

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN SABIT DENGAN ALAT BANTU *LADDER DRILL* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL KECEPATAN TENDANGAN SABIT

Zulfan Ramadhan¹, Joan Siswoyo², Candra Kurniawan³, Lungit Wicaksono⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung

¹zulfanramadhan98@gmail.com, ²joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id,
³candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id, ⁴lungit.wicaksono02@fkip.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of sickle kick training with ladder drill and resistance band on the results of the sickle kick speed of male students of the Tapak Suci extracurricular at SMP Qur'an Darul Ikhlas, Pringsewu Regency. The results of the study showed that 1) there was a significant effect of sickle kick training with ladder drill on the results of the sickle kick speed of male students of the Tapak Suci extracurricular at SMP Qur'an Darul Ikhlas, Pringsewu Regency with a T count value = 10.330 > T table = 2.144. 2) there was a significant effect of sickle kick training with resistance band on the results of the sickle kick speed of male students of the Tapak Suci extracurricular at SMP Qur'an Darul Ikhlas, Pringsewu Regency with a T count value = 12.934 > T table = 2.144. 3) There is a significant difference namely sickle kick training with resistance band t is more effective than ladder drill on the results of the crescent kick speed of male students in the Tapak Suci extracurricular at SMP Qur'an Darul Ikhlas, Pringsewu Regency with a calculated T value = 2.761 > T table = 2.144

Keywords: *Ladder drill, resistance band, crescent kick*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan sabit dengan alat bantu *ladder drill* dan *resistance band* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan sabit dengan alat bantu *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu dengan nilai $T_{hitung} = 10,330 > T_{tabel} = 2,144$. 2) ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan sabit dengan alat bantu *resistance band* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu dengan nilai $T_{hitung} = 12,934 > T_{tabel} = 2,144$. 3) ada perbedaan yang signifikan yaitu latihan tendangan sabit dengan alat bantu *resistance band* lebih berpengaruh daripada latihan *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu dengan nilai $T_{hitung} = 2,761 > T_{tabel} = 2,144$

Kata kunci: *ladder drill, resistance band, tendangan sabit*

Submitted: 2025-04-12

Revised: 2025-04-14

Accepted: 2025-04-28

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan olahraga beladiri asli bangsa Indonesia dan sangat berkembang pesat dengan semakin banyak orang yang mempelajari pencak silat baik di Indonesia maupun di negara asing. Di Indonesia banyak mengadakan kejuaraan pencak silat untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dari proses program latihan yang telah dilakukan. Pencak silat tidak hanya terdapat ilmu beladiri saja tetapi juga ditanamkan nilai-nilai seperti budi pekerti dan disiplin. Pencak silat juga dapat diartikan secara sederhana sebagai seni beladiri dan cara mendisiplinkan diri dengan menjunjung tinggi nilai budi pekerti, dan moralitas bangsa. Sesuai dengan tujuannya pencak silat antara lain yaitu sebagai olahraga, kesenian, beladiri, serta sebagai sarana pendidikan mental.

Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar tanpa mengesampingkan unsur lain seperti kondisi fisik, taktik, dan mental untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam pencak silat terdiri dari teknik pukulan, tendangan, sapuan, elakan atau hindaran, kuda-kuda, serta

pola langkah dan sebagainya. Jika ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai terlebih dahulu.

Teknik tendangan merupakan teknik serangan yang paling sering dipakai pada saat pertandingan oleh atlet laga dalam pencak silat. Tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan dengan pukulan. Ada beberapa teknik tendangan dalam pencak silat diantaranya yaitu : tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan jejak.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang paling sering dipakai oleh atlet pencak silat khususnya kategori tanding untuk menghasilkan poin dibandingkan dengan tendangan yang lain semenjak peraturan baru pencak silat tahun 2022 yaitu boleh menendang dengan memegang *body protector* lawan. Akan tetapi tendangan sabit juga merupakan tendangan yang paling mudah untuk ditangkap oleh lawan, maka dari itu sangat diperlukan kelincahan dan kecepatan agar tendangan tidak mudah untuk ditangkap oleh lawan. Kondisi fisik tersebut mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat dalam latihan maupun pertandingan.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen komparatif dapat diartikan sebagai penelitian yang pendekatan yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok atau lebih untuk mengidentifikasi perbedaan diantara kelompok yang diteliti. Menurut Arikunto (2014: 124) menggambarkan didalam desain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan sesudah eksperimen disebut *post test*.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes dan pengukuran melalui metode survey dengan pendekatan one shoot model, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan yaitu berupa instrumen tes kecepatan tendangan sabit.

Table 1. Norma Tes Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Jumlah Tendangan/Waktu
Baik Sekali	>25/10 detik
Baik	20 – 24/10 detik
Cukup	17 – 19/10 detik
Kurang	15 – 16/10 detik
Kurang Sekali	<14/10 detik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 Uji Normalitas

Kelompok	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
<i>Ladder Drill (pre test)</i>	0,101	0,337	Normal
<i>Ladder Drill (post test)</i>	0,183	0,300	Normal
<i>Resistance Band (pre test)</i>	0,367	0,381	Normal
<i>Resistance Band (post test)</i>	0,206	0,300	Normal

Dari tabel di atas diketahui data pada kelompok *ladder drill (pre test)* menunjukkan nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, $0,101 < 0,337$, kelompok *ladder drill (post test)* menunjukkan nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, $0,183 < 0,300$, kelompok *resistance band (pre test)* menunjukkan nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, $0,367 < 0,381$, dan kelompok *resistance band (post test)* menunjukkan nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, $0,206 < 0,300$. Dari keseluruhan variabel menunjukkan bahwa nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Kelompok	F _{Hitung}	F _{Tabel}	Keterangan
<i>Ladder Drill dan Resistance Band (pre test)</i>	1,227	2,484	Homogen
<i>Ladder Drill dan Resistance Band (post test)</i>	1,077	2,484	Homogen

Dari tabel di atas diketahui data pada kelompok *ladder drill dan resistance band (pre test)* menunjukkan nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, $1,227 < 2,484$, kelompok *ladder drill dan resistance band (post test)* menunjukkan nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, $1,077 < 2,484$, Dari keseluruhan variabel menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *pre test* dan *post test* homogen.

Tabel 4 Uji Hipotesis 1

Data	N	Rata-Rata	T _{Hitung}	T _{Tabel}	Ket
<i>Pre Test</i>	15	18,60	10,330	2,144	Signifikan
<i>Post Test</i>	15	21,53			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 10,330 > t_{tabel} = 2,144$ taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok *ladder drill*.

Tabel 5 Uji Hipotesis 2

Data	N	Rata-Rata	T _{Hitung}	T _{Tabel}	Ket
<i>Pre Test</i>	15	18,60	12,934	2,144	Signifikan
<i>Post Test</i>	15	23,47			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 12,934 > t_{tabel} = 2,144$ taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok *resistance band*.

Tabel 6 Uji Hipotesis 3

Data	N	Rata-Rata	T _{Hitung}	T _{Tabel}	Ket
<i>Ladder Drill</i>	15	21,53	2,761	2,144	Signifikan
<i>Resistance Band</i>	15	23,47			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 2,761 > t_{tabel} = 2,144$ taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 15-1 = 14$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *ladder drill* dan *resistance band*

Dalam penelitian ini diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Kedua kelompok baik latihan *ladder drill* maupun *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata *post-test* yang lebih besar dari pada nilai rata-rata *pre-test*. Kedua proses latihan ini dirancang untuk melatih dan meningkatkan kualitas kerja otot-otot yang mempengaruhi dalam meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit.

Dari hipotesis ketiga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan yaitu latihan tendangan sabit dengan alat bantu *resistance band* lebih berpengaruh daripada *ladder drill*

terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler Tapak Suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas kabupaten Pringsewu. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai t hitung untuk latihan menggunakan *resistance band* lebih besar dibandingkan dengan t hitung untuk latihan *ladder drill*.

Menurut peneliti latihan *resistance band* lebih baik karena memungkinkan atlet untuk melatih kekuatan otot-otot yang terlibat dalam gerakan tendangan sabit, seperti otot kaki, paha, dan pinggul. Kekuatan otot yang lebih besar berkontribusi pada peningkatan kecepatan tendangan. Dengan menggunakan *resistance band*, beban atau tahanan yang diberikan saat melakukan gerakan tendangan bisa mempercepat proses pengembangan kekuatan dan kelincahan otot. Ketika otot-otot ini lebih kuat, tendangan akan lebih cepat dan lebih kuat. Di sisi lain, *ladder drill* lebih berfokus pada peningkatan kelincahan, koordinasi, dan footwork, yang meskipun penting, tidak langsung meningkatkan kekuatan atau kecepatan tendangan sabit secara signifikan. *Ladder drill* sangat baik untuk meningkatkan kecepatan gerakan kaki dalam konteks gerakan lateral dan linear, tetapi tidak secara langsung membangun kekuatan otot atau kecepatan tendangan sabit sebagaimana yang dilakukan oleh *resistance band*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringswu dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

Ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan sabit dengan alat bantu *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu. Ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan sabit dengan alat bantu *resistance band* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu. Ada perbedaan yang signifikan yaitu latihan tendangan sabit dengan alat bantu *resistance band* lebih berpengaruh daripada *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler tapak suci di SMP Qur'an Darul Ikhlas Kabupaten Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Nugroho. 2004. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY
- Alsa, Asmadi. 2004. *Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dalam Penelitian Psikologi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, T. O. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Chandra., & Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta.
- Hariyadi, R. K. S. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Indonesia, *Undang- Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*
- Jonathan, Sarwono. 2017. *Mengenal Prosedur-Prosedur Populer dalam SPSS 23.* , Jakarta: PT Elex media Komputindo.
- Kriswanto, E. Setyo. 2015. *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.

- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Berbagai Perguruan Silat Di Indonesia*. Jakarta Barat: CV Pamularis.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Nurkencana.
- Rahardian. 2019. Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 27-33.
- Putra. 2021. Pengaruh Latihan Ladder Drill In Out Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sman 16 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 15-19.
- Ramadhon. 2017. Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo UNY.Yogyakarta: Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Universits Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistik*. Bandung:Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tsivkin, Troman. 2011. Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>