

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT RAGA WARU  
KOTA SAWAHLUNTO**

Rully Effendi<sup>1</sup>, Hastria Effendi<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The research problem is the lack of agility of Pencak Silat Ragu Waru Sawahlunto City. This study aims to determine the effect of ladder drills training on the increasing the agility of pencak silat Raga Waru athletes in Sawahlunto City. This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were all pencak silat athletes who practice at the penaka silat raga waru athletes in Sawahlunto City, totaling 15 people. The sampling technique is the total sampling technique, then the sample of this study amounted to 15 people. The instrument in this study used the Illinois Agility Run Test to measure agility. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using the mean different test formula (t test) with a significant level  $\alpha = 0.05$ . From the data analysis, the results are obtained: There is the effect of ladder drills training on increasing the agility of the Waru Waru City martial arts athlete, Sawahlunto, with the acquisition of the "t" test coefficient ie  $t_{count} = 8.94 > t_{table} = 1.761$ .

**Keywords: Ladder Drills Training, Agility**

**Abstrak**

Masalah penelitian adalah kurangnya kelincahan pencak silat ragu Waru Sawahlunto City. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efek latihan tangga pada peningkatan kelincahan pencak silat atlet raga Waru di Kota Sawahlunto. Jenis penelitian ini adalah quasi-penelitian eksperimental. Penduduk dalam kajian ini adalah semua atlet pencak silat yang berpraktek di atlet penaka silat raga Waru di Kota Sawahlunto, berjumlah 15 orang. Teknik sampling adalah teknik sampling Total, kemudian sampel studi ini berjumlah 15 orang. Instrumen dalam studi ini menggunakan Illinois Agility menjalankan uji untuk mengukur kelincahan. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparatif menggunakan rumus uji yang berbeda berarti (t test) dengan tingkat yang signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dari analisis data, hasil diperoleh: ada efek latihan tangga untuk meningkatkan kelincahan atlet seni bela diri kota Waru Waru, Sawahlunto, dengan mengakuisisi koefisien uji "t" yaitu  $t_{count} = 8,94 > t_{table} = 1,761$ .

**Kata kunci: Tangga Latihan, Kelincahan**

**Pendahuluan**

Olahraga Olahraga adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, di samping itu olahraga juga dapat memupuk watak,



kepribadian, disiplin, sportivitas, dan kemampuan daya fikir serta pengembangan prestasi dalam olahraga prestasi. Kegiatan olahraga adalah salah satu usaha pembinaan serta pengembangan dan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Sumber daya yang berkualitas itu ditandai dengan peningkatan jasmani dan rohani yang berkepribadian dan sportifitas yang tinggi, sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional, yang dapat dicapai melalui pembangunan nasional. Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga merupakan cara yang tepat dalam meningkatkan pembangunan dibidang olahraga. Melalui prestasi olahraga, negara-negara di dunia akan mengetahui bahwa bangsa Indonesia sebagai negara berkembang juga mampu berprestasi dalam bidang olahraga seperti negara berkembang lainnya.

Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu mereka-mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang. Mereka melakukan olahraga penuh kegembiraan, santai, semuanya berjalan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tertentu. Sedangkan yang keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga, untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Dalam hal ini, ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap "manusia" sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai maksimal, dipadukan kedalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga. Mengapa demikian, bahwa untuk mencapai suatu prestasi olahraga, merupakan usaha yang betul-betul diperhitungkan secara matang dengan suatu usaha pembinaan, melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmiah yang terkait.

Menurut UU Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 Ayat 13 menyatakan bahwa "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Dari



penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa untuk pencapaian sebuah prestasi dalam olahraga diperlukannya pembinaan yang terstruktur yang mempunyai perencanaan dan berjenjang serta berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu pencapaian sebuah prestasi olahraga harus dilakukan dengan latihan yang terprogram, terencana, dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, yang diarahkan dengan baik, dan latihan yang rutin merupakan aspek penting untuk upaya peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya pada cabang olahraga pencak silat.

Pencak Silat adalah salah satu beladiri yang mempunyai akar sejarah dan mempunyai warisan dari nenek moyang Bangsa Indonesia yang berkembang secara turun temurun. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan. Hal ini dapat dilihat dengan banyak perguruan pencak silat yang berkembang di seluruh nusantara bahkan sudah berkembang ke berbagai pelosok dunia.

Salah satunya perguruan Pencak Silat Raga Waruyang berlokasi di Kota Sawahlunto. Perguruan pencak silat ini berdiri pada tanggal 22 Februari 1990 yang mana perguruan tersebut didirikan oleh Hendri Joni,S.Pd, Andrico Chandra dan Almarhum Armel yang tetap diperguruan Pencak Silat Raga Waru sampai saat sekarang ini.

Pada Perguruan Pencak Silat Raga Waru ini terdapat berbagai tingkatan atlet baik dari pemula, junior hingga senior. Beberapa atlet yang berprestasi sudah terlahir dari perguruan ini untuk mewakili Sumatera Barat pada pertandingan olahraga seperti: O2SN, POPNAS, dan KEJURNAS.

Namun berdasarkan data yang di peroleh, prestasi atlet Pencak Silat di Raga Waru pada lima tahun terakhir terdapat penurunan. Dimana pada tahun 2014 atlet Pencak Silat Raga Waru memperoleh dua prestasi yaitu juara 1 dan juara 2, sedangkan pada tahun 2015 tidak ada atletPencak Silat yang memperoleh prestasi. Pada tahun 2016 altet Pencak Silat kembali memperoleh prestasi yaitu juara 1, tetapi pada tahun 2017 dan 2018 terjadi penurunanyaitu tidak terdapatnyaprestasi dari atlet Pencak Silat Raga Waru. Dari data tersebut terlihat



kurang maksimalnya prestasi para atlet Pencak Silat Raga Waru pada lima tahun terakhir.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat dibutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus. Pencak silat itu sendiri harus didukung oleh komponen-komponen prestasi seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2011:76), bahwa “ Kemampuan seseorang atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh lima faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) faktor mental (psikis) dan (5) faktor gizi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata hanya kemahiran penguasaan teknik saja. Akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal dan faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam olahraga pencak silat, untuk berprestasi harus kompleks elemen-elemen yang dimiliki seorang atlet, hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada saat atlet pencak silat raga waru ini latihan, ditemukannya bahwa ada komponen kondisi fisik atlet yang kategorinya masih kurang yaitu kelincahan. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan besar dibandingkan komponen lain). Pada hasil pengamatan di Perguruan Pencak Silat Raga Waru ini kemampuan kelincahan atlet pada saat melakukan gerakan baik secara satu gerakan maupun saat sudah dirangkaikan masih sangat kurang, sehingga atlet tersebut tidak bisa melakukan gerakan sesuai dengan yang diharapkan.

Kelincahan seorang atlet dalam pencak silat merupakan faktor penting yang harus dimiliki, karena pada pencak silat ini seorang atlet melakukan gerakan dengan mempunyai rentang waktu yang harus dicapai dalam satu kali rangkaian. Sehingga jika kemampuan kelincahan atlet kurang, maka atlet tersebut tidak akan bisa melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi dan koordinasinya yang



baik. Ada beberapa bentuk latihan kelincahan yang sudah pernah diterapkan oleh peneliti sebelumnya, yaitu latihan tangga (*Ladder Drills*), lari bolak-balik (*Shuttle run*), *three Corner Drill*, *hexagon Drill*, *wind Sprint* dan *Starting Stopping Run*.

Kelincahan dapat dilatih dengan banyak cara untuk meningkatkannya, salah satunya adalah *ladder drills*/latihan tangga. Seperti yang di kemukakan oleh Bill & Pound (2007:174) dalam Apta *ladder drills* adalah pergerakan termasuk langkah cepat, lompat kecil, dan lompat tinggi, dengan satu atau dua kaki persatu kotak dan dua kaki persatu kotak, pergerakan zig-zag, dan dua kaki melompat rendah dan melompat tinggi, *ladder drills* (latihan tangga) merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan. Latihan kelincahan ini pada pencak silat bertujuan untuk meningkatkan kelincahan gerak atlet dalam melakukan gerakan pada suatu rangkaian yang telah disusun.

Dengan penjelasan dan keterangan tentang *ladder drills* di atas semakin menguatkan keinginan penulis untuk melakukan penelitian, dalam upaya meningkatkan kelincahan melalui latihan *ladder drills*. Berdasarkan uraian dan asumsi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru Kota Sawahlunto”.

### **Metode**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto yaitu SMP N 2 Sawahlunto, penelitian ini dimulai pada tanggal 10 Juni 2019 sampai tanggal 10 Juli 2019. latihan dilaksanakan pada Hari senin, rabu, jumat pada sore Hari pukul 16.00 dan minggu pada pagi Hari pukul 07.00 sebanyak 18 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang berlatih di perguruan pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi atlet yang berjumlah 15 orang yaitu atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto.. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.



### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil temuan yaitu terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto dengan  $t_h > t_t$  ( $8,94 > 1,761$ ). Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan kelincahan maka latihan *ladder drills* bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan latihan *ladder drills* secara keseluruhan dapat meningkatkan kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto.

kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah atau posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada saat melakukan gerakan yang berkesinambungan tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangannya. kelincahan pada pencak silat digunakan pada saat atlet sudah melakukan suatu rangkaian gerakan. Diantara 4 (empat) nomor yang dipertandingkan pada pencak silat ini, semuanya yang dilakukan dengan cara rangkaian. Jadi sangat penting seorang atlet pencak silat memiliki kemampuan kelincahan yang baik. kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terprogram.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan yaitu latihan *Ladder drills*. latihan tangga (*ladder drills*) adalah salah satu bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan kelincahan seseorang. Latihan tangga (*ladder drills*) adalah latihan melompat menggunakan satu kaki atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drills* biasa digunakan pada atlet untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi ([www.quickness-drills.com](http://www.quickness-drills.com)). Menurut Bill & Pound (2007:174) dalam Apta "*ladder drills is movements include quick steps, hops, and jump with 1 or 2 feet. Start with basic movements-running through the ladder 1 foot per squer, lateral movements, and 1 and 2 fots hoop and jump*". Artinya, *ladder drills* adalah pergerakan termasuk langkah cepat, lompat kecil, dan lompat tinggi, dengan satu atau dua kaki dimulai dengan pergerakan dasar, berlari melalui *ladder* satu kaki persatu kotak dan dua kaki persatu kotak, pergerakan zig-zag, dan dua kaki melompat rendah dan melompat tinggi.

Latihan *ladder drills* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi



antara berbagai bagian tubuh dan agar atlet dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi, “Latihan *ladder drills* termasuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. *Ladder drills* atau tangga latihan adalah cara yang terbaik dan menyenangkan untuk mengajarkan kete-rampilan gerak. Meskipun gerakan linear dan lateral adalah biomekanik sederhana, dengan kombinasi gerak ini dapat menjadi kompleks”. Peningkatan kelincahan pemain dapat diperoleh karena latihan yang dilakukan sesuai dengan menggunakan teori prinsip latihan. Jadi dengan pemberian beban yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah akan meningkatkan kemampuan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh seorang pemain”. (Hadi, 2016:226)

“Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet atau pemain meningkatkan keterampilannya semaksimal mungkin. Dengan melakukan latihan yang sistematis, ter-struktur, berulang-ulang, dan jumlah beban latihan kian hari kian meningkat, akan mampu menghasilkan tujuan dari latihan yang dilakukan. Selain itu, Budiwanto (2012:35), menjelaskan, cara mengembang-kan kelincahan ialah dengan latihan berulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, meningkatkan kelincahan gerakan.” (Hadi, 2016:226).

Berdasarkan penjelasan, Latihan *Ladder drills* tepat untuk diterapkan pada atlet pencak silat yang akan meningkatkan kelincahan. Latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang positif dalam meningkatkan kelincahan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penampilan atlet pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 8,94 > t_{tabel} = 1,761$ .

### **Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :



- 1) Kepada para pelatih pencak silat agar memberikan latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet pencak silat. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *ladder drills*.
- 2) Bagi pemain pada umumnya dan khususnya Atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto disarankan dapat meningkatkan Kelincahan dengan melakukan latihan *ladder drills*.
- 3) Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan *ladder drills*, yang bisa meningkatkan kelincahan dalam olahraga pencak silat.

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

#### **Daftar Rujukan**

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Assya'bani, Khoiruzzaman. (2016). "*Pengaruh Latihan Ladder Drills Icky Shuffle Terhadap Kelincahan*". (jurnal). Surabaya: FIK UNS.
- Bafirman dan Agus, Apri. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Hadi, Firdaus Soffyan. (2016). *Pengaruh latihan Ladder Drills terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol. 26 No 1
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Program pascasarjana.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irvan,Ari. (2015)."*Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Sinkay Kabupaten Siak Provinsi Riau*". (skripsi). Padang: FIK UNP.
- Iskandar, M. Atok dkk. 1992. *Pencak silat*. Jakarta: Dep. P dan K.
- Ismoyo, Fajar. (2014). "*Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan*





*Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*". (skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Lubis, Johansyah. *Pencak Silat, (Ed.2 2014)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persara.

Mylsidayu, Apta. (2015). "*Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok*". (jurnal).Bekasi: PJKR FKIP Universtas Islam"45".

Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep Dan Metode*.Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan dan Menengah, Bekerjasama Dengan Direktorat Jendral Olahraga.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers

Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: FOKUSINDO MANDIRI.

