



PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT

Nurhasanah Azizah¹, Aref Vai², Siti Maesaroh³

¹Universitas Riau, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pekanbaru, Indonesia

²Universitas Riau, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pekanbaru, Indonesia

³Universitas Riau, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pekanbaru, Indonesia

*Coessponding Author. Email: nurhasanah.azizah5579@student.unri.ac.id.

*Email Author: nurhasanah.azizah@student.unri.ac.id, arefvai@student.unri.ac.id, sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id

Received: April 2024, Revised: Mei 2024, Accepted: Juni 2024

Abstract

Martial arts are known for their rapidity, which is advantageous for maneuvering swiftly and assuming attacking postures. As such, this speed has a high probability of success. This study set out to ascertain how zig zag run training affected sickle kick agility in the Rokan Hilir PSHT pencak silat sport. This research has been carried out from November 2023 to March 2024. This study employed a one-group pretest-posttest design technique after utilizing an experimental method with a control group. In this study, up to ten participants were chosen at random from the entire population using the total sampling approach. A t-test was used to examine the research data after a sickle kick speed test was used to collect the data. Based on a discussion and analysis of the research findings, it was determined that zig-zag run training significantly increased the sickle kick speed of the Rokan Hilir Branch PSHT college, with a significance value of 0.05 at 95% confidence and a t-count of 10.641. Therefore, the hypothesis proposed earlier H_a stated that it was accepted, so it is expected to increase the agility of the sickle kick with the method of several agility exercises, one of which is with zig-zag run training as one of the strategies for attacking.

Keywords: Zig Zag Run, Speed, Sickle Kick

Abstrak

Seni bela diri dikenal karena kecepataannya, yang menguntungkan untuk bermanuver dengan cepat dan mengasumsikan postur menyerang. Dengan demikian, kecepatan ini memiliki probabilitas keberhasilan yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan bagaimana latihan lari zig zag mempengaruhi kelincahan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat PSHT Rokan Hilir. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan November 2023 sampai dengan Maret 2024. Penelitian ini menggunakan teknik desain one-group pretest-posttest setelah menggunakan metode eksperimen dengan control group. Dalam penelitian ini, hingga sepuluh peserta dipilih secara acak dari seluruh populasi menggunakan pendekatan insidental sampling. Uji-t digunakan untuk memeriksa data penelitian setelah uji kecepatan tendangan sabit digunakan untuk mengumpulkan data. Berdasarkan diskusi dan analisis temuan penelitian, diketahui bahwa latihan lari zig-zag meningkatkan kecepatan tendangan sabit perguruan tinggi PSHT Cabang Rokan Hilir, dengan nilai signifikansi 0,05 pada kepercayaan diri 95% dan t-hitung 10,641. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan sebelumnya H_a yang menyatakan diterima, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit dengan metode beberapa latihan kelincahan salah satunya dengan latihan zig-zag run sebagai salah satu strategi melakukan penyerangan

Kata kunci: Zig Zag Run, Kecepatan, Tendangan Sabit



PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan kinerja, sangat penting untuk bertahan dalam kemajuan dan penerapan pembinaan olahraga pada kesempatan sedini mungkin dengan cara akuisisi dan pengawasan bakat yang mahir, selain menambah kaliber organisasi olahraga di tingkat pusat dan daerah (Utomo & Mandalawati, 2018). Hal yang dibutuhkan untuk olahraga pada dasarnya unik, yang berarti bahwa komponen fisik dan pola gerakan aktivitas diperlukan untuk mendukung kapasitas berolahraga (Sudarsono, 2011). Pencak Silat adalah salah satu olahraga yang mempromosikan kesejahteraan mental dan fisik yang lebih baik.

Pencak silat dulunya bersifat pribadi atau tersembunyi, tetapi karena kontribusinya yang signifikan terhadap negara ini, ia telah mendapatkan pengakuan publik dan sekarang diterima secara luas. Hal ini ditunjukkan dengan masuknya pendidikan jasmani dan kegiatan organisasi yang didirikan oleh masing-masing cabang di wilayahnya masing-masing. Salah satu budaya turun-temurun yang telah tercipta hingga saat ini adalah Pencak Silat (Darizal, D. (2019). Selain itu, olahraga pencak silat bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional secara keseluruhan sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani. Olahraga pencak silat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara umum. Ajaran filosofis pencak silat merupakan perpaduan antara harmoni, akal, kehendak, dan kesadaran akan kodrat manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan YME (Kholis, 2016).

Sementara yang terakhir mirip dengan olahraga seni bela diri lainnya dan melibatkan pertempuran yang kuat, kontak penuh, tanpa senjata dengan premis menyerang, yang pertama berkonsentrasi pada koreografi gerakan dan pola silat (Ihsan 2018). Sebagai tanda persatuan dalam refleksi budaya Indonesia, pencak silat merupakan aset leluhur bangsa Indonesia yang muncul dari berbagai lokasi dan tanah air. Ini juga mewakili olahraga (Jannah & Khikmah, 2018). Di masa lalu, seni bela diri dipraktikkan sebagai sarana untuk membantu masyarakat dalam mengatasi berbagai kesulitan yang dibawa oleh manusia, alam, hewan, dan sumber-sumber lainnya. Oleh karena itu, pelatihan dan pengembangan seni bela diri diperlukan untuk bertahan hidup. Menurut (Lubis & Wardoyo, 2014), seorang pejuang harus memiliki komposisi fisik yang prima untuk mempertahankan gerakan yang diperlukan dalam pencak silat. Ini termasuk daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Salah satu komponen penting dari seni bela diri adalah kecepatan. Dalam seni bela diri, kecepatan sangat berguna untuk gerakan cepat dan memfasilitasi asumsi posisi serangan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan. Atlet sangat diuntungkan dari peningkatan kecepatan serta kelincahan dalam hal pola serangan (Sinurat, 2020).



Tendangan yang disarankan oleh (Adnadia et al., 2022) benar-benar membutuhkan kelincahan untuk mengisi ruang dalam serangan, semakin banyak kelincahan dikembangkan atau dipraktikkan, semakin banyak kemungkinan yang akan diberikannya untuk mencetak poin serangan dengan sabit, depan, atau tendangan T. Temuan evaluasi menunjukkan bahwa hal ini didukung oleh penelitian (Nurdin & Indah 2021), yang ditunjukkan dengan hasil agility sebesar 56,17% dan persentase 84,21% untuk kebutuhan agility pada tendangan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Ahmad 2018) yang menunjukkan bagaimana ketangkasan pesaing pencak silat situs suci Lebong meningkat dengan pendekatan pelatihan lari zig zag. Selain itu, berdasarkan penelitian tentang kemampuan teknik serangan, tendangan adalah faktor yang paling penting. Dalam pertandingan pencak silat, metode tendangan menyumbang sebagian besar posisi ofensif hingga 47% dalam posisi menyerang (Amrullah, 2015).

Berdasarkan beberapa temuan penelitian, para peneliti berencana untuk melakukan pengamatan pra-penelitian dan kemudian bekerja untuk meningkatkan proses kelincahan tendangan sabit di tenda sabit untuk remaja antara usia 12 dan 16 tahun. Ini karena para atlet ini dianggap pemula di cabang rokan bawah PSHT, dan mereka tidak memiliki teknik tendangan sabit dasar yang sempurna. Beberapa latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah lari zigzag, latihan kelincahan, lompat tangga, dan jongkok terburu-buru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan lari zig-zag terhadap ketangkasan atlet saat melakukan latihan tenda. Jenis pelatihan ini sangat bermanfaat bagi atlet seni bela diri yang harus dapat mengubah posisi dan arah dengan cepat, serta tendangan yang membutuhkan berbagai arah untuk mendarat dengan lancar.

METODELOGI PENELITIAN

Peneliti ini menggunakan teknik eksperimen dengan menggunakan pendekatan desain one-group pretest-posttest untuk memastikan pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT cabang Rokan Hilir (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, seluruh populasi dipekerjakan sebagai sampel menggunakan pendekatan insidental sampling. Sampel sepuluh peserta dikumpulkan berdasarkan penentuan sampel yang disebutkan di atas. Tes kecepatan tendangan sabit digunakan dalam alat penelitian ini. analisis data penelitian dengan uji-t.

HASIL PENELITIAN

Sepuluh atlet pencak silat PSHT berpartisipasi dalam pretest, analisis data pretest statistik deskriptif menghasilkan hasil sebagai berikut: nilai minimum 10, nilai maksimum 16, rata-rata



(mean) 13,10, dan standar deviasi (std. Deviasi) 2,132 untuk hasil pre-tes. Mode 11; median 13,00; varians 4,54. Temuan post-test untuk 10 atlet pencak silat PSHT Cabang Rokan Hilir kemudian dilakukan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai terendah adalah 18, nilai tertinggi adalah 25, rata-rata (mean) adalah 21,40, dan standar deviasi (std. Deviasi) adalah 2,221. Varians: 4.933; mode: 20, median: 21.50.

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data terdistribusi normal atau tidak setelah analisis deskriptif diketahui. Ini dapat dicapai dengan melakukan uji Kolmogorov-Smirnov sampel tunggal pada persamaan residual menggunakan kriteria uji. Data didistribusikan secara teratur jika nilai probabilitas lebih dari 0,05, dan didistribusikan secara tidak normal jika nilai probabilitas kurang dari 0,05. Hasil uji kenormalan menunjukkan nilai sig. 2 ekor 0,697 dan tingkat signifikansi 0,05. Mengingat bahwa temuan signifikan adalah $0,697 > 0,05$, dapat dikatakan bahwa distribusi data penelitian tidak terdistribusi normal, memungkinkan untuk langkah selanjutnya dari analisis data untuk melibatkan uji-t untuk pengujian hipotesis.

Hasil pretest dan posttest pada penelitian ini dibandingkan dengan menggunakan analisis data menggunakan uji-t untuk sampel sejenis. Membandingkan temuan t-count dan t-table dapat membantu menentukan pengambilan keputusan. Latihan lari zig-zag run terhadap kelincahan tendangan sabit telah meningkat secara signifikan pada tingkat yang cukup besar 5%. Sebaliknya, latihan lari zigzag tidak meningkatkan kelincahan tendangan sabit setelah perawatan jika t-count lebih kecil dari t-table pada tingkat signifikan 5%. "Ada pengaruh signifikan latihan lari zig-zag terhadap kelincahan tendangan sabit atlet PSHT pencak silat Cabang Rokan Hilir" adalah hipotesis yang diuji akurasinya oleh penelitian ini. Selain itu, hasil uji-t ditunjukkan dengan cara berikut.

Tabel 1. Hasil Uji-t

	Uji-t				Keterangan
	t-hitung	t-tabel	N	Sig.	
perhitungan uji t	10,461	1,833	10	0,05	Signifikan

Metode latihan lari zigzag diuji terhadap kelincahan tendangan sabit pesaing seni bela diri, menurut temuan uji-t. Hasilnya, hipotesis didukung karena nilai t-hitung lebih tinggi dari nilai t-tabel, yaitu 10,461 berbanding 1,833. Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh signifikan latihan lari zig-zag terhadap kelincahan tendangan sabit atlet PSHT pencak silat Cabang Rokan Hilir.



PEMBAHASAN

Rata-rata kelincahan tendangan atlet PSHT Rokan Hilir ditentukan berada dalam kelompok baik, menurut penelitian yang dilakukan selama 16 pertemuan hal ini merupakan kemajuan dari mereka yang sebelumnya berada dalam kategori kurang. Ini menunjukkan bahwa karena setiap petarung sangat ingin berkembang, para pejuang PSHT Cabanag Rohil bekerja keras. Ketika pesilat ingin menyerang lawan atau menipu lawan dengan tendangan, pesilat dapat menggunakan kelincahan. Ada empat anak dalam kelompok yang memadai dalam penelitian ini karena ada anak-anak lain dengan kondisi fisik yang buruk dan kesehatan yang buruk serta kurangnya kontrol peneliti. Enam anak berada dalam kelompok yang baik, seperti yang ditunjukkan oleh pengukuran denyut nadi dan hasil yang telah dicapai anak-anak. Ini ditunjukkan oleh pengukuran denyut nadi setiap anak, yang menunjukkan denyut nadi dalam setiap intensitas latihan dalam program latihan yang akan datang.

Latihan lari zigzag dalam penelitian ini digunakan untuk mempengaruhi pelatihan selama uji coba, olahraga pencak silat berpartisipasi dalam 16 pertemuan rutin yang dijadwalkan dan diselenggarakan dalam tendangan sabit. Studi yang menggunakan metode pelatihan zigzag run sangat bermanfaat untuk mengembangkan tendangan, seperti yang terlihat dari perbedaan signifikan dalam hasil antara tes awal dan akhir yang dilakukan pada banyak petarung dengan tendangan. Seperti yang dapat diamati dari lampiran data untuk berbagai tes, ada dua pejuang dengan nilai pretest 16 dan nilai terendah 10, menunjukkan tingkat klasifikasi yang lebih rendah untuk hasil ini. Berbeda dengan skor tes akhir pasca-perawatan petarung, yang memiliki skor maksimum 25 dan nilai terendah 18, klasifikasi data postes memadai dan dapat diterima. Mengenai kenaikan per petarung, rata-rata petarung menerima peningkatan 6 poin, yang berarti hingga 4 petarung menerima peningkatan itu; 2 petarung menerima peningkatan 9 poin; dan beberapa pejuang menerima nilai 10-13 angka. Latihan lari zig-zag ini sangat berbeda jika dilihat dari perspektif mendapatkan kelincahan yang ditingkatkan. Dengan demikian, 8,3 adalah rata-rata pretest dan posttest.

Hasil t hitung sebesar 10,641 dibandingkan dengan t tabel 1,833 pada signifikansi $\alpha = 0,05$, berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji distribusi $-t$. Selain itu, teori kerja yang telah diadopsi adalah bahwa tendangan sabit petarung PSHT Rohil Branch lebih cepat ketika lari zigzag dilakukan. Akan lebih mudah untuk bergerak tanpa kehilangan keseimbangan berkat kelincahan para petarung. Kapasitas untuk menggeser postur tubuh seseorang dalam situasi tertentu dikenal sebagai kelincahan, secara alami berada dalam kesehatan fisik yang sangat baik berarti bahwa tubuh kita berada dalam keadaan kebugaran fisik di mana mereka dapat melakukan tugas sehari-



hari mereka dengan semangat dan kewaspadaan, tanpa menderita kelelahan yang tidak semestinya (Effendy, R., & Effendi, H., 2019), dan dengan cadangan yang cukup untuk menangani krisis atau terlibat dalam kegiatan rekreasi.

Latihan seperti lari zigzag dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan serta kelincahan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Muslih et al., 2020), yang menggunakan pendekatan latihan lari zig-zag untuk meningkatkan kecepatan lari 50 meter pesilat junior. Semua kegiatan olahraga termasuk berjalan zigzag karena banyak keuntungan gerakan, yang meliputi gerakan cepat dan kemampuan untuk menghindari rintangan pada jarak tertentu. Peningkatan kecil dalam kecepatan dapat dikaitkan dengan sejumlah faktor, termasuk keadaan fisik sampel yang kurang terawat, kurangnya keseriusan saat menyelesaikan program latihan, faktor-faktor seperti kelelahan dan kebosanan selama program lari zigzag, beban internal dalam bentuk berat badan yang melebihi dan sedikit mengganggu gerakan, dan latihan yang direncanakan dengan buruk yang mempengaruhi hasil pretest dan posttest rata-rata. Berdasarkan penelitian ini, dapat dikatakan bahwa latihan lari zigzag adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kecepatan model latihan. Karena melakukan lari zigzag membantu mengembangkan aspek lain dari kondisi fisik selain kelincahan. Menurut hasil penelitian, lari zigzag secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan sabit perguruan tinggi PSHT Cabang Rokan Hilir

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis hasil penelitian, diketahui bahwa latihan lari zigzag meningkatkan kelincahan tendangan sabit PSHT Cabang Rokan Hilir, dengan nilai signifikansi 0,05 pada tingkat kepercayaan diri 95% dan t-hitung 10,641. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis sebelumnya H_a diterima adalah meningkatkan kelincahan tendangan sabit melalui berbagai latihan kelincahan, salah satunya melibatkan berlatih lari zig zag sebagai taktik ofensif, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit dengan metode beberapa latihan kelincahan salah satunya dengan latihan zig-zag run sebagai salah satu strategi melakukan penyerangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnadia, F. D., Purnomo, E., & Haetami, M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Agility Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(1).
- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181–185.



- Amrullah, R. (2015). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88–100.
- Darizal, D. (2019). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Single Leg Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahmi Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(9), 52-63.
- Effendy, R., & Effendi, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru Kota Sawahlunto. *STAMINA*, 2(9), 103-111
- Ihsan, N. (2018). Buku ajar pembelajaran pencak silat.
- Jannah, R. J., & Khikmah, A. N. (2018). Implementasi nilai-nilai luhur budaya pencak silat sebagai pendidikan karakter siswa di sekolah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 141–146.
- Kholis, M. N. (2016). Aplikasi nilai-nilai luhur pencak silat sarana membentuk moralitas bangsa. *Jurnal Sportif*, 2(2).
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. RajaGrafindo Persada.
- Muslihah, M., Septiadi, F., & Saputri, H. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 75–79.
- Nurdin, A., & Indah, D. (2021). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat tapak suci rayon rambah Tengah utara. *JURNAL SPORT ROKANIA*, 1(1), 1–7.
- Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Utomo, A. A. B., & Mandalawati, T. K. (2018). Peran Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Pada Prestasi Atlet'. *Seminar Nasional'Dalam Rangka Dies Natais Universitas Tunas Pembangunan'*, Surakarta, 160–168.

