangan sabit, berikut adalah hasil penghitungan uji t:

Tabel 4. Hasil Uji T

		Paired Differences			T	d f	Sig. (2- tailed )
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean			
Pai r l	Pre_Test - Post_Test	2.200	1.317	.416	5.2 84	9	.001

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa hasil uji t dari *pretest* dan *posttest* memiliki nilai t sebesar 5.284 dan nilai signifikansi (2-tailed) 0.001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja. Artinya bahwa latihan *agility ladder drill* telah berhasil memberikan peningkatan kelincahan bagi para atlet usia remaja dalam melakukan kelincahan tendangan sabit di padepokan Pagar Nusa Surabaya.

Berdasarkan hipotesis penelitian, yaitu terdapat pengaruh latihan *agility ladder drills* terhadap keterampilan tendangan sabit pada atlet remaja Pagar Nusa Surabaya, maka dalam penelitian ini H1 sesuai dengan hasil penelitian yang telah dibuktikan secara statistik.

## SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu guna mengetahui adakah pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja. Dengan kata lain jika seorang pesilat ingin meningkatkan kelincahan dalam melakukan tendangan sabitnya, maka dapat melakukan latihan berupa *agility ladder drill* namun dengan program yang terencana, sistematis dan kian hari kian bertambah bebannya sesuai dengan kebutuhan dan kondisi atlet yang ada. Beberapa hal yang mungkin luput dari pandangan penulis adalah ketidakseriusan sampel dalam melakukan proses latihan dan pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Dikarenakan sampel yang digunakan adalah usia remaja yang belum memiliki tingkat kesadaran penuh untuk berprestasi tinggi dan pada usia tersebut pun juga masih sering terjadi penolakan jika bentuk latihan terlalu melelahkan atau membosankan bagi sampel.

## SARAN

Saran yang diberikan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam pandangan penulis, ketika melakukan latihan kelincahan berupa *agility ladder drill* perlu juga memperhatikan aspek sarana dan prasarana yang memadai agar tidak menghambat proses latihan atau bahkan mencederai sampel ketika sedang berlatih.
2. Hal-hal yang luput dari pandangan penulis, seperti kurang seriusnya sampel dalam mengikuti proses

latihan atau ketika melakukan *pretest* dan *posttest*, mungkin tidak sepenuhnya dapat penulis tangani. Tetapi penulis sudah semaksimal mungkin dalam mempersiapkan sampel agar dapat memenuhi kriteria dalam melakukan penelitian

3. Dengan terdapatnya studi mengenai kenaikan kelincahan para atlet mendapatkan wawasan mengenai bentuk-bentuk latihan yang bisa tingkatkan kelincahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi penelitian olahraga*. Surabaya. Unesa University Press
- Bompa, Gregory. 2009. *Theory And Methodology of Training*. New York: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK Univ Negeri Malang
- Chan, Faizal. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Sifa Pendidikan, 1(1): 1-8.
- Ediyono, S. (2017). *Arts Of Pencak Silat Style For Education Spiritual And Physical*. Proceeding IICACS, (2): 127-134
- Erman. 2009. *Metodelogi penelitian olahraga*. Surabaya. UNESA UNIVERSITY PRESS
- Giriwijoyo, S.S.Y. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harrow, Anita J. A. (1972). *Taxatomy of The Psychomotor Domain*. New York: Longman Inc
- Harsono. *Kepelatihan Olahraga cetakan ke 2*. Jakarta: Rosda, 2017.
- Kuswahyudi, K. (2018). *Latihan Daya Tahan (Endurance Training)*. Indonesian Education, Management and Sports Anthology.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara prize.
- Mylsidayu, Apta. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Ed. Bandung: penerbit Alfabeta.
- Nining W, Juanita N, Soetanto H. 2011. *Dasar - Dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya. UNESA UNIVESITY PRES
- Nugroho, Agung. (2004). *Pencak Silat Comparasi, Implementasi dan Manajemen*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Peter, Schreiner. (2003). *Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball: Taschenbuch*
- Peter, Schreiner. (2003). *Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball: Taschenbuch*
- Rushal, S.B. & Pyke, F.S. (1990). *Training for Sport and Fitness*. Australia: The Macmillan Company of Australia PTY LTD
- Rushal, S.B. & Pyke, F.S. (1990). *Training for Sport and Fitness*. Australia: The Macmillan Company of Australia PTY LTD
- Sudarsono, Slamet. (2011). *Penyusunan Program Latihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan*. Jurnal Ilmiah Spirit, 11(3): 31-43.
- Sugiyono. *Metodelogi Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta PT RinekaCipta, 2011.