



Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar

Dwindi Rusdiani

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

Ferry Hidayad

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

Puput Sekar Sari

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

Alamat: Jln A.Yani Lrg Gotong royong 9/10 ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: dwindirusdiani1206@gmail.com

Abstract. *The problem with this research is that there is still a lack of agility This is owned by a pencak silat athlete in Dikapasita, Teluk Jaya Village, Kelekar Distric visible during the match because it is easy for attacks to be caught and read by against. Especially during the sickle kick. The aim of this research is to looking at the effect of agility training on sickle kicking ability. This research is a quasi-experiment, by providing training treatment agility to improve the athlete's sickle kicking ability, with the population 25 athletes, consisting of 20 male athletes and 5 female athletes, sampling technique purposive sampling, with samples taken from 20 male athletes. Instruments in this study was a test of sickle kick ability. Next is data analysis uses the t test to determine the effect. Research result shows $25.25 > 1.73$, which means there is an influence between agility training on the sickle kicking ability of Dikapasita pencak silat athletes in Teluk Jaya Village Kelekar District.*

Keywords: *Sickle Kick, Agility Training, Dicapacity College.*

Abstrak. Masalah dari penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh atlet pencak silat Dikapasita Desa teluk jaya Kecamatan Kelekar, ini terlihat disaat pertandingan karna mudahnya serangan ditangkap dan dibaca oleh lawan. Terutama pada saat tendangan sabit. Tujuan penelitian ini adalah utuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini bersifar eksperimen semu, dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet, dengan populasi 25 orang atlet, terdiri 20 atlet putra 5 atlet putri, tektik pengambilan sampel purposive sampling, dengan sampel yang diambil 20 orang atlet putra. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan sabit. Selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan $25,25 > 1,73$, yang artinya terdapat pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar.

Kata kunci : Tendangan Sabit, Latihan Kelincahan, Perguruan Dikapasita.

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” dating dari bahasa Perancis Kuno “de sport” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga (Kuntjoro, 2020).

Perkembangan modernisasi dan teknologi yang makin canggih dengan adanya berbagai karakteristik dalam bentuk kebutuhan, kesibukan, dan gaya hidup. Salah satunya adalah pembinaan prestasi yang dapat dilakukan yaitu pada cabang olahraga pencak silat (Whalsen Duli Agus Lauh, 2020). Pencak silat merupakan olahraga populer di Indonesia karena pencak silat olahraga yang mengedepankan ketangkasan dan kelincahan dan salah satu teknik dasarnya adalah tendangan yang merupakan cara menyerang yang sering di gunakan oleh pesilat, karena selain mendapatkan point yang tinggi tendangan juga memiliki kekuatan yang lebih besar serta jarak jangkauan serang yang lebih jauh dijelaskan oleh (Nurlaniari Harahap, 2023). Prestasi tinggi merupakan tantangan bagi dunia olahraga nasional. Namun demikian dalam beberapa tahun terakhir ini, prestasi olahraga lambat laun surut dan kinerja pembangunan olahraga nasional bergerak di tempat dan kehilangan arah. Peran pelatih dan atlet harus sangat besar untuk dapat melibatkan perkembangan

Ilmu pengetahuan dan teknologi agar mencapai prestasi yang maksimal (sari, 2019). Olahraga berprestasi merupakan olahraga yang mengembangkan atau membina atlet dengan proses sistematis yang berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan mengikuti perandingan. olahraga prestasi juga tercantum pada UUD Nomor 3 Tahun 2005. Tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi: olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat di capai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik.

Prinsip dasar olahraga pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan menjadi sebuah hal yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat, ini yang akan menentukan kualitas seorang atlet pencak silat. Bertahan seperti mengelak, menghindari lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, menjadi kunci pokok dalam konsep pertandingan pencak silat (Dimas Dwicahya Nandana, 2020). Selain itu jelas ditegaskan bahwa nilai menyerang merupakan hal yang wajib dimiliki oleh atlet pencak silat. Gerakan menyerang bukan hanya seorang atlet pencak silat melakukan tendangan ataupun pukulan, namun yang mendasari dari gerakan ini bahwa bagaimana seorang atlet pencak silat dapat melakukan apa dan kapan jenis pukulan ataupun tendangan itu digunakan

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) pesilat dari team berbeda, saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk

mendapatkan nilai terbanyak dalam waktu yang ditentukan (Mujahid & Subekti, 2021). Dalam beladiri pencak silat ada beberapa teknik yang diperuntuhkan dan diprioritaskan untuk mendapatkan point dalam pertandingan, yaitu: Pukulan tendangan, bantingan, sapuan dan beberapa teknik dasar lainnya. Teknik dasar paling banyak di gunakan pada pencak silat yaitu tendangan, tendangan pun ada beberapa jenis tendangan yang digunakan seperti sabit, lurus, dan tendangan T (Dimas Dwicahya Nandana, 2020)

Tendangan adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan tangan serta memiliki jangkauan yang lebih jauh. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya. (Tatang Suryadin, 2021). Adapun jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan sabit, hal ini karena tendangan sabit merupakan tendangan yang mudah untuk dilakukan. Agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan kelincihan pada saat melakukan gerak teknik (Wisnu Guntur Sutopoa, 2020)

Kelincihan di perlukan dalam kategori tanding dan side step sendiri menjadi penunjang untuk melatih kelincihan dan cocok sebagai latihan karena dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang banyak sering di gunakan saat pertandingan. Oleh karena itu seorang atlet harus memiliki tendangan sabit yang baik dan tepat agar dapat memperoleh point saat bertanding dalam pertandingan pencak silat, tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan-serangan lainnya. (Rizka Adeyansyah, 2020).

Sasaran dilakukannya pembinaan atau latihan bagi atlet adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi maksimal. Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja yang dilakukan secara sistematis olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan merupakan dasar untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis seseorang dijelaskan menurut Harsono dalam (Deny Pradana Saputro, 2018) Oleh sebab itu, program latihan disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang tidak tepat berdampak negatif pada perkembangan secara fisiologis ataupun psikologis sipelaku sehingga tidak meningkatkan keterampilan. Secara spesifik latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap dalam menambah jumlah beban dan (Deny Pradana Saputro, 2018) juga menyatakan

‘bahwa komponen yang diharapkan pada kategori tanding diantaranya kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, selanjutnya ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan, Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan power. (Nursamedy, 2019) menjelaskan bahwa kelincahan mempunyai karakteristik yang unik, dimana kelincahan sangat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, sehingga komponen-komponen tersebut saling berinteraksi. Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuh secara cepat dan tepat pada arah yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting dalam pencak silat maka pesilat mudah bergerak ke segala arah dengan bersamaan melakukan tendangan sabit dengan demikian tendangan tidak akan mudah tertangkap oleh lawan, oleh karena itu kelincahan harus dijadikan prioritas dalam melatih beladiri pencak silat. Hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh berkelok-kelok. Latihan zig-zag run dijelaskan juga didalam penelitian (Tofikin, 2020) bahwa latihan zig-zag run berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit. Alasan penulis untuk melakukan penelitian pada cabang olahraga pencak silat di perguruan pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar karena pada saat penulis melakukan observasi ada beberapa atlet yang sangat lambat dan tidak memiliki kemampuan dalam melakukan teknik tendangan sabit, hal ini disebabkan jarangya latihan kelincahan sehingga pada saat melakukan tendangan sabit atlet sangat lambat pergerakannya dalam melakukan tendangan sabit yang maksimal, dan pada saat perlombaan IPSI Leader Cup 2023 di Kota Prabumulih terlihat banyak sekali atlet dari dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar yang tendangannya tertangkap oleh lawan, hal ini sangat tidak menguntungkan karena tendangan sabit merupakan tendangan yang sangat sering dipakai pada saat bertanding. Dalam suatu pertandingan pesilat dituntut untuk menendang dengan lincah supaya lawan kesulitan menangkap tendangan. Dan dikarenakan tendangan sabitnya sangat kurang maksimal kelincahanya pada tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet. Masalah ini muncul pada atlet karena kurangnya latihan kelincahan dan juga pemahaman pelatih bagaimana yang harus diberikan kepada atlet untuk menambah kelincahan yang dapat dilakukan dengan mudah adalah dengan malakukan latihan kelincahan dengan metode zig-zag run, Sebelum diberikan metode latihan zig-zag run atlet Dikapasita Teluk Jaya pernah memakai metode latihan resistance bands untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit, namun hasilnya kurang maksimal. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan hasil kelincahan tendangan sabit, pada kesempatan ini penulis

akan meneliti tentang kelincahan tendangan sabit atlet dengan metode latihan kelincahan zig-zag run adalah metode latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat dan waktu sesingkat mungkin. Metode latihan kelincahan zig-zag run merupakan latihan khusus untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan tubuh.

KAJIAN TEORITIS

Hakikat Pencak silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional asli Indonesia, sebagai seni beladiri, gerakan pencak silat terdiri dari kombinasi antara pukulan dan tendangan dan pengetahuan tentang bagian terlemah pada manusia, (yusuf panjiantariska, 2020). Pencak silat adalah beladiri Indonesia yang secara turun temurun sudah diberikan nenek moyang kepada penerus bangsa dan menjadi budaya Indonesia. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan serta pelestarian pencak silat, seni bela diri pencak silat sebagai metode bertarung secara filosofis mengajarkan pendidikan spiritual dan fisik untuk membantu para peminatnya dalam menghayati nilai-nilai moral yang luhur di dalamnya. Objek material dari penelitian ini adalah pencak silat dan objek formal adalah filsafat seni atau estetika dari pencak silat tersebut (Suryo Ediyono, 2019) pencak silat diakui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia khususnya insan olahraga untuk melestarikannya dan mengembangkannya, proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan di perguruan atau di organisasi pencak silat melalui proses pengajaran dan pelatihan sebagai edukatif, proses pendidikan tersebut dilakukan secara utuh dan menyentuh meliputi 4 aspek, yaitu aspek kultural spiritual, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga

Hakikat Tendangan Sabit

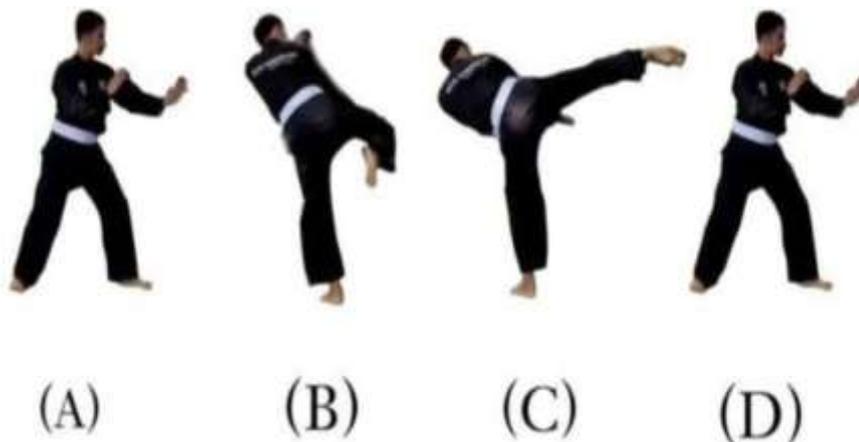
Tendangan menepati posisi istimewa dalam olahraga pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan mendapatkan 2 poin. Dominannya pada saat melihat pertandingan pencak silat para pesilat dominan atau lebih sering menggunakan teknik tendangan sabit karena tendangan sabit menggunakan metode lecutan tungkai bawah yang bersumbu pada lutut oleh putaran pada pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah kelincahan dan kecepatan agar sulit di tangkap lawan

Proses gerakan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat dilakukan dengan gerakan pola gerak yang tidak terputus sehingga menjadi suatu rangkaian gerakan yang utuh yaitu mulai dari posisi kuda-kuda, memiringkan badan, mengangkat kaki dengan menendang setinggi lutut dengan sasaran punggung kaki dan meluruskan tungkai dengan gerakan cepat untuk

melncapai sasaran pada bagian tubuh lawan. Apabila proses gerakan pencak silat dilakukan delngan tersendat-sendat dan tidak teratur maka dapat mengurangi kelincahan seorang atlet yang melakukan serangan, sehingga sangat mudah ulntuk ditangkis ataupun ditangkap oleh lawan (Yustiana Nabila, 2021)

Hakikat Latihan

Latihan Merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan berulang ulang oleh setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi mungkin, Pada latihan bukan hanya tentang fisik saja,



tetapi ada beberapa komponen yang penting untuk bertanding seperti melntal, fisik, Teknik,

Gambar Tendangan Sabit

taktik dan strategi (Rawi, 2021). Latihan adalah penerapan dari sebuah perencanaan ulntuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan materi telori dan praktik, metode dan aturan pelaksanaan selsuai dengan tujuan dan target yang akan tercapai dijelaskan oleh (Devi Lestya Pembayun, 2018).

Pengetahuan dasar tentang prinsip-prinsip latihan adalah langkah awal dalam penyusunan program latihan yang optimal, Dimana prinsip-prinsip terselbut akan efektif jika prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologi atlet dengan memahami prinsip latihan. Akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlelt dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan (Yudabbirul Arif, 2019).

Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik, sedangkan kondisi fisik meliputi: “Daya tahan (elndurancel), kekuatan (stelngth), kelenturan (flelksibility), stamina, daya ledak otot (powelr), daya tahan otot (mulsclel elndurancel), kecelpatan (speleld),

kelincahan (agility), keseimbangan (balancel), kecepatan relaksi, dan koordinasi (Harsono 2018: 164). Dari kesebelas komponen kondisi fisik diatas salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga Pencak Silat adalah kelincahan (agility). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, di jelaskan juga oleh (Harsono, 2018:50).

Kelincahan bukan kemampuan fisik tunggal akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, keuletan, kelentukan, waktu relaksi dan power satu dengan yang lain. Fleksibilitas atau kelentukan kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin yang berkemungkinan rentan gerakannya. Kelentukan biasanya ditentukan derajat gerak sendi-sendi makin luas gerak gerak maka akan baik fleksibilitas seseorang. Fleksibilitas juga berperan dalam mengatur gerakan tubuh pada saat melakukan gerakan zig-zag run untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat

Hipotesis Penelitian

Menurut (Sulgiyono 2019, p.115) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan teori dan kerangka di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, diduga terdapat pengaruh latihan kelincahan zig-zag run terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet Dikapasita Delsa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar.

Dengan memperhatikan masalah-masalah diatas dapat dirumuskan suatu hipotesis penelitian yaitu :

Ha : Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar.

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Dikapasita Teluk Jaya Kecamatan Kelekar.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian adalah perguruan pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya kecamatan Kelekar, Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dengan frekuensi Latihan 2 kali seminggu. Lokasi tersebut dipilih atas pertimbangan Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi desain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data,

alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. besar karena lokasi tersebut memiliki permasalahan yang ingin diteliti dan dapat menyediakan data yang dibutuhkan.

Metode Penelitian

Langkah-langkah dalam suatu penelitian disebut prosedur penelitian atau metode penelitian, menurut (Sugiono P. , 2019) pada halaman 637 menjelaskan bahwa ‘metodel pelnelitian merupakan suatu metode untuk mendapatkan data delngan cara ilmiah dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Hal ini dapat dijelaskan bahwa meltodel metode penelitian adalah cara dalam sebuah proses pengumpulan data selcara ilmiah dan sistematis untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Adapun jenis penelitian yang akan digunakan penulis adalah eksperimen. Menurut (Sugiono P. , 2019) pada halaman 340 ‘metode eksperimen dapat diartikan sebagai meltode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain kondisi yang terkendalikan’ Berdasarkan telori di atas, bahwa dalam suatu penelitian eksperimen diperlukan adanya suatu faktor yang diulji dan dicobakan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan dengan metode latihan zig-zag run terhadap kelincahan tendangan sabit atlelt pencak silat Dikapsita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Dikapasita, sampel l dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Penelitian ini bertujuan ulntuk mengetahui pengaruh Latihan Zig-zag run terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya



Gambar: Lambang Perguruan Dikapasita

Hasil Penelitian

Hasil penelitian merupakan hasil tes tendangan sabit pada atlet pencak Silat Dikapasita Teluk Jaya yang diperoleh atlet dari hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (postest) yang telah

diberikan, dengan menggunakan metode Pre-eksperimen Design Group yaitu dengan One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest) satu group.

Deskripsi Hasil Penelitian

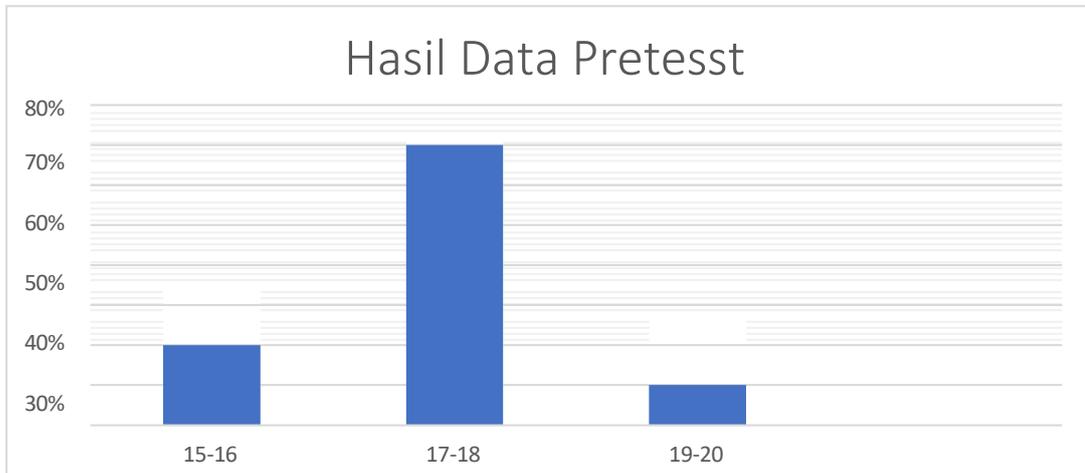
Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian pretest dan post-test yang telah dilakukan di lapangan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat data hasil tes tendangan sabit di bawah ini.

Tabel Data Hasil Pretest Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Dikapasita

Desa Teluk Jaya

No	NaamaSiswa	HasilPreteist
1	Resp.1	18
2	Resp.2	17
3	Resp.3	16
4	Resp.4	18
5	Resp.5	17
6	Resp.6	19
7	Resp.7	16
8	Resp.8	16
9	Resp.9	17
10	Resp.10	17
11	Resp.11	15
12	Resp.12	17
13	Resp.13	18
14	Resp.14	18
15	Resp.15	19
16	Resp.16	17
17	Resp.17	17
18	Resp.18	17
19	Resp.19	18
20	Resp.20	18

Berdasarkan tabel diatas data didapat sebelum atlet diberikan program latihan menggunakan metode zig-zag run. disimpul kan bahwa hasil penilaian data pre test pada kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Dikapasita Desa Teluk Jaya sangat kurang dari tabel norma penilaian tendangan sabit yang di tulis oleh (Lubis dan Wardoyo 2014: 171)



Gambar Hasil Data Pretesst

Deskripsi Hasil Tes Akhir (Posttest)

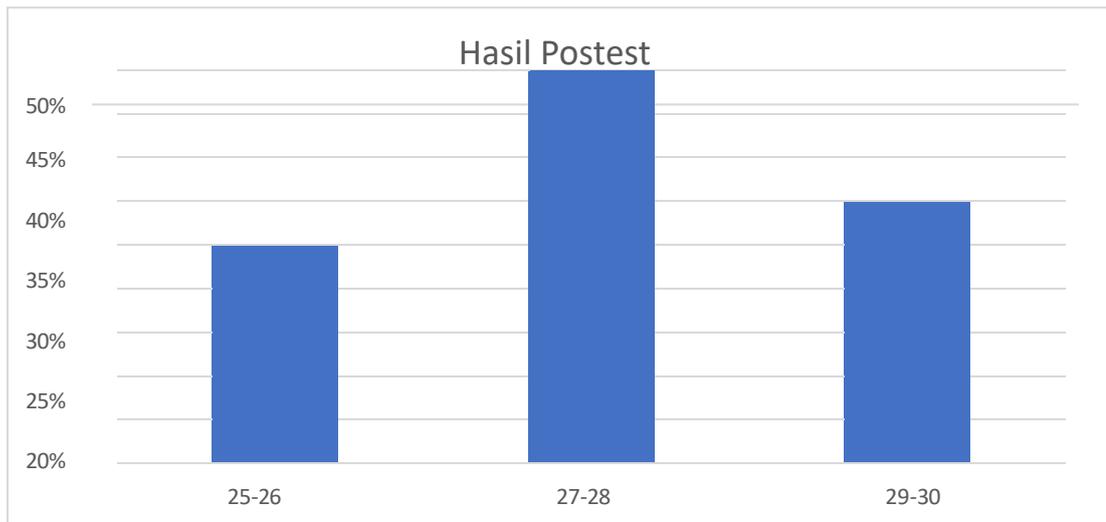
Deskripsi hasil penilaian data posttest kemampuan Tendangan Sabit atlet pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel Data Hasil Pretest Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Dikapasita Desa Teluk Jaya

No	NaamaSiswa	Hasil Posttest
1	Resp.1	29
2	Resp.2	25
3	Resp.3	27
4	Resp.4	28
5	Resp.5	25
6	Resp.6	26
7	Resp.7	28
8	Resp.8	29
9	Resp.9	25
10	Resp.10	27
11	Resp.11	27
12	Resp.12	29
13	Resp.13	25
14	Resp.14	27
15	Resp.15	28
16	Resp.16	29
17	Resp.17	27
18	Resp.18	28

19	Resp.19	29
20	Resp.20	29

Berdasarkan pada tabel diatas dari 20 orang sampel,diperoleh bahwa pada interval 25-26 terdapat sebanyak 5 siswa (25%), sedangkan pada interval 27-18 terdapat sebanyak 9 siswa (45%). Pada interval 29-30 terdapat sebanyak 6 siswa (30%).Untuk lebih jelasnya dapat dilihat digambar dibawah ini.



Gambar Hasil Data Posttest

Pembahasan

Tendangan sabit merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan tendangan sabit juga di sebut dengan tendangan tungkai dengan menggunakan panggung kaki dengan lintasan melingkar ke dalam kearah sasaran seluruh bagian yang dijelaskan oleh (Moh Ilham Lihawa U. H., 2022). Berdasarkan hasil penelitian pada Tendangan sabit atlet Pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya, atlet sangat antusias mengikuti tahapan latihan yang diberikan, itu dikarenakan atlet Pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya sangat terbantu dengan adanya program Latihan yang dibuat oleh peneliti yang sangat efektif untuk me ningkatkan kelincahan dalam tendangan sabit atlet Dikapasita Desa Teluk Jaya, untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet harus melakukan latihan dasar dan serangkaian latihan misalnya latihan untuk meningkatkan kelincahan yang dilakukan dengan cara memilih jenis latihan Zig zag run yang memuat unsur gerakan teknik dasar pencak silat khususnya pada teknik zig-zag run.

Latihan zig-zag run merupakan bentuk Latihan kelincahan untuk mengembangkan agility atlet. Latihan ini mengharuskan orang untuk melakukan gerakan-gerakan dengan cepat dan merubah arah dengan cepat. Aktivitas ini atau Latihan ini tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus mengetahui letak posisi tubuh saat melakukan latihan tersebut.

Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar zig-zag run, penelliti memilih latihan yang menarik dan populer serta mudah dipahami oleh atlet dengan mudah yaitu Latihan zig-zag run. Penerapan latihan zigzag run dimaksudkan untulk meningkatkan kelincahan dalam melatih teknik dasar tendangan sabit atlet pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya

Berdasarkan kajian terdahulu yang relevan yang telah peneliti kemukakan sebelumnya, Penel liti Tofikin, 2020, meneliti tentang kelincahan tendangan sabit dengan judul “zig-zag run: metode latihan kelincahan tendangan sabit pelncak silat.”. Dalam pel nel litian ini tel rdatap pel rsamaan dan pelrbel daan. persamaannya adalah meneliti tentang Latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit dari atlet pencak silat dengan metode latihan zig-zag run Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada sampel , lokasi penelitian dan bentuk latihan. Sedangkan untuk pel nel litian yang dikelmul kan oleh Romi Mardel la, 2019, “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau compo”. Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah meneliti tentang Latihan kelincahan terhadap kemampuan atlet pencak silat perbedaannya adalah terletak pada sampel 1, lokasi penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet pencak silat Dikapasita Desa Teluk Jaya hasil rata-rata pretest adalah 17 tendangan dan rata-rata posttest adalah 28 tendangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan zig zul g run dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap atlet Dikapasita Desa Teluk Jaya. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau treatment. Pada pengujian hipotesis diperoleh nilai hitung > tabel 1 atau $25,25 > 1,73$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan zig zag run terhadap kemampuan tendangan sabit Pelcak silat terhadap atlet Dikapasita Desa Teluk Jaya.

Saran

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap atlelt Dikapasita Desa Teluk Jaya dengan menggunakan latihan zig zug run.

2. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap atlet Dikapasita Desa Teluk Jaya.
3. Bagi perguruan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan perbaikan prestasi cabang olahraga pencak silat Dikapasita

DAFTAR REFERENSI

- Deny Pradana Saputro, S. S. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Devi Lestya Pembayun, O. H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump, dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 89.
- Dimas Dwicahya Nandana, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 23-31.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Remaja Rosda.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Sehat Aktif. Remaja Rosda Karya, 50.
- Indah Cahyani. (2023). Latihan Lari Zig Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigrel di Palembang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 30.
- Kulintjoro, B. F. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 2.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 81.
- Moh Ilham Lihawa, Ul. H. (2022). Analisa Gerak Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat di SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 23.
- Moh Ilham Lihawa, Ul. H. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 23.
- Muslihin. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan-Kiri Pesilat Putra Perguruan Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Caringin Sukabumi, 58.
- Ns. Arif Mulandar, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Cv.Media Sains Indonesia.
- Nurlaniari Harahap, I. M. (2023). Pengaruh Latihan Target Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Pendepokan Natar di Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 49-55.

- Nursameldy, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan dan Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Mawashi-Geri Jodan Pada Klub Karate Bukit Sejahtera di Palembang, 151.
- Rawi, M. A. (2021). Pengaruh Metode Latihan Box Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persimo Bangkinang.
- Rizka Adelyansyah, B. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Side Step Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Tahun 2020. Upt Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 148-155.
- Sari, P. S. (2019). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Beladiri di Sumatra Selatan. Seminar Nasional Olahraga, 177-189.
- Simamora, B. S. (2019). Buku Guru Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Pembukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiono, P. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryo Eldiyono, S. T. (2019). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat. Panggung, 303.
- Syarif Hidayat, A. I. (2022). Kombinasi Latihan Fisik Dan Teknik: Efek Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Dan Ketahanan Aerob. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 157.
- Tatang Suryadin, Ul. S. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Keatas Kursi Terhadap Ketelampilan Tendangan Depan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Bina Insan Mandiri. Journal Research Physical Education And Sports, 45-52.
- Tofikin, R. S. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. Journal Sport Area, 182.
- Whalseln Duli Agus Lauh, I. S. (2020). Pengembangan Model Permainan Dalam Pembelajaran Renang Untuk Mahasiswa. Halaman Olahraga Nusantara (HON), 174.
- Wisnul Guntur Sutopo, M. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. Jurnal Moderasi Olahraga, 28.
- Yuldabbirul Arif, X. F. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjasesrek Undana. Jurnal Segar, 42-43.
- Yulistiana Nabila, M. S. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. Halaman Olahraga Nusantara (HON), 79.