



**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* DAN *CONE DRILLS* DENGAN  
POLA LANGKAH TENDANGAN SABIT TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN TENDANGAN *SABIT* PENCAK SILAT PADA SISWA  
PSHT RANTING KECAMATAN REMBANG KABUPATEN  
PURBALINGGA**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Faizal Adi Wicaksono

NPM. 17230269

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN  
SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2022**

## LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : Faizal Adi Wicaksono

NPM : 17230269

Fakultas/Progdi : FPIPSKR/ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing I



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd

NPP. 179201531

Pembimbing II



Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd

NPP. 159001501

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan penguji Skripsi dan di syahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari : Jumat

Tanggal : 17 Juni 2022

Panitia Ujian

Ketua



Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil

NPP. 107801284

Sekretaris

Galih Dwi Pradipta, S.pd.,M.Or

NPP. 149001426

Penguji

1. Yulia Ratimiasih , S.Pd.,M.Pd

NPP. 179201531

2. Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd

NPP. 159001501

3. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes

NPP. 158801476

Tanda Tangan

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

1. Nikmatilah sebuah proses, tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa do'a serta tidak ada kesuksesan tanpa doa orang tua.

(Faizal Adi Wicaksono)

2. *“Finish What Has Been Started And End What Must Be Ended”*

(Selesaikan apa yang telah dimulai dan akhiri apa yang semestinya harus diakhiri).

(Faizal Adi Wicaksono)

### **PERSEMBAHAN:**

1. Bapak saya Kasdi dan Ibu saya Miyarti yang selalu memberikan semangat, support, dukungan, materi, doa dan segalanya yang mereka punya untuk saya.
2. Keluarga saya, adik saya, sodara-sodara saya, teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan untuk diri saya.
3. Almamater saya Universitas PGRI Semarang.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faizal Adi Wicaksono

NPM : 17230269

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 17 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Faizal Adi Wicaksono

17230269

## ABSTRAK

Faizal Adi Wicaksono. "Pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola Langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga". Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh landasan faktual tentang pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap kemampuan tendangan sabit pada PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Sejumlah populasi 40 siswa. Sementara untuk penggunaan sampel dipilih 16 siswa laki-laki. Pengujian *Pre-test* dan *Post-test* guna pengujian valid atau tidaknya. Maka diperoleh: adanya efek latihan *ladder drills* pada meningkatnya tendangan sabit pada kaki kanan siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebesar +6,40% dan kaki kiri sebesar +7,86%. Terdapat pengaruh latihan *cone drills* terhadap peningkatan tendangan sabit pada kaki kanan siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebesar +11,76% dan kaki kiri sebesar +7,96%.

Latihan *ladder drills* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit. Jadi dari rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit dengan menggunakan latihan *ladder drills* kaki kanan yaitu 21,88 dan kaki kiri 19,75 lebih besar dari pada rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit menggunakan latihan *cone drills* kaki kanan yaitu 20,75 sedangkan kaki kiri 18,63.

Simpulan penelitian ini adalah: terdapat pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga dan saran dalam penelitian ini diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut dengan sampel penelitian yang lebih besar, agar dapat relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menentukan bentuk-bentuk Latihan yang sesuai dengan pola gerak dalam cabang olahraga.

**Kata kunci: Latihan, Ladder Drills, Cone Drills, Tendangan sabit**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi dengan berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Siswa PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga” ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwasanya sebuah keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan bimbingan serta arahnya secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak serta Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil dari skripsi ini.
7. Kepada PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan ijin penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang memberikan bantuan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 10 Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUTAKA</b> .....	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	9
B. Landasan Teori .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	63
A. Desain Penelitian .....	63
B. Populasi dan Sempel .....	64
C. Definisi Oprasional dan Pengukuran Variabel .....	66
D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data .....	67
E. Validitas dan Rehabilitas Instrument .....	70
F. Teknik Analisis Data .....	71
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	74
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian .....	74
B. Hasil Penelitian dan Analisa Data .....	76

C. pembahasan .....	98
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	105
A. Simpulan .....	105
B. Saran .....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	107
<b>LAMPIRAN</b> .....	110

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Observasi .....	5
Tabel 2.1 Kriteria Nilai Yang Diperoleh Pesilat Dalam Bertanding .....	23
Tabel 2.2 Penggolongan Kategori Kelas.....	34
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit .....	70
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	77
Tabel 4.2 Kategori Kemampuan Tendangan Sabit Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	78
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Cone Drills</i> .....	81
Tabel 4.4 Kategori Kemampuan Tendangan Sabit Dengan Latihan <i>Cone Drills</i>	
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	86
Tabel 4.6 Uji Normalitas <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Cone Drills</i> .....	87
Tabel 4.7 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	89
Tabel 4.8 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	89
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	91
Tabel 4.10 Uji Hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Cone Drills</i> .....	93
Tabel 4.11 Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i> Dan <i>Cone Drills</i> Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit .....	95
Tabel 4.12 Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> Dan <i>Cone Drills</i> .....	96
Tabel 4.13 Hasil Penilaian <i>Pretest</i> Latihan <i>Ladder Drills</i> Dan <i>Cone Drills</i> .....	100
Tabel 4.14 Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dan Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> Dan <i>Cone Drills</i> .....	96

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuda-Kuda Tengah .....	17
Gambar 2.2 Sapuan rebah .....	18
Gambar 2.3 Kunci Tangan .....	19
Gambar 2.4 Tangkapan Dalam Keluar.....	19
Gambar 2.5 Hindaran Bawah .....	20
Gambar 2.6 Bentuk Pola Langkah .....	21
Gambar 2.7 Sikap Pasang .....	22
Gambar 2.8 Tendangan Lurus.....	47
Gambar 2.9 Tendangan Jejang.....	48
Gambar 2.10 Tendangan T.....	48
Gambar 2.11 Tendangan Belakang .....	49
Gambar 2.12 Tendangan Sabit.....	49
Gambar 2.13 Sapuan .....	50
Gambar 2.14 Guntingan .....	50
Gambar 2.15 Tendangan Sabit.....	52
Gambar 2.16 <i>Two In The Hole</i> .....	56
Gambar 2.17 <i>Lateral In And Out Ladder Drills</i> .....	57
Gambar 2.18 <i>Lateral Cone Drills (High Kness)</i> .....	59
Gambar 2.19 <i>Lateral In And Out Cone Drills</i> .....	60
Gambar 3.1 <i>Two Grup Pretest Posttest Design</i> .....	64
Gambar 4.1 Grafik Pengelompokan Hasil Tendangan Sabit Kaki Kanan Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	79
Gambar 4.2 Grafik Pengelompokan Hasil Tendangan Sabit Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Ladder Drills</i> .....	80
Gambar 4.3 Grafik Pengelompokan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dengan Latihan <i>Cone Drills</i> .....	84
Gambar 4.4 Grafik Pengelompokan Hasil Tendangan Sabit Kaki Kiri Dengan Latihan <i>Cone Drills</i> .....	84
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan Sabit ...	95

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran .....	110
Lampiran Pengajuan Tema Skripsi .....	111
Lampiran Persetujuan Proposal Skripsi .....	112
Lampiran Surat Keterangan Penelitian .....	113
Lampiran Xpert judgment .....	114
Lampiran Surat Pengantar Validasi Instrumen .....	115
Lampiran Instrumen Penelitian Program Latihan .....	116
Lampiran Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	152
Lampiran Hasil Penghitungan SPSS .....	153
Lampiran Dokumentasi Penelitian .....	162

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat adalah suatu gerakan seni bela diri tradisional yang berasal dari kepulauan nusantara. Secara luas bela diri ini dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara (Indonesia). Pencak silat berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, dengan keanekaragaman serta situasi geografis dan etnologi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia. Pencak silat sendiri bukan Cuma sekedar sebagai olahraga, tetapi olahraga.

Tidak hanya menjadi jawara di negeri sendiri saja, pencak silat kini telah berkembang sangat pesat sampai ke mancanegara. Dalam kaitannya dengan ilmu pengetahuan pencak silat ini merupakan permainan rakyat asli di Indonesia yang menjadi ciri khas kepribadian bangsa Indonesia itu sendiri. Tendangan, pukulan, bantingan, kuncian dan hindaran adalah beberapa teknik yang secara Umum sering digunakan dalam pencak silat. Keberhasilan dalam melakukan suatu latihan itu Tergantung dari kualitas yang dilaksanakan. Dengan demikian keberhasilan dalam latihan ditentukan oleh kemampuan atlet, pelatih, profesional dengan metode latihan yang digunakan.

Pencak silat juga termasuk sebuah cabang olahraga yang bisa untuk di pertandingkan untuk meraih prestasi atletnya. Dalam bidang prestasi sendiri pencak silat adalah sebuah olahraga beladiri yang biasa dipertandingkan dievent pekan olahraga nasional (PON), Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS) serta Pekan Olahraga Mahasiswa (POMNAS), dimana telah memasuki sebuah pertandingan yang bertarafkan internasional misalnya seperti Sea Game.

Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan ketika melakukan sebuah serangan serta belaan. Antara atlet dan pelatih harus memiliki kemampuan, komitmen dan kemauan yang tinggi Agar nantinya mendapatkan hasil yang baik. Pendapat lain juga dikemukakan bahwasanya pencak silat adalah salah satu dari cabang olahraga yang dipertandingkan baik didalam daerah, regional, nasional serta ditingkat internasional dari mulai dari umur dini, remaja serta bahkan sampai dengan umur dewasa Rosmawati, dkk (2019:44). Unsur-unsur menggunakan pukulan dan tendangan untuk membela diri dari seni bela diri pencak silat itu sendiri.

Pencak silat tersebut berkembang secara lisan, dari mulut kemulut seperti halnya dari guru ke murid. Di Indonesia, organisasi pencak silat berada dibawah Komite Olahraga Nasional (KONI). Dalam pengembangan peranan pencak silat, dibuatlah suatu organisasi pencak silat yang bersifat secara nasional serta dapat juga mengikatkan semua aliran-aliran pencak silat diseluruh Indonesia (Mardotillah Zein, 2017).

Pencak silat sendiri merupakan sebuah seni olahraga bela diri yang membutuhkan banyak sekali konsentrasi. Umumnya pada setiap daerah yang berada di Indonesia memiliki sebuah aliran pencak silat dengan ciri yang khas. Contohnya, di daerah Jawa Barat sangat terkenal pada aliran Cikalong dan Cimande, kemudian di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih, di Jawa Timur ada aliran perisai diri serta PSHT.

Menurut Syarif Hidayat (2014:61) “Power adalah sebuah kemampuan otot untuk mengerahkan semua kekuatan dengan maksimal dalam sakti yang sangat cepat”. Karena pencak silat adalah sebuah olahraga yang memerlukan kontraksi yang kuat serta cepat yang sering disebut dengan power. Penggunaan dari teknik tendangan dan pukulan selama berlangsungnya pertandingan harus dilakukan secara cepat serta kuat sehingga nantinya mempersulit lawan dalam melakukan hindaran, tangkisan dan balasan.

Dalam hal ini terdapat tiga macam teknik tendangan yaitu: tendangan lurus, tendangan T serta tendangan *sabit*. Setelah dianalisis dari berbagai kajian pustaka bahwa dari ketiga macam teknik tendangan yang ada didalam teknik dasar pencak silat, tendangan *sabit* merupakan tendangan yang paling dominan dipakai pesilat ketika bertarung ketika dalam kategori tanding. Tendangan ini sangatlah efisien dipakai pada saat belaan maupun menyerang.

Menendang dalam pencak silat harus memiliki power yang bagus, hal ini karena kemampuan otot yang nantinya mengerahkan kekuatan

secara maksimal dengan sebuah tendangan yang semakin cepat merupakan faktor yang begitu sangat menentukan untuk nantinya bisa mendapatkan point nilai termasuk tendangan *sabit*.

Dari hasil observasi awal pengamat melakukan tes kemampuan tendangan *sabit* kepada siswa Perguruan Pencak Silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, ketika siswa melakukan latihan tanding, yang sering mereka gunakan adalah tendangan *sabit* sebagai serangannya maupun bela serang dengan tujuan untuk mengumpulkan point. Didapatkan kaki mereka sering ketangkap oleh lawannya pada saat melakukan tendangan *sabit*, walaupun tidak selamanya sering terbanting oleh lawannya. Kemudian beberapa atlet memiliki posisi badan yang tidak seimbang ketika mereka mangangkat kaki, sehingga sangat besar keuntungan bagi lawan untuk melakukan teknik bantingan. Dibuktikan dengan observasi pada tanggal 30 agustus 2021 dengan diambil tiga sampel saat melakukan tendangan *sabit* selama 10 detik. Adapun instrumen menurut Cahyadi FD (2015) sebagaimana dalam tabel berikut:

**Tabel 1.1**  
**Hasil Observasi**

SAMPEL SISWA	JUMLAH PERKENAAN TENDANGAN PADA TARGET	WAKTU MELAKUKAN TENDANGAN <i>SABIT</i>
SISWA A	13 X	10 DETIK
SISWA B	16 X	10 DETIK
SISWA C	18 X	10 DETIK

Dengan hal ini mengarahkan kepada kendala-kendala yang dihadapi oleh pelatih, diantaranya ialah dengan terbatasnya waktu latihan, sehingga belum sepenuhnya dapat terlaksana dengan baik, sesuai dengan yang diinginkan oleh pelatihnya itu sendiri. Dalam hal ini pembinaan kondisi fisik dalam upaya peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan berpasangan modifikasi *ladder drills* dan *cone drills*. Dalam melakukan latihan ini nantinya siswa bisa belajar agar mengetahui sebuah jarak tembak dari pelaksanaan tendangan *sabit* agar perkenaan tendangan mereka mengenai sasaran dengan tepat serta atlet nantinya diarahkan agar berhati-hati dalam penggunaan tendangan *sabit* supaya nantinya tendangan mereka menjadi tidak mudah untuk ditangkap lawan.

Sebagaimana dengan tujuan upaya diatas penulis tertarik untuk meningkatkan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Melalui sebuah penelitian dengan berjudul “Pengaruh Latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola Langkah tendangan *sabit* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Masih banyaknya para siswa dalam melakukan tendangan *sabit* kurang kuat serta kurangnya kecepatan tendangan sehingga masih lambat.

2. Reflek yang masih lambat dalam melakukan tendangan balasan kearah lawan.
3. Beberapa siswa masih sulit untuk melakukan tendangan kearah sasaran lawannya dengan kuat dan cepat sehingga kaki mereka sering terbentur dengan lawannya.
4. Belum diketahui adanya sebuah latihan untuk menunjang kemampuan tendangan *sabit*.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Adakah pengaruh dari latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
2. Adakah pengaruh dari latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
3. Latihan manakah yang nantinya lebih baik antara latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga?

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang nantinya lebih baik antara latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dengan dilakukannya sebuah penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan serta informasi nantinya tentang pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi para atlet pencak silat sebagai bahan informasi guna untuk mengetahui tentang peningkatan kemampuan dalam memahami tendangan *sabit* melalui metode latihan *ladder drills* dan *cone*

*drills* dengan pola Langkah tendangan sabit. Serta juga sebagai masukan dalam berlatih pencak silat dalam penggunaan model yang menarik.

- b. Bagi pelatih agar nantinya dapat merencanakan sebuah program latihan dengan porsi yang tepat serta menambah pengetahuan tentang bentuk latihan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Hasil dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan tendangan sabit pada pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Lestiyono dan Endro Puji Purwanto (2020), yang berjudul Pengaruh Latihan *Agility Ladder* dan *Cone Drill* Terhadap Keterampilan Tendangan *Sabit* Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data memakai statistic uji-t dengan adanya taraf signifikan sebesar 5%. Sampel pada penelitian ini adalah 24 atlet putra Persinas Asad Semarang. Dari hasil analisis data perbedaan secara signifikan antara latihan *tangga kelincahan* serta latihan *kerucut* hal ini dilihat dari t hitung lebih besar dari t tabel dengan jumlah angka  $3,414 > 2,210$ . Maka kesimpulan yaitu bahwa ada sebuah perbedaan yang signifikan antara latihan *kelincahan tangga* dan latihan *kerucut* terhadap keterampilan tendangan sabit pada atlet putra Persinas Asad Semarang serta latihan ketangkasan tangga lebih baik dari pada latihan kerucut dengan jumlah nilai  $X_a > X_b$  yaitu sebesar  $83,42 > 80,53$ .

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dari adanya latihan *agility ladder* efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan dari tendangan sabit pada atlet putra Persinas Asad Semarang dari latihan *cone drills*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi Ramdhan Isnanto (2018), yang berjudul Pengaruh Latihan *Cone Drills* dan *Ladder drills* Terhadap Kelincahan Atlet Usia 21. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya “Peningkatan Kelincahan Melalui *Ladder Drills*”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan memakai teknik purposive sampling yaitu atlet UKM Sepakbola UPI usia 21 tahun sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test-post-test control grub design*. Dengan instrument penelitian yang dipakai adalah tes Illinois. Dari hasil analisis data yang diketahui nilai uji data uji sampel berpasangan diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka dapat diambil sebuah kesimpulannya  $H_0$  ditolak. Jadi hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan, sedangkan untuk mengetahui nilai uji paired sample test untuk *cone drills* sebesar  $0,002 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa latihan *cone drills* menunjukkan adanya pengaruh terhadap kelincahan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Iqmah Listiani (2018), dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Agility Ladder Drills* dan

*Plyometric Lateral Cone Hop and Bounding Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Atlet Pelajar Putra Tapak Suci Surakarta Tahun 2018.* Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Subyek yang dipakai dalam penelitian ini adalah atlet pelajar putra Tapak Suci kota Surakarta tahun 2018 yang berjumlah adalah 20 siswa. Adapun teknik dari pengumpulan data yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan depan kanan selama 10 detik dan tendangan kiri selama 10 detik. Teknik analisis data yang digunakan ialah uji  $t$  dengan taraf vsignifikan 5%. Hasil penelitian sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan perngaruh kecepatan pada kelompok *Speed Agility Ladder Drills* sebesar 13,26% terhadap keterampilan tendangan depan atlet pelajar putra Tapak Suci Kota Surakarta tahun 2018. (2) Latihan *Speed Agility Ladder Drills* lebih baik dari latihan *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* dalam upaya meningkatkan tendangan depat atlet pelajar putra Tapak Suci Kota Surakarta tahun 2018. Dengan presentase latihan kelincahan menunjukan bahwa klompok 1 (memakai metode latihan *Speed Agility Ladder Drills*) adalah 14,43% > kelompok 2 (memakai metode latihan *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding*) sebesar 13,26%. Dengan nilai  $t$  gitung *Speed Agility Ladder Drills* sebesar 4,77 dengan nilai  $t$  table 2.10092 dan nilai  $t$  hitung *Plyometric Lateral Hop Cone and Bounding* sebesar 2,35 dengan nilai ttabel 2.10092.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar, Romadhon (2020), dengan judul Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan (Agility) Pada Atlet Bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan *ladder drills* untuk meningkatkan kelincahan (Agility). Adapun metode dalam penelitian ini ialah pencarian literature yang dapat diakses melalui google search, google scholar, Pub Med dan ScienceDirect, mengenai pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap peningkatan kelincahan (Agility) dengan metode eksperimen dan randomized controlled trial dengan kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan, jurnal diperoleh dari sebuah penelitian yang dilakukan selama 5 tahun terakhir dan didapatkan 2 jurnal yang sesuai dengan variabel dan kriteria inklusi Hasil dari penelitian: hasil studi literature dari 2 jurnal menyatakan bahwa mempersembahkan sebuah latihan *ladder drills* dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan terhadap atlet maupun pemain ataupun atlet bulutangkis yang diukur dengan sebuah test kelincahan (illinois agility run) yang sama melihat dari sebuah nilai yang sebelumnya serta sesudah melakukan latihan *ladder drills* dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Intensitas 50%-80% (sedang) secara sistematis mempersembahkan latihan. Dari hasil penelitian ini ada pengaruh pemberian latihan *ladder drills* terhadap peningkatan dari kelincahan pada atlet atau pemain bulutangkis.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa Ali Khoriri, Fadilah Umar (2017), dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Drills* menggunakan *Ladder* Dengan *Cone* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Bhinneka Karya Suryakarta Tahun 2017. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Adapun subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017. Adapun jumlah siswa adalah 20 siswa. Keseluruhan subjek yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini berupa data kelincahan. Tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes Dogging Run. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji-t) dengan melalui persyaratan terlebih dahulu seperti uji normalitas serta homogenitas. Setelah melakukan penelitian, diperoleh sebuah hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh dari latihan drills menggunakan tangga dengan kerucut terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017 dengan  $t \text{ hitung} = 8,1413 > t \text{ tabel} = 1,8595$ , (2) latihan drill menggunakan ladder lebih baik serta efektif pengaruhnya jika dibandingkan dengan latihan drill menggunakan cone terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017, dengan sebuah

peningkatan memakai ladder = 10,47% > latihan memakai cone = 8%. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diperoleh sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh dari latihan drill memakai ladder dengan cone terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017, (2) latihan drill menggunakan ladder lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan drill menggunakan cone terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Pencak Silat**

#### **a. Definisi Pencak Silat**

(Mulyana, 2013:86) mengatakan bahwa pencak silat merupakan sebuah hasil budaya manusia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) serta integritasnya dari lingkungan hidup ataupun alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan untuk hidup guna meningkatkan taqwa serta iman kepada Tuhan yang Maha Esa.

Pencak silat merupakan sebuah hasil dari akal pikiran manusia, yang muncul dari proses pembelajaran dan pengamatan. Dalam kaitannya dengan setiap gerakannya pencak silat bisa disamakan dengan sebuah tarian yang didalamnya memiliki unsur sebuah keindahan. Dalam pencak silat ada sesuatu yang lebih

kompleks yang tidak ada didalam sebuah tarian, karena setiap tatanan gerakannya mengandung berbagai unsur pembelaan diri.

Sebagai hasil budaya yang mesti selalu dijaga dan dilestarikan, pencak silat memiliki nilai yang sangat kental serta hidup dilingkungan masyarakat. Bentuk maupun tempat berlatih dari pencak silat berbeda satu dengan yang lainnya, hal ini disesuaikan dengan spek-aspek disetiap daerah yang ditekankan.

Banyaknya aliran yang asal mulanya menemukan dari sebuah pengamatan ketika melihat perkelahian dari hewan liar, seperti silat-silat monyet dan harimau sebagai contoh dari aliran itu sendiri ada yang beranggapan dalam aspek olah raga dan beladirinya, baik pernafasan maupun fisiknya merupakan awal mulanya perkembangan silat.

Yang membuat pencak silat terkenal bukan cuma didalam negeri saja melainkan juga di Eropa, yaitu dari aspek olahraga dan juga beladirinya. Banyak sekali yang berpendapat aspek-aspek didalam pencak silat dipermudah serta terhilangkan ketika pencak silat telah bergabung kedalam dunia olahraga. Maka dari itu, sebagian besar praktisi silat selalu memfokuskan pada aspek spiritual dan dalam bentuk tradisional dari pencak silat serta tidak mengikuti aturan dan keanggotaan yang telah ditempuh oleh pesilat itu sendiri, sebagai bentuk organisasi pencak silat seluruh dunia.

Sebuah unsur seni dapat diwujudkan kedalam budaya melalui kaidah irama dan gerak yang sangat erat kaitannya dengan keserasian, keseimbangan dan juga keselarasan. Sebuah unsur bela diri dapat menguatkan naluri setiap manusia ketika mau membela dirinya terhadap setiap bahaya dan ancaman dengan menggunakan sebuah taktik serta teknik yang efektif.

Unsur olah batin dapat memberikan bentuk kepribadian dan sikap dilakukan dengan mengamalkan setiap norma-norma adat istiadat didalam pencak silat itu sendiri. Kemudian didalam unsur olahraga juga bisa memberikan kebugaran, prestasi, serta ketangkasan dalam setiap melakukan kegiatan jasmani didalam pencak silat.

#### **b. Teknik Dasar Pencak Silat**

Pada zaman dahulu, jurus serta teknik pencak silat telah diciptakan dari sebuah hasil pengamatan langsung didalam lingkungan sekitar sehingga membentuk sebuah pola dari gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya.

Menurut Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2014: 46) ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pesilat dengan baik, di dalam pencak silat kategori tanding merupakan sebuah unsur dari pembelaan serta serangan, menyerang lawan dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan

taktik serta teknik bertanding yang baik dan pola langkah yang memanfaatkan untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dalam pencak silat kategori tanding harus bisa dikuasai secara baik.

Adapun beberapa teknik dasar dalam pencak silat antara lain:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah suatu sikap posisi yang menjadikan sebagai tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik pembelaan diri, dan teknik-teknik serangan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 43). Kuda-kuda itu sendiri berupa posisi kaki tertentu yang menjadikan sebagai dasar tumpuan pada saat



melakukan sebuah sikap dan gerak serang bela.

**Gambar 2.1** Kuda-kuda tengah

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)

## 2) Jatuhan

Jatuhan merupakan sebuah teknik serta taktik serangan pada jarak jangkau yang jauh dan sedang dilakukan dengan menggunakan tungkai ataupun kaki untuk menjatuhkan lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 104).



**Gambar 2.2** Sapuan Rebah

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 50)

## 3) Kunci

Kunci adalah menguasai lawan dengan sebuah tangkapan yang sempurna serta memiliki tujuan untuk melumpuhkan pihak lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak serta untuk melucuti senjata musuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 113).



**Gambar 2.3** Kuncian Tangan  
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 60)

#### 4) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik belaan dengan cara menahan lengan ataupun tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan itu sendiri merupakan sebuah teknik dan serangan dalam jarak yang terjangkau dekat serta sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen bagian tubuh dari lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 96).



**Gambar 2.4** Tangkapan Dalam Keluar  
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 53)

### 5) Serangan

Serangan merupakan sebuah teknik dengan tujuan untuk merebut inisiatif dari lawan serta membuat lawan tidak bisa melakukan sebuah serangan ataupun belaian yang dimana melakukannya secara taktis. Serangan juga bisa dikatakan dengan pertahanan yang aktif (Mulyono, 2013: 118).

### 6) Belaian

Membela merupakan anggota dari tubuh dengan arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan sehingga nantinya tidak mengenai tubuh (Erwin Setyo



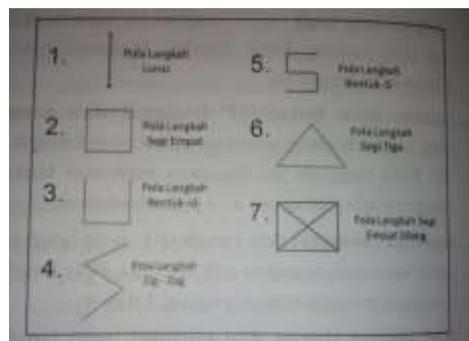
Kriswanto, 2015: 77).

### **Gambar 2.5** Hindaran Bawah

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 38)

### 7) Pola langkah

Langkah adalah perubahan injakan pada kaki dari satu tempat ketempat yang lainnya. Langkah yang berpindah atau gerak kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dengan tujuan untuk mendekati ataupun juga menjauhi lawan yang dimana memiliki pola pola tertentu.



**Gambar 2.6** Bentuk Pola Langkah

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 38)

#### 8) Sikap pasang

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 37), sikap pasang merupakan sebuah sikap awal ketika nanti melakukan suatu serangan ataupun belaan.



**Gambar 2.7** Sikap Pasang

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015:19)

### c. Penilaian Pertandingan Pencak Silat

Dalam olahraga pencak silat ada beberapa kriteria penilaian yang sesuai dengan hasil Munas IPSI XIII (2012). Adapun kriteria nilai yang diperoleh oleh pesilat dalam bertanding adalah sebagai berikut:

#### 1) Kriteria nilai prestasi

Berikut ini tabel kriteria penilaian yang diperoleh oleh pesilat pada saat bertanding.

**Tabel 2.1** Kriteria nilai yang diperoleh oleh pesilat dalam bertanding.

No	Nilai	Kriteria
1	Nilai 1	Serangan dengan menggunakan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang
2	Nilai 1+1	Pada saat berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan melakukan serangan balik menggunakan tangan
3	Nilai 2	Serangan dengan menggunakan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa adanya penghalang
4	Nilai 1+2	Pada saat berhasil menggagalkan serangan, diikuti dengan serangan balik menggunakan kaki
5	Nilai 3	Teknik serangan langsung yang berhasil menjatuhkan lawan
6	Nilai 1+3	Pada saat berhasil menangkap

		serangan lawan kemudian dengan berhasil menjatuhkan lawan bertanding
--	--	--

Sumber: Munas IPSII XIII (2012)

## 2) Sasaran

Yang nantinya dapat dijadikan sebagai sebuah sasaran yang sah serta dinilai adalah badan, yaitu bagian tubuh kecuali bagian leher keatas serta dari pusat kearah kemaluan:

- a) Bagian rusuk kiri dan kanan
- b) Perut (pusat ke atas)
- c) Dada
- d) Bagian punggung badan (kecuali serangan secara langsung ke seluruh bagian tulang belakang). Misalnya tendangan sabit yang dilakukan dari samping diperbolehkan termasuk juga untuk serangan balasan pada sapuan gagal.
- e) Tungkai dapat dijadikan sebagai sasaran antara dalam usaha menjatuhkan tetapi juga tidak mempunyai nilai serta tidak adanya unsur mencederai.

## 3) Serangan yang dinilai:

- a) Serangan dengan menggunakan tangan yang nantinya dinilai ialah berupa serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan sebuah teknik serangan dengan tangan (dalam bentuk apapun).

Bertenaga serta mantap, ataupun tanpa terhalang oleh sebuah tangkisan dan dengan dukungan kuda kuda yang kuat.

- b) Sebuah serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki yang dinilai berupa serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan bagian kaki (dalam bentuk apapun Dengan bertenaga, tidak disertai tangkapan, tanpa terhalang oleh adanya tangkisan serta dengan dukungan pada kaki kuda kuda.
- c) Sebuah teknik menjatuhkan yang dinilai berupa berhasilnya seorang pesilat menjatuhkan lawannya sehingga pada bagian tubuh (dari lutut keatas) menyentuh matras dengan pedoman:
  - (1) Pada teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan berupa serangan langsung, ungkitan, guntingan, teknik menjatuhkan, sapuan yang didahului dengan sebuah tangkapan ataupun bentuk dari serangan lainnya yang sah.
  - (2) Menjatuhkan lawan menggunakan sebuah teknik jatuhan dengan cara tidak ikut terjauh atau lebih bisa menguasai lawan yang telah dijatuhkan.
  - (3) Apabila teknik menjatuhkan lawan disertai dengan menangkap anggota tubuh lawan harus berupa sebuah usaha pembelaan diri suatu serangan atau juga menggunakan serangan pendahuluan jadi tidak boleh disertai dengan

serangan langsung. Proses dari tangkapan berubah menjadi jatuhan diberikan waktu selama 5 detik. Apabila dalam waktu selama itu tidak terjadi sebuah jatuhan, maka dihentikan oleh Wasit serta dinyatakan tidak ada jatuhan.

d) Teknik sapuan, ungkitan, kaitan serta guntingan tidak boleh untuk didahului dengan secara menggumul tubuh lawan bertanding, tetapi juga bisa dibantu dengan menggunakan dorongan serta sentuhan. Lawan yang boleh mengelakkan diri dari serangan boleh menyerang sebanyak satu kali pada sasaran secara sah dalam waktu tempo satu detik dengan tidak menggunakan berat badan.

e) Serangan bersamaan

Serangan yang dilakukan secara bersamaan oleh kedua pesilat (apakah serangan tersebut sah atau tidak karena terjadinya kecelakaan) serta salah satu ataupun keduanya jatuh, maka jatuhan tersebut nantinya disahkan dengan pedoman sebagai berikut:

(1) Jika salah satu dari pesilat tidak bisa bangkit maka nantinya dilakukan sebuah hitungan yang mutlak.

(2) Apabila keduanya tidak segera bangkit, maka nantinya dilakukan hitungan yang mutlak untuk keduanya serta apabila hal ini terjadi pada awal babak 1 serta keduanya belum mendapatkan nilai, maka ketentuan kemenangan

ditentukan seperti Bab II pasal 9 ayat 6.7.4 a.5 serta a.6 (tidak perlu lagi ditandingkan ulang).

(3) Jika keduanya pada saat hitungan ke 10 tidak bisa bangkit sedangkan pesilat sudah memperoleh nilai, maka sebuah kemenangan dilakukan dengan mengitung perolehan dari nilai terbanyak.

f) Apabila pesilat terjatuh bukan karena adanya seranga yang dilakukan oleh lawan, jika tidak dapat bangkit, nantinya diberikan kesempatan dalam waktu selama sepuluh hitungan (10detik) dilakukan dengan htungan teknik. Apabila jika tidak bisa melakukan pertandingan maka dinyatakan kalah telak.

g) Sebuah tangkapan sebagai proses dari jatuhan dinyatakan gagal apabila:

(1) Proses jatuhannya lebih dari 5 detik serta terjadi seret-menyeret.

(2) Jika ikut terjatuh ketika melakukan sebuah teknik jatuhan.

(3) Ketika dalam sebuah proses tangkapan kaki, pesilat yang ditangkap tiba-tiba melakukan pegangan pada bahu serta pesilat yang mengkap bisa menjatuhkan lawannya dalam waktu 5detik sebelum Wasit memberikan aba-aba “BERHENTI”, maka jatuhan dinyatakan sah.

(4) Apabila rangkulan tersebut terlalu kuat sehingga menyebabkan menyentuh pada bagian leher ataupun

bagian kepala yang menyebabkan kedua pesilat terjatuh, maka pesilat yang merangkul tersebut diberikan teguran.

h) Jatuhan

- (1) Apabila lawan bisa melakukan antisipasi menggunakan teknik tangkapan dengan serangan balik secara sah, memegang, menahan serta menarik kaki yang tertangkap sehingga nantinya proses dari jatuhan tersebut dikatakan sah.
- (2) Sebuah serangan dikatakan sah yang dilakukan didalam sebuah gelanggang pertandingan, menyebabkan lawan terjatuh keluar gelanggang pertandingan serta tidak bangkit, maka wasit melakukan hitungan hionnga 10. Apabila pesilat tidak bisa melanjutkan pertandingan, maka Pesilat tersebut telah dinyatakan kalah teknik.
- (3) Serangan sah yang dilakukan kemudian menyebabkan lawan terjatuh serta tidak dapat bangkit yang dilakukan didalam gelanggang pertandingan dan juga bergeser keluar gelanggang, maka pesilat diberikan kesempatan dalam batasan waktu yaitu 10 detik untuk nantinya bisa kembali melakukan pertandingan (maka wasit melakukan hitungan mutlak). Apabila pesilat tidak bisa melanjutkan pertandingan maka dinyatakan kalah mutlak.

- (4) Apabila jatuhan berada didalam gelanggang pertandingan serta pesilat menggeser keluar gelanggang pertandingan, jatuhannya dinyatakan sah oleh Wasit.
- (5) Sebuah teknik yang mengakibatkan lawannya terjatuh, yaitu apabila pada bagian tubuh telah menyentuh garis jatuhan maka nantinya dinyatakan sah.

#### **d. Kategori Pencak Silat**

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016:25) gerak dasar pencak silat merupakan sebuah gerak terencana, terkoordinasi, terarah serta terkendali, yang didalamnya memiliki empat aspek sebagai suatu dalam kesatuan, yaitu berupa aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek bela diri serta aspek seni budaya. Dengan hal tersebut, maka pencak silat bisa dikatakan suatu cabang olahraga yang didalamnya cukup lengkap untuk dipelajari karena mempunyai empat aspek yang merupakan satu kesatuan yang utuh serta tidak bisa dipisah-pisah.

Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014:17) kategori tanding merupakan kategori yang menampilkan sebanyak dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Dimana keduanya saling berhadapan menggunakan unsur serangan serta pembelaan, yaitu menyerang, mengena, mengelak, menangkis pada sasaran serta menjatuhkan lawan, ketahanan stamina, teknik bertanding, penggunaan taktik bertanding, menggunakan kaidah serta pola langkah dengan

memanfaatkan kekayaan dari teknik jurus serta untuk berusaha mendapatkan nilai terbanyak

Untuk mencapai sebuah prestasi secara optimal, maka seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk dari kekayaan serta teknik dari pencak silat serta juga dari kemahiran dalam penggunaannya, harus ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima. Tanpa adanya dukungan dari kondisi yang baik dari seorang pesilat sangat mustahil seorang pesilat mampu bertanding serta mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama 2 menit x 3 babak.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:77) pembelaan merupakan upaya untuk mempertahankan diri ketika diserang oleh lawan. Teknik membela pada dasarnya juga adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan serta ketika mengalihkan serangan dari lawan sehingga nantinya tidak mengenai tubuh maupun anggota tubuh. Dalam penggunaan teknik bela nantinya bergantung pada kesiapan kondisi serangan yang nantinya dihadapi.

Prinsip dasar dari pertandingan pencak silat ialah mendapatkan point dengan melakukan sebuah serangan serta bela. Dalam upaya mendapatkan point sedapat mungkin masuk kedalam bidang sasaran serta tidak terhalang oleh tangkisan lawannya. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 20-22) terdapat sebanyak empat aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

- 1) Apek Mental Spiritual

Pencak silat mengembangkan kepribadian serta karakter mulia dari seseorang. Sebagai aspek mental spiritual, pencak silat lebih banyak mengedepankan pada sebuah pembentukan sikap serta watak kepribadian dari pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti yang luhur. Aspek mental spiritual ini meliputi sikap serta sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta budi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh dengan persaudaraan serta tanggung jawab.

#### 2) Aspek seni

Permainan serta budaya “seni” dalam pencak silat ialah salah satu dari aspek yang penting. Istilah dari pencak pada dasarnya menggambarkan suatu bentuk dari seni tari pencak silat, dengan menggunakan music serta busana tradisional. Aspek dalam seni dari pencak silat ini adalah sebuah wujud dari kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak serta irama.

#### 3) Aspek Bela Diri

Istilah pencak silat ini lebih cenderung menekankan kepada aspek kemampuan teknis dari bela diri pencak silat. Di dalam aspek beladiri meliputi sifat serta sikap kesiagaan mental dan fisik yang telah dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap serta selalu mengamalkan sebuah ilmu beladirinya secara bena.

#### 4) Aspek Olahraga

Didalam aspek olahraga ini meliputi sifat serta sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani yang berprestasi di dalam bidang olahraga. Seorang pesilat mencoba untuk menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Adapun aspek olahraga yang meliputi demonstrasi bentuk-bentuk jurus dan pertandingan, baik tunggal, ganda ataupun regu.

Keseluruhan dari aspek-aspek tersebut tersusun secara terpadu serta tidak bisa dipisah-pisahkan di antara satu dengan yang lainnya, menjadi satu didalam diri seorang pesilat. Seni pencak silat ini memiliki arti seni, pencak serta silat. Seni itu sendiri berarti bergerak dengan menggunakan pola langkah serta di iringi musik tradisional dari pencak silat, yang berasal dari daerahnya itu sendiri.

Jadi seni pencak silat ialah melakukan sebuah gerak dengan memakai pola langkah serta kuncian ataupun jurus, sehingga nantinya bisa membentuk gerakan yang indah untuk membela diri dari musuh yang juga dapat diiringi menggunakan musik tradisional gserta juga menjalin silaturahmi sesama pesilat khususnya juga dengan masyarakat (Ferry Lesmana, 2012).

Penggolongan sebuah pertandingan pencak silat menurut umur, jenis kelamin dan berat badan untuk semua kategori terdiri atas:

- a) Pertandingan golongan pada usia dini untuk putri dan putra, berumur lebih dari 10 tahun sampai dengan 12 tahun.
  - b) Pertandingan dengan golongan praremaja untuk putra serta putri, yang berumur lebih dari 12 tahun sampai dengan 14 tahun.
  - c) Pertandingan pada golongan remaja untuk putra dan putri, berumur lebih dari 14 tahun sampai dengan 17 tahun.
  - d) Pertandingan golongan dewasa untuk putra dan putri, berumur lebih dari 17 tahun sampai 35 tahun.
  - e) Pertandingan dari golongan master-I untuk putra serta putri, yang berumur lebih dari 35 tahun sampai dengan umur 45 tahun (acara tersendiri).
  - f) Pertandingan golongan master-II untuk putra dan putri, yang berumur lebih dari 45 tahun keatas (acara tersendiri).
- (Kriswanto, 2015:118).

Pada pertandingan remaja biasanya pada rentang umur 14 tahun sampai dengan umur 17 tahun. Dalam kategori tanding remaja penggolongannya berdasarkan dengan kelas serta berat badan.

Menurut Johansyah L dan Hendro W (2016:57-58) kategori serta kelas pertandingan untuk remaja.

a) Tanding Remaja

Kelas Putra	Berat Badan	Kelas Putri
Kelas A	39 kg s/d 43 kg	Kelas A

Kelas B	Diatas 43 kg s/d 47 kg	Kelas B
Kelas C	Diatas 47 kg s/d 51 kg	Kelas C
Kelas D	Diatas 51 kg s/d 55 kg	Kelas D
Kelas E	Diatas 55 kg s/d 59 kg	Kelas E
Kelas F	Diatas 59 kg s/d 63 kg	Kelas F
Kelas G	Diatas 63 kg s/d 67 kgg	Kelas G
Kelas H	Diatas 67 kg s/d 71 kg	Kelas H
Kelas I	Diatas 71 kg s/d 75 kg	Kelas I
Kelas J	Diatas 75 kg s/d 79 kg	Kelas J
Kelas K	Diatas 79 kg s/d 83 kg	Kelas Bebas
Kelas L	Diatas 83 kg s/d 87 kg	Kelas Bebas
Kelas bebas	Diatas 87 kg s/d 99 kg	Kelas Bebas

**Tabel 2.2** Penggolongan Kategori Kelas

Sumber: Johansyah Lubis dan Wardoyo (2016:57-58)

Demikian seterusnya selisih berat badan 4 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 10 kelas untuk putri ditambah dengan kelas bebas.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian latihan menurut Suharjana (2013: 38) adalah suatu proses memberikan sebuah penekanan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan suatu kemampuan dalam melakukan kerja serta meningkatkan kebugaran jasmani ataupun kemampuan fisik. Dalam hal ini latihan merupakan suatu proses perubahan dari yang awalnya tidak bisa menjadi bisa sehingga nantinya menjadi

kearah yang lebih baik lagi, diantaranya meningkatkan kualitas psikis, kualitas fisik serta kemampuan fungsional tubuh.

Artinya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan untuk mendukung proses berlatih dan melatih agar nantinya dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya. Sebagai contoh, apabila seorang pesilat agar dapat melakukan gerakan maupun keterampilan suatu tendangan tertentu dimana kecepatan, keterampilan dan ketepatan tendangan untuk dapat mengenai sasaran dengan akurat dan tepat, maka dibutuhkan suatu alat yang dinamakan *pacing bad*.

Atlet tersebut berusaha menendang sebanyak mungkin kearah yang dituju dengan gerakan yang benar. Dalam suatu proses berlatih tersebut nantinya bisa mendapatkan hasil yang diinginkan dengan maksimal. Meskipun setiap informasi yang ada tidak selalu persis satu dengan lainnya, tetapi itu semua berasal dari olahragawan yang melakukan suatu latihan dimana menghasilkan perlakuan dari sebuah proses latihan yang dilakukan dengan target tertentu dengan harapan tercapainya tujuan dari awal latihan itu sendiri.

Peranan kondisi fisik yang dilakukan untuk mendukung setiap pencapaian prestasi olahraga, maka peranan kondisi fisik yang penting untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga harus dilatih dengan baik dan benar. Beban fisik yang diberikan kepada

tubuh pada umumnya dilakukan dengan sebuah metode latihan yang di lakukan dengan teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sebagai upaya peningkatan kemampuan dalam bekerja.

Latihan bisa berjalan secara kondusif sesuai dengan keinginan kita apabila terprogram dengan acuan yang baik dan benar. Program dari latihan itu sendiri mencakup semua aspek dari latihan, termasuk takaran, frekuensi, panjang dari waktu yang digunakan. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik maka program latihan itu sendiri harus dipergunakan dengan sistematis guna mendapatkan latihan yang dibutuhkan nantinya.

Dimana memerlukan waktu cukup panjang ketika melakukan latihan fisik supaya nantinya optimal dalam mendapatkan hasil. Setelah berbagai macam pendapat yang ditemukan, dapat diartikan bahwasanya latihan adalah suatu olah proses yang diberikan kepada tubuh dengan berkesinambungan secara terus menerus dengan menggunakan waktu yang lama, dan sesering mungkin untuk mendapatkan hasil peningkatan kebugaran jasmani dan juga untuk menghasilkan serta mencapai sebuah prestasi.

#### **b. Tujuan Latihan**

Tujuan latihan adalah untuk mendapatkan serta menambah pengetahuan serta keterampilan sikap diri. Dalam hal ini tujuan

pelatihan yang lebih spesifik yaitu untuk mengembangkan pengetahuan serta membangun lebih banyak lagi keterampilan secara individu agar dapat tercapainya tingkatan tertinggi yang diinginkannya.

Menurut Harsono (2017:49) mengatakan bahwa tujuan paling utama dari sebuah latihan yaitu sebagai pendorong atlet untuk meningkatkan keterampilannya dan juga prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mendapatkan pencapaian dari hal tersebut, ada beberapa fase latihan yang perlu dilakukan serta dilatih secara konsisten oleh atlet itu sendiri, yaitu latihan taktik, latihan fisik, latihan mental serta latihan teknik:

#### 1) Latihan taktik

Tujuan dari sebuah taktik latihan untuk membantu pemain mengembangkan Keterampilan daya tafsir kepada setiap pemain. Latihan taktik ini bisa dikatakan penting karena nantinya dapat meningkatkan kelincahan maupun kemampuan serangan ke lawan dalam olahraga pencak silat.

#### 2) Latihan fisik

Dalam kaitannya dengan latihan fisik itu sendiri ada beberapa hal yang perlu dilatih seperti daya tahan otot anggota gerak tubuh, stamina, kekuatan, kelincahan, kemampuan, serta kelentukan merupakan komponen fisik

terpenting yang harus di tambah dan dikembangkan kemampuannya.

### 3) Latihan mental

Latihan mental merupakan suatu latihan yang menggambarkan dalam sebuah pikiran seseorang mampu menciptakan sebuah kenyataan dalam hal yang nyata dengan sebuah bayangan serta gambaran mental dari atlet tersebut bahwasanya atlet tersebut mampu dan siap. Proses disiplin yang tinggi inilah yang sangat perlu dilakukan dalam latihan mental ini karena kepercayaan yang tinggi merupakan kunci dari sebuah keberhasilan latihan mental itu sendiri.

### 4) Latihan teknik

Latihan teknik merupakan sebuah strategi yang digunakan sebagai tujuan untuk mengembangkan suatu taktik dalam bidang olahraga tertentu secara efektif. Yang dimaksud dari efektif itu sendiri yaitu sesuai dengan awal tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, ketika seseorang atlet memiliki keterampilan teknik yang tinggi maka berpotensi semakin tinggi pula kemampuan dari teknik yang di miliki dari orang tersebut, dengan kata lain ketika melakukan sebuah gerakan

juga menjadikan waktu lebih efisien saat menggunakan tenaga.

### **c. Prinsip Latihan**

Sukadiyanto dan Dangsina (2011: 13) mendefinisikan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebuah tindakan yang harus dilaksanakan ataupun dihindari agar dapat menjadi suatu pencapaian dari sesuatu yang diinginkan dari latihan itu sendiri. Didalam sebuah prinsip latihan terdapat sebuah komponen latihan sebagai dasar untuk menjalankan sebuah program latihan, karena sebuah komponen yang ada pada latihan merupakan sebuah penentuan untuk tercapainya program latihan.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011:28) terdapat beberapa komponen dalam sebuah latihan, diantaranya meliputi:

#### 1) Intensitas

Intensitas adalah sebuah ukuran yang menunjukkan sebuah kualitas suatu rangsang yang mau diberikan ketika proses latihan dilakukan.

#### 2) Repetisi

Repetisi adalah pengulangan suatu gerakan yang persis dengan dilakukan berulang-ulang dalam satu waktu tertentu.

#### 3) Volume

Volume adalah suatu ukuran yang menunjukkan kuantitas serta jumlah derajat suatu rangsang dengan jumlah dari repetisi, panjang jarak untuk ditempuh serta waktu yang digunakan.

4) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan pada waktu tertentu.

5) Durasi

Durasi adalah jumlah keseluruhan waktu dalam satu sesi latihan dari memulai pembukaan sampe dari akhir penutupan latihan.

6) Set

Set adalah sebuah akumulasi dari repetisi setelah dilaksanakan dalam waktu tertentu.

7) Interval

Interval adalah jeda dari waktu setiap latihan dari repetisi, set dan sesi.

Walaupun secara garis besar dari prinsip latihan yang di kemukakan tersebut merupakan sebuah dasar dari prinsip dasar latihan, tetapi sangat penting sekali bagi yang berada di dalamnya, seperti pelatih dan atlet untuk memahami dengan menerapkan hal tersebut. Karena bahwasanya untuk dapat

memperoleh sebuah hasil yang maksimal untuk atletnya harus berfokus pada prinsip-prinsip dasar latihan itu sendiri.

#### **d. Komponen Latihan**

Setiap dari proses olahraga yang dilakukan bisa membuat perbedaan dari bagian setiap tubuh dari sebelum melakukan olahraga. Perubahan yang dimaksudkan bersifat fisiologi, keterampilan, anatomis, dan juga keterampilan. Sebuah proses dari kegiatan itu berasal dari waktu yang telah dipakai selama latihan, jarak yang telah dicapai dan juga frekuensi penampilan.

Setiap komponen dibangun dengan berbagai model yang bersesuaian dengan sebuah karakteristik fungsional dari masing-masing cabang olahraga yang sedang dipelajari. Ketika proses latihan berlangsung, seorang pelatih harus bisa menjelaskan serta mengidentifikasi tujuan dari latihan itu sendiri dengan pasti.

Sebuah cabang dari olahraga yang telah banyak menentukan keterampilannya dalam setiap gerakan yang dilakukan termasuk olahraga pencak silat. Secara umum Kkompleksitas sangat sebuah hal yang paling diutamakan. Menurut Ramli (2015-67) berpendapat bahwasanya setiap komponen-komponen yang penting harus diperhatikan dalam sebuah latihan yang meliputi:

- 1) Kualitas latihan

Intensitas dalam latihan tidak bisa cukup jika latihan yang dilakukan tidak berkualitas. Setiap sesi dari latihan itu sendiri harus berisi dengan drill-drill yang bermutu, jelas arah tujuannya dan juga bermanfaat.

2) Volume latihan

Volume latihan yang dimaksudkan terfokus kepada banyaknya materi yang diberikan serta bentuk-bentuk dari latihan yang di berikan untuk atlet.

3) Kepadatan latihan

Kepadatan latihan adalah frekuensi dalam sesi latihan atau frekuensi seorang atlet ketika melaksanakan satu rangkaian latihan.

4) Variasi latihan

Variasi latihan adalah proses latihan yang dimana isi serta metode-metode dalam melaksanakan tidak selalu sama dalam setiap waktu pertemuannya akan tetapi masih tetap dalam satu tujuan untuk mengembangkan teknik.

5) Tingkatan latihan

Tingkatan latihan adalah sebuah proses sebuah latihan dari tahapan yang rendah serta mudah menuju peningkatan yang lebih tinggi lagi.

Jadi dapat ditarik sebuah kesimpulan dari hal diatas bahwa komponen latihan merupakan inti dari sebuah latihan yang dilakukan dengan tepat yang dimana telah diberikan oleh pelatih kepada atletnya yang harus diterapkan dengan aturan serta porsi yang tepat agar nantinya dapat menghasilkan tujuan dari latihan itu sendiri. Selain itu tidak hanya megandalkan dari komponen latihan dan prinsip latihan saja tetapi juga berlatih dengan tekun serta bersungguh-sungguh yang merupakan faktor terpenting yang harus diperhatikan ketika sedang melakukan latihan.

e. **Kebugaran jasmani**

a. **Komponen Kebugaran Jasmani**

Didalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen-komponen yang sudah dikelompokan menjadi sebuah kelompok yang berhubungan langsung dengan kesehatan serta juga berhubungan dengan keterampilan, Giri Wiarto (2015:56).

Adapun komponen-komponen tersebut adalah:

a) **Kelenturan/ fleksibilitas tubuh.**

Kelentukan atau fleksibilitas merupakan luas sebuah bidang gerak yang maksimal pada bagian persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu tekanan. Fleksibilitas ini dipengaruhi oleh jenis sendi, struktur tulang, otot, tendon, jaringan sekitar sendi serta ligament. Fleksibilitas ini sangat penting pada setiap

gerakan tubuh karena bisa meningkatkan efisiensi kerja dari otot itu sendiri. Fungsi dari fleksibilitas tubuh ialah dapat mengurangi cedera.

b) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh merupakan presentase (%) lemak dari sebuah berat badan total serta indeks pada masa tubuh. Adapun komposisi tubuh dapat diukur dengan, skinfold alipers, IMT (Indek Masa Tubuh).

c) Kelincahan

Kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat serta pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kelincahan serta kelentukan sangat berkaitan. Kelincahan dapat diukur dengan sebuah tes *shuttle run*.

d) Daya tahan jantung paru

Dimana kemampuan pada jantung, paru serta pembuluh darah untuk dapat bisa berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O<sub>2</sub> secara maksimal (VO<sub>2</sub> maks) serta nantinya menyalurkan keseluruhan bagian tubuh terutama pada jaringan yang aktif sehingga nantinya dapat digunakan untuk melakukan sebuah proses metabolisme tubuh. Dalam hal ini

daya tahan jantung paru merupakan suatu komponen dalam kebugaran jasmani yang sangat penting. Pengukuran unruk daya tahan ialah test lari 2,4 Km (12 menit), MFT.

e) Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan sebuah kontraksi dimana jumlah maksimal yang dihasilkan oleh otot, merupakan suatu kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dalam hal ini laki-laki mempunyai kekuatan otot kira-kira 25% lebih besar dari pada wanita (testosteron merupakan anabolic steroid). Kekuatah otot bisa diukur menggunakan dinamometer.

f) Kecepatan

Kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk bisa menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan dapat diukur dengan melakukan lari 60 meter.

g) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah sebuah kemampuan untuk kontraksi sub secara maksimal dengan dilakukan berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam duatu waktu tertentu. Adapun fungsi dari daya tahan ini otot ini bagi tubuh adalah untuk mengatasi kelelahan. Pengukurannya yaitu dengan *push up*, naik turun tangga dan *sit up*.

### **3. Hakikat tendangan dalam pencak silat**

Tendangan merupakan sebuah taktik dan teknik serangan yang biasa digunakan pada saat jarak jangkauan jauh serta dengan memakai tungkai sebagai bagian dari komponen penyerangan. Dalam olahraga pencak silat tidak jauh pentingnya dengan teknik pukulan, karena tendangan memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada kekuatan pukulan.

Teknik tendangan juga merupakan sebuah teknik serang yang sangat dominan pada pertandingan olahraga pencak silat. Banyak sekali variasi di dalam teknik tendangan dalam pencak silat. Akan tetapi secara umum agar bisa memiliki hasil yang maksimal, hampir seluruh teknik dari tendangan memakai metode lecutan pada bagian tungkai bawah yang bersumbu di lutut, kemudian diikuti dengan dorongan dari pinggul serta putaran dari pinggang guna menambah kekuatan tendangan.

Mengangkat lutut setinggi sasaran merupakan awalan sebelum melakukan tendangan, hal itu digunakan sebagai upaya agar nantinya tenaga lecutan yang terdapat pada lutut bisa menghasilkan tendangan yang kerjanya efektif. Ketika sasaran lebih tinggi dari pada lutut, menjadikan posisi tungkai bisa mengayun serta mencapai sasaran yang dituju. Akibatnya menjadikan tidak ada tenaga serta kecepatan menjadi berkurang.

Tendangan yang baik merupakan sebuah tendangan dimana dalam melakukannya tidak mudah untuk dibaca sasarannya, dihindari, dibela serta dengan mudah ditangkap oleh lawan. Jadi dari sekian banyaknya tendangan yang ada itu harus didasarkan kepada hakikat inti dari gerakan pencak silat.

Meskipun ada metode lain yang memiliki poin lebih tinggi dalam pertandingan pencak silat dari pada tendangan, seperti bantingan yang mengakibatkan musuh jatuh, maka tendangan bisa dibidang gerakan dasar utama yang digunakan oleh atlet serta memiliki nilai yang lebih tinggi dari pada pukulan.

Sehingga ketika atlet bisa melakukan sebuah bantingan dapat mendapatkan nilai yang mutlak dari juri. Namun, bantingan itu disebabkan tendangan lawan. Maka dari itu, tendangan menjadi pokok yang sangat dominan dalam turnamen pencak silat. Tendangan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan berbagai macam serta variasi. Menurut Johansyah L dan Hendro W (2016:44-48) mengemukakan bahwasanya: “jenis-jenis serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat ini meliputi: tendangan, dengkulan, sapuan, guntingan”

Berikut ini adalah uraian dari teknik dasar tendangan oleh Kriswanto (2015:71):

- a. Tendangan lurus adalah sebuah teknik tendangan yang dalam menggunakan ujung kaki dengan meluruskan bagian tungkai

sampai dengan pada ujung kaki. Pada bagian kaki yang kena saat menendang ialah pada pangkal bagian dalam jari-jari kaki, dengan posisi badan menghadap kesasaran.



**Gambar 2.8** Tendangan Lurus

Sumber: Kriswanto 2015: 71

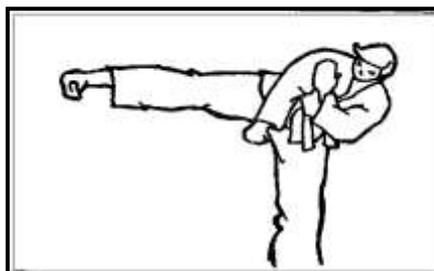
- b. Tendangan jejang atau biasanya disebut dengan tendangan dorongan telapak kaki. Tendangan ini pada umumnya mengarah kearah depan yang sifatnya juga mendorong kesasaran dada/perut dengan perkenaan pada telapak kaki penuh seta tumit. Tendangan jejang disebut juga dengan istilah tendangan gejos, dalam olahraga pencak silat dilakukan dengan teknnik mengangkat lutut setinggi mungkin serta kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.



**Gambar 2.9** Tendangan Jejang

Sumber Kriswanto 2015:72

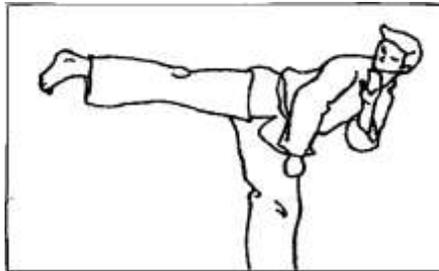
- c. Tendangan T, tendangan ini biasanya dilakukan untuk melakukan sebuah serangan samping dengan bagian sasaran seluruh bagian tubuh lawan. Tendangan ini dilakukan dengan posisi bagian tubuh menyamping serta lintasan tendangan lurus kesamping (membentuk huruf “T”) dengan perkenaannya yaitu sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki).



**Gambar 2.10** Tendangan T

Sumber: Johansyah L dan W. 2016:46.

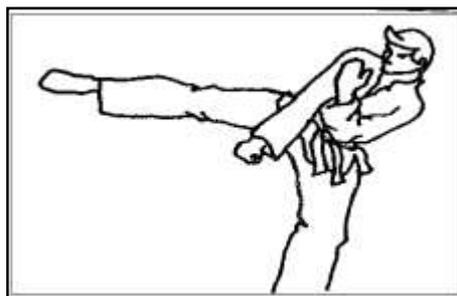
- d. Tendangan belakang, merupakan sebuah tendangan yang dilakukan dengan perkenaan terlebih dahulu memutar tubuh serta sikap pada tubuh membelakangi lawan, dengan sebuah perkenaan pada bagian tumit ataupun telapak kaki. Tendangan ini juga bisa dilakukan dengan ataupun tanpa melihat sasarannya.



**Gambar 2.11** Tendangan Belakang

Sumber: Johansyah L dan Hendro W. 2016:46

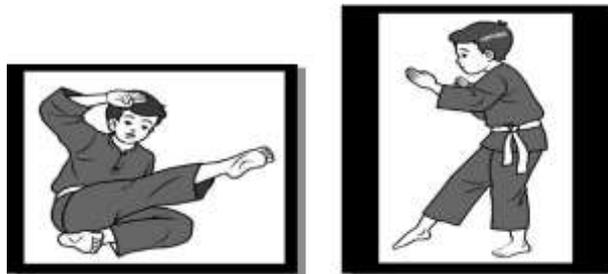
- e. Tendangan sabit, pada tendangan sabit dilakukan dalam sebuah lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit merupakan sebuah tendangan yang dilakukan dengan sebuah lintasan dari samping secara melengkung seperti sabit. Perkenaannya, yaitu dengan bagian punggung telapak kaki ataupun pangkal jari telapak kaki.



### Gambar 2.12 Tendangan Sabit

Sumber: Johansyah L dan Hendro W. 2016:47

- f. Sapuan, merupakan sebuah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke bagian dalam serta bertujuan untuk menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah. Sapuan rebah mengarah ke bagian betis bawah, sedangkan sapuan tegak mengarah ke mata kaki.



Gambar 2.13 Sapuan

Sumber: Kriswanto. 2015:75

- g. Guntingan, merupakan sebuah teknik untuk menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang atau tungkai lawan sehingga nantinya lawan menjadi terjatuh. Berdasarkan dengan arah gerakannya, ada dua jenis guntingan luar serta guntingan



dalam.

**Gambar 2.14** Guntingan

Sumber: Syarif, 2017

**4. Hakekat keterampilan tendangan *sabit***

Keterampilan merupakan sebuah komponen untuk menyelesaikan suatu tugas melalui kemampuan suatu gerak dengan tingkat tertentu. Keterampilan juga dapat dikatakan sebagai sebuah kompetensi yang dilakukan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas dengan tujuan pencapaian tertentu, sehingga nantinya orang tersebut semakin berjalannya waktu semakin terampil dan kreatif. Bagi atlet pencak silat harus memiliki penguasaan keterampilan dengan baik serta benar agar nantinya bisa mudah mengaplikasikan segala teknik tendangan pada saat pertandingan sedang berlangsung.

Menurut Hendro Wardoyo (2014: 39) tendangan *sabit* adalah tendangan yang arah lintasan geraknya membentuk setengah lingkaran ke dalam, dengan sasarannya berupa semua bagian tubuh dengan menggunakan bagian jari telapak kaki serta telapak kaki. Tendangan merupakan sebuah teknik di antara sekian banyaknya teknik dalam pencak silat yang biasanya digunakan pada saat sedang berhadapan menghadapi lawan dengan kondisi jarak yang jauh maupun dekat.

Sebuah teknik serangan serta tendangan kaki dalam pencak silat dapat memakai bagian dari telapak kaki, lutut dan juga dengan tulang kering. Maka dari itu, pesilat harus mempunyai kemampuan sebuah

teknik tendangan yang akurat agar bisa meluncurkan sebuah serangan kepada lawan serta meraih prestasi. Tendangan sabit merupakan sebuah tendangan dengan bentuk gerakannya membentuk seperti setengah lingkaran kearah dalam dengan target sasarannya adalah bagian tubuh, jari telapak kaki serta telapak kaki.



**Gambar 2.15** (Tendangan *Sabit*)

(Sumber: Syarif, 2017)

Dalam melakukan teknik tendangan sabit ada beberapa tahapan yang mesti dilakukan diantaranya yaitu: awalan, ayunan, kontak, gerakan lanjutan dan akhiran.

a. Gerakan awalan

Sikap berupa posisi kuda-kuda dilakukan secara benar, pada bagian kaki kiri didepan, posisi tangan ditaruh didepan dada untuk menjaga keseimbangan tubuh, kemudian pandangan mata harus lurus kearah sasaran untuk nantinya yang untuk ditendang.

b. Tahap gerakan

Berada di posisi pasang, bagian lutut diangkat sebelum menendang, ketika saat mengangkat kaki posisi badan harus seimbang agar tidak jatuh saat menendang.

c. Kontak

Ayunan kaki kanan penendang ke lawan dengan lurus, dengan menghentakan punggung kaki serta telapak kaki harus sejajar dengan bahu dengan perkenaan kaki mengenai lawan tepat dibagian punggung kaki penendang.

d. Gerakan lanjutan

Setelah menendang kaki ditarik dengan perkenaan lutut merapat sejajar dengan kaki.

e. Gerak akhiran

Posisikan kembali kedua tangan ditekuk pada bagian depan dada untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan posisi sikap pasang kembali.

Ketika gerakan sabit dilakukan dengan tepat dan benar makan bisa mengakibatkan cedera yang serius pada lawan. Ada banyak kejadian dimana seorang atlet megalami patah tulang dikarenakan terkena tendangan sabit.

Tendangan sabit memiliki sebuah kelebihan diantara tendangan lainnya yaitu: mudah untuk dilakukan ketika saat posisi bertahan maupun mau menyerang dengan memiliki

kecepatan di dalam tendangan sabit itu sendiri untuk mejadikan tendangan sabit bisa di gunakan berlatihlah dengan benar.

Ada beberapa aspek yang harus terpenuhi mengenai keepatan tendangan sabit, yang meliputi:

1) Keseimbangan

Keseimbangan dalam sebuah tendangan dapat diartikan sebagai pertahanan untuk menyeimbangkan tubuh supaya tidak terjatuh ketika menendang.

2) Kelenturan sendi panggul

Dalam kaitannya dengan hal ini sendi panggul memberikan pengaruh besar ketika melakukan tendangan sabit. Dimana saat menendang posisi tungkai harus diangkat kearah samping, dengan tujuan untuk menghindari poros pada tubuh uuntuk bisa memperluas jangkauan tungkai terhadap tendangan agar nantinya menghasilkan tendangan dengan tepat dan baik.

3) Kecepatan reaksi

Ketika ingin menghasilkan poin, maka kita harus bisa mengenai sasaran secara tepat serta bereaksi dengan cepat pada saat melakukan tendangan sabit

Jadi tendangan sabit yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam yang dilakukan secepat-cepatnya dengan

ketentuan-ketentuan yang telah disebutkan diatas diatas serta mengenai sasaran dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki guna mendapatkan angka atau point (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo 2014).

#### **5. Latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan *sabit***

Latihan *ladder* dengan mudah menempatkan pola latihan koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), kecepatan (*speed*), tenaga ledak (*explosive power*) kelincahan (*agility*), ketahanan, kekuatan otot, daya tahan otot dan fleksibilitas dalam waktu bersamaan, tergantung mana yang akan diprioritaskan untuk gerakan dominan olahraga apapun (Andri Bermantua Dabukke, 2015). Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *two in the hole* dan *dumy step (with tap)*.

Pelaksanaan dari latihannya bergerak lurus untuk *two in the hole* dengan melewati kotak seperti tangga secara cepat digunakan untuk angkatan kaki ketika pelaksanaan tendangan *sabit*, kemudian bergerak menyamping kearah kanan dan nanti berganti kearah kiri pada variasi *lateral in and out* dikarenakan pada saat melakukan serangan balasan gerakan kesamping bisa memudahkan untuk melakukan serangan tendangan *sabit*. Adapun bentuk latihannya adalah sebagai berikut:

##### *a. Two in the hole*



**Gambar 2.16** *Two In The Hole*  
(Sumber Penelitian)

*Two in the hole* bertujuan untuk upaya meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan serta kecepatan. Dalam latihan ini ditekankan pada sebuah ayunan lengan serta gerakan kontak dengan tanah secara cepat. Didalam program latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan kaki atlet yang dibutuhkan dalam melakukan teknik tendangan *sabit*.

Pelaksanaan latihan berpasangan *two in the hole* meliputi:

- 1) Berdiri pada posisi awal didepan *ladder*.
- 2) Melangkah kedepan kedalam kotak awal dengan satu kaki.
- 3) Melangkahkan kaki yang lainnya pada kotak yang sama.
- 4) Melangkah ke dalam kotak kedua dengan satu kaki.
- 5) Melangkah pada kotak yang sama dengan kaki lainnya.
- 6) Lakukan gerakan sama tersebut sampai dengan akhir kotak *ladder*.
- 7) Melakukan gerakan yang sama sesuai set dan repetisi yang telah ditetapkan.

- 8) Pada saat melakukan gerakan tersebut dilakukan secara cepat dan benar dengan perkenanaan kaki jingjit tidak menapak penuh.

b. *Lateral in and out ladder drills*



**Gambar 2.17** *lateral in and out*  
(Sumber Penelitian)

*Lateral in and out* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, koordinasi serta keseimbangan. Didalam program latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet yang dibutuhkan dalam melakukan teknik tendangan *sabit*. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama *ladder* dari bagian luar samping sisi *ladder*.
- 2) Melangkah pada kotak pertama bergerak serong ke kanan dengan awalan pada bagian kaki kanan.
- 3) Kaki kanan keluar kotak kearah belakang kemudian digantikan dengan langkah kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan
- 4) Melangkah pada kotak kedua kearah samping kotak pertama pada bagian kaki kanan terlebih dahulu kemudian keluar kotak kaki kanan kearah belakang

- 5) Melangkah kedalam kotak kedua setelah kaki kanan dengan perkenaan kaki kiri kemudian kaki kiri keluar kotak kearah belakang.
- 6) Lakukan gerakan sama tersebut sampai dengan akhir kotak *ladder*
- 7) Melakukan gerakan yang sama sesuai set dan repetisi yang telah ditetapkan dan dilakukan secara cepat dengan kaki jingjit.

#### 6. Latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan *sabit*

*Cone drills* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut *cone* sebagai batasan serta rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan, Rahman Diputra (2015:45). Gerakan dasar pada latihan *cone drills* adalah dengan lari melewati *cone* dengan cepat, lari menyamping serta lari mundur. Jadi, latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet sehingga meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan dalam suatu teknik dasar tendangan *sabit*. Adapun bentuk latihannya adalah sebagai berikut:

##### a. *Lateral cone drills (High Kness)*



**Gambar 2.18** *lateral cone drills (High Kness)*

(Sumber Penelitian)

*Lateral cone drills (High Kness)* ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan serta kekuatan kaki untuk mengubah arah, transisi tiap gerakan, posisi tubuh dan memotong. Didalam latihan ini sangat tepat digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan kaki. Dengan jumlah cone 11 Jarak antara setiap cone 50 cm. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri didepan *cone* 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan terlebih dahulu disusul dengan kaki kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas *cone* saat melangkah melewati *cone* kearah depan.
- 2) Melangkah kedepan melewati *cone* dengan kaki bergantian disetiap *cone* yang dilewati.
- 3) Melakukan gerakan yang sama sesuai set dan repetisi yang telah ditentukan.
- 4) Pada saat melakukan gerakan tersebut dilakukan secara cepat dan benar dengan perkenanaan kaki jingjit tidak menapak penuh.

b. *Lateral in and out cone drills*



**Gambar 2.19** *Lateral in and out cone drills*

(Sumber Penelitian)

*Lateral in and out cone drills* bertujuan sebagai upaya untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan kaki. Latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kelincahan serta kekuatan otot kaki atlet yang dibutuhkan dalam teknik tendangan sabit. Dengan jumlah cone 11 Jarak antara setiap cone 50 cm. Pelaksanaanya adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan cone 2
- 2) Melangkah kearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone 1 dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti dengan kaki kiri yang masuk kedepan.
- 3) Melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone
- 4) Setelah sampai akhir cone mulai lagi dengan berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
- 5) Lakukan gerakan tersebut dengan jumlah set dan repetisi yang telah ditentukan.
- 6) Pada saat melakukan gerakan tersebut dilakukan secara cepat dan benar dengan perkenanaan kaki jingjit tidak menapak penuh.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018: 99) “hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan kedalam

bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang telah diberikan didasarkan kepada sebuah penelitian yang relevan atau belum didasarkan kepada fakta-fakta empiris yang nantiya didapatkan melalui proses pengumpulan data.

Tergantung dari sebuah hasil penyelidikan dari semua fakta yang berhasil ditemukan. Maka bisa dirumuskan hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

Adanya pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

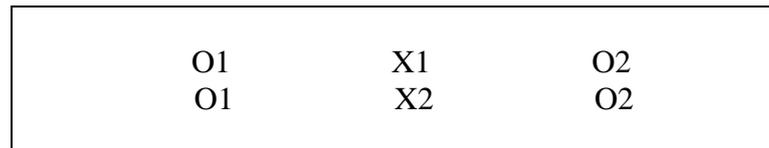
##### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan memakai metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2010:11) sebuah metode eksperimen adalah sebuah metode penelitian yang biasa digunakan dengan tujuan mencari hasil dari sebuah pengaruh treatment (perlakuan). Metode kuantitatif adalah penelitian yang yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap kemampuan tendangan *sabit* dalam olahraga bela diri pencak silat. Gejala yang nantinya diamati diubah menjadi dalam bentuk angka, sehingga teknik analisis statistik dapat digunakan. Desain dalam penelitian ini yang digunakan adalah quasi eksperimental design (eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2018: 120). “Quasi eksperimental design mempunyai suatu kelompok control, akan tetapi tidak bisa berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”.

*Two grup pretest-posttest design* dimana nantinya dua kelompok diberikan suatu perlakuan yang berbeda, dengan tujuan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya dalam penelitian ini yaitu menambah kemampuan tendangan *sabit* dengan diberikannya perlakuan

menggunakan latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills*, nantinya terlihat pada hasil latihan ranah teknik pada atlet. Desain ini digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3.1** *Two Grup Pretest-Posttest Design*  
(Sumber: Sugiyono, 2013:110-111)

Keterangan:

O1 : *Pre-test*

X1 : *Treatment* latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit

X2 : *Treatment* latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit

O2 : *Post-test*

## B. Populasi Dan Sampel

- a. “Populasi merupakan sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang didalamnya mempunyai kuantitas serta karakteristik tertentu dimana telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono 2018: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 orang.

b. “Sampel merupakan sebuah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri” (Sugiyono 2018:131). Dalam pengambilan sampel ditunjukkan agar penelitiannya bisa berlangsung secara efektif serta efisien. Sampel dalam penelitian ini ialah siswa pencak silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 16 orang laki-laki. Pengambilan sampel penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*, adalah sebuah teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2018: 138). *Purposive* dengan cara *ordinal pairing*, kelompok yang menggunakan metode Latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit sebanyak 8 orang dan kelompok yang menggunakan metode latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit sebanyak 8 orang. Dengan kriteria sebagai berikut:

**a. Kriteria Inklusi (penerimaan)**

- 1) Atlet pencak silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
- 2) Atlet yang bisa melakukan teknik tendangan sabit.
- 3) Dilatih oleh pelatih yang sama.
- 4) Berjenis kelamin laki-laki.
- 5) Usia 14-20 tahun.
- 6) Mulai dari atlet sabuk merah dan sabuk hijau.

7) Mau mengikuti proses penelitian dari awal mulai sampai akhir.

b. Kriteria Eksklusi (penolakan)

- 1) Dalam kondisi reaktif covid-19.
- 2) Berjenis kelamin perempuan.
- 3) Tidak dilatih oleh pelatih yang sama.
- 4) Atlet tidak bisa melakukan teknik tendangan *sabit*.

c. Kriteria Drop (gugur)

- 1) Tidak pernah berangkat latihan
- 2) Tidak bisa menjalankan sesuai dengan prosedur yang telah disepakati.

### C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

“Variabel dalam penelitian ini pada dasarnya merupakan segala bentuk sesuatu yang dimana telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lagi sehingga didapatkan sebuah informasi dari hal tersebut, kemudian ditarik sebuah kesimpulannya” (Sugiyono 2018:55). Adapun juga variabel dari dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Variabel Terikat

“Ialah berupa variabel yang menjadi akibat atau dipengaruhi, karena adanya variabel bebas” (Sugiyono 2018:57). Jadi variabel terikat dalam penelitian ini ialah:

- a. Kemampuan tendangan *sabit*.

## 2. Variabel bebas

“Merupakan sebuah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadikan sebuah sebab dari adanya perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)” (Sugiyono 2018:57). Jadi variabel bebas dalam penelitian ini ialah:

- a. Pengaruh latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit dan,
- b. Latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit

## D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah teknik dimana dapat digunakan peneliti untuk mengolah data. Mendapatkan hasil data adalah tujuan yang utama dari penelitiannya, maka teknik dari pengumpulan datanya menjadi sebuah langkah awal dalam penelitian. Jika nanti peneliti tidak mengetahui teknik dari pengumpulan datanya, maka peneliti tersebut tidak bisa memenuhi standar dari data yang telah diterapkan, (Sugiyono, 2019: 296).

#### a. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal digunakan untuk mencari data awal dari kemampuan tendangan sabit sebelum dilakukan treatment. Dari hasil tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan awal

siswa sebagai pedoman untuk melakukan *drafting* untuk membagi dua kelompok *control*.

b. Perlakuan (*treatment*)

Adapun tujuan dari latihan dalam penelitian ini ialah untuk meningkatkan kemampuan tendangan *sabit* dalam bidang olahraga pencak silat. Didalam penelitian ini program latihan yang nantinya diberikan pada kelompok eksperimen 1 (kelompok A) adalah latihan berpasangan *ladder drills* sedangkan kelompok eksperimen 2 (kelompok B) adalah latihan berpasangan *cone drills*. Agar nantinya tercapai tujuan latihan, membutuhkan jangka waktu tertentu agar mendapatkan sebuah hasil yang maksimal. Dengan sebanyak 14 kali pertemuan, 12 kali digunakan untuk *treatment* dan 2 pertemuan digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*.

c. Tes Akhir (*posttest*)

Tes akhir dilaksanakan sesudah kelompok eksperimen yang telah diberikan sebuah *treatment* yang dilakukan secara teratur. Dilakukan *posttest* berupa tes tendangan *sabit* sebanyak 2 kali dengan waktu 10 detik. Adanya tes akhir ini digunakan untuk mengukur sebuah hasil dari kemampuan tendangan *sabit* pada masing-masing kelompok eksperimen.

d. Validasi pra-penelitian dilaksanakan oleh dosen ahli:

Nama : Maftukin Hudah, S.pd., M.Pd.

NPP : 158801474

Alamat : Jepara

## 2. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dipakai untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial juga yang diamati (Sugiyono, 2016: 102). Pada penelitian ini, maka instrumen yang dipakai adalah tes kemampuan tendangan *sabit* menggunakan target *pacing pad* secara terus menerus dengan waktu selama 10 detik (Lubis, 2014). Dengan tujuan untuk mengukur kemampuan tendangan *sabit* menggunakan target:

a. Alat/fasilitas/pelaksanaan:

- 1) Peluit
- 2) Pacing bad
- 3) Stopwatch
- 4) Lembar formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis

b. Asisten ( 2 orang )

- 1) Asisten 1 bertugas sebagai pemegang target tendangan.
- 2) Asisten 2 bertugas untuk mencatat hasil pre-test atlet pada saat melakukan tendangan *sabit*.

c. Prosedur pelaksanaan/petunjuk:

Untuk pelaksanaan tes gerak pencak silat tendangan *sabit* diperagakan satu persatu di area *pre-test* dan *post-test*, jumlah testor satu orang yang bertugas menjadi pengamat dari hasil

*pre-test* atlet melakukan tendangan sabit. Penilaian dilaksanakan oleh testor yang tidak berbeda pada saat *pre-test* serta *post-tes*. Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, pelaksanaan tes, aba-aba dari testor. Pelaksanaan subyek berdiri dibelakang garis batas dengan jarak jangkauan masing-masing atlet dari sasaran (target). Ketika bunyi aba-aba mulai/peluit dibunyikan sampel memperagakan gerak pencak silat tendangan *sabit* dengan menggunakan kaki kanan selama 10 detik dan kembali ke awal posisi kemudian melanjutkan tendangan kaki kiri selama 10 detik. Pelaksanaannya dilakukan sebanyak 2 kali kesempatan serta diambil tendangan yang terbanyak. Testor mengambil data berupa angka nilai akhir dari sampel sesudah melakukan tendangan sabit, yang kemudian dicatat oleh asisten. Data hasil tes penilaian yang diperoleh berupa data mentah dianalisis menggunakan rumus t-test dengan kriteria penilaian (Lubis, 2014).

**Tabel 3.1**  
**Kategori kemampuan tendangan *sabit* pencak silat**

Kategori	Keberhasilan
Baik sekali	>25
Baik	19-23
Cukup	16-18
Kurang	13-15
Kurang sekali	<12

(Sumber: Lubis, 2014)

## **E. Validitas dan Reliabilitas Instrument**

### **1. Validitas**

Untuk nantinya mengetahui hasil dari tes itu apakah valid atau tidak, harus dilakukan melalui Uji *Pre-Test* serta Uji *Post-test* agar nantinya data valid. Menurut Sugiyono (2018:193) "Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Yang dimaksudkan valid itu berarti instrumen tersebut bisa digunakan untuk mengukur apa yang semestinya diukur".

### **2. Reliabilitas**

"Instrumen yang reliabel merupakan sebuah instrument yang pada saat digunakan beberapa kali untuk mengukur suatu obyek yang sama persis, nantinya juga akan menghasilkan data yang sama juga" Sugiyono (2018: 193).

"Jadi sebuah instrument dikatakan valid dan reliabel adalah syarat mutlak untuk nantinya mendapatkan hasil dari penelitian yang valid serta reliabel" (Sugiyono, 2018:193). Serta dalam penelitian ini bertujuan sebagai upaya meningkatkan kemampuan tendangan *sabit* pada olahraga pencak silat dengan menggunakan perlakuan latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drill*.

## **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif sehingga teknik analisis datanya yang dipakai adalah statistik deskriptif, statistik ditujukan untuk mencari dua data, menyajikan data serta menentukan

nilai. Kemudian data dilakukan proses pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang telah ditunjukkan dengan mengacu pada standar tes tendangan *sabit*. Adapun uji persyaratan analisis uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis sebagai berikut:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Sminarnov* dengan bantuan software SPSS 25. Kriteria dalam pengambilan dari keputusan dengan *Kolmogrov-Sminarnov* adalah sebagai berikut:

- 1) Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  distribusi adalah normal.
- 2) Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  distribusi adalah tidak normal.

### **2. Uji Homogenitas**

Uji ini nantinya akan menguji hipotesis bahwa varian dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan  $> 0,05$ . Jika nilai signifikan  $> 0,05$  berarti homogen, sedangkan jika hasil signifikansi  $< 0,05$  berarti tidak homogen.

### **3. Uji hipotesis**

Analisis uji dari pembuktian hipotesis dalam penelitian ini memakai uji parsial dengan bantuan *software* SPSS 25. Dengan uji t dipakai untuk menunjukkan tingkat pengaruh satu variabel sebagai

penjelas di dalam persamaan regresi. Uji  $t$  ini pada dasarnya menunjukkan seberapa jauhnya pengaruh dari satu variabel independen secara individual dalam menerangkan dari variasi variabel dependen.

Bila jumlah *Degree of Freedom* (df) adalah 20 atau lebih, serta derajat kepercayaan sebesar 5%, maka  $H_0$  yang menyatakan  $b_i = 0$  dapat ditolak bila nilai  $t$  lebih besar dari 2 (dalam nilai absolut) yang telah menunjukkan bahwa variabel independen secara individual telah mempengaruhi variabel dependen.

Pengambilan keputusan menggunakan angka pembanding  $t$  tabel dengan kriteria:

- a. Jika  $t$  hitung  $> t$  tabel  $H_0$  ditolak:  $H_a$  diterima.
- b. Jika  $t$  hitung  $< t$  tabel  $H_0$  diterima:  $H_a$  ditolak.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

Dalam kaitannya dengan usaha untuk mencapai sebuah prestasi yang optimal dalam pertandingan pencak silat, maka diperlukannya teknik tendangan serta pukulan dengan *power* yang maksimal yang dimana semakin cepat merupakan faktor yang sangat menentukan dalam mendapatkan *point* nilai. Salah satu jenis tendangan paling dasar serta paling banyak mendapatkan pointnya apa bila mengenai sasaran dalam bela diri pencak silat adalah tendangan sabit.

Dalam hal ini, peneliti melakukan observasi latihan di tempat latihan PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan hasil dari hasil pengamatan terdapat berbagai permasalahan, hal itu dikarenakan para siswa ketika melakukan tendangan sabit pergerakannya masih lambat, seperti *power* tendangannya masih kurang begitu kuat dan cepat sehingga kaki siswa sering terbentur dengan kaki lawannya. Hal ini dibuktikan dalam observasi pada tanggal 30 agustus 2021 dengan para siswanya diambil tiga sampel saat melakukan tendangan sabit selama 10 detik.

Maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan tendangan sabit pencak silat pada siswa pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga". Subyek dalam penelitian yang menjadi sampel adalah siswa PSHT ranting

Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebanyak 16 orang. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Two Group Pretest-Posttest Design*, 18 siswa pencak silat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 yaitu siswa pencak silat yang diberikan perlakuan latihan *ladder drills* dan kelompok eksperimen 2 yaitu siswa pencak silat yang diberikan perlakuan latihan *cone drills*. Pengambilan data dilakukan pada saat *pretest* (tes awal) yang bertujuan untuk mencari data awal dari kemampuan tendangan sabit sebelum diberikannya *treatment* dan pada saat *posttest* (test akhir) dari kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya sebuah *treatment*.

Penelitian dilakukan pada tanggal 4 desember 2021 sampai dengan tanggal 3 januari 2022 yang terdiri dari *pretest*, *treatment* dan terakhir *posttest*, kemudian pada saat melakukan penelitian berlangsung dibantu oleh pelatih untuk menyiapkan para siswanya serta memberikan keluasaan waktu bagi peneliti untuk menjalankan rangkaian penelitian baik itu *pretest* untuk pengambilan data awal, perlakuan *treatment* serta *posttest* untuk pengambilan data akhir.

Tes kemampuan tendangan sabit dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan yang terdiri dari 12 kali pertemuan untuk *treatment* serta 2 kali pertemuan digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Para siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga melakukan tendangan sabit secara benar yang sebelum melakukan sudah diberikan instruksi cara melakukan tendangan sabit yang benar, melakukan tendangan sabit secara terus menerus dengan waktu 10 detik untuk kaki kanan dan 10 detik untuk kaki kiri, kemudian diambil tendangan yang terbanyak yang menjadi data hasil tes kemampuan

tendangan sabit dan dilakukan pengolahan atau analisis data dengan uji t yaitu *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Data Hasil Penilaian *Pretest* dan *Posttest* ada pada lampiran.**

#### **a. Data Hasil Tes Kemampuan Tendangan Sabit dengan Latihan *Ladder Drills***

Latihan *ladder drills* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot kaki secara keseluruhan. Latihan ini menggunakan alat berupa tali yang berbentuk seperti anak tangga yang dimana terdapat beberapa kotak lubang untuk nantinya dilewati dimana kotak lubang tersebut merupakan sebagai rintangan. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *ladder drills* untuk para siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga yang termasuk dalam kelompok eksperimen 1 sebanyak 8 orang, pengertian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Data yang diperoleh terdiri dari data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan sabit sebelum diberikannya *treatment* latihan *ladder drills* serta data *posttes* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* latihan *ladder drills*. Secara lengkap data *pretest* (tes awal) dan data akhir (tes akhir) kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* dapat dilihat pada lampiran halaman 152. Statistik deskriptif hasil tes kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* sebagai berikut:

Tabel 4.1  
 Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dan kaki kiri  
 dengan Latihan *Ladder Drills* (kelompok A) dalam waktu 10 detik

Statistik	Tendangan Kaki Kanan		Tendangan Kaki Kiri	
	Pre Test (Awal)	Post Test (Akhir)	Pre Test (Awal)	Post Test (Akhir)
<i>Mean</i>	19.25	21.88	16.87	19.75
<i>Variance</i>	6.50	3.55	3.27	1.64
<i>Std.Deviation</i>	2.549	1.886	1.808	1.282
<i>Maximum</i>	22	24	19	22
<i>Minimum</i>	15	19	13	18

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah 2022)

Perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 4.1, menunjukkan hasil untuk data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan sabit sebelum diberikannya latihan *ladder drills* pada 8 orang siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga diperoleh *mean* (rata-rata) tendangan kaki kanan 19,25 tendangan kaki kiri 16,87, *variance* (varians data) tendangan kaki kanan sebesar 6.50 tendangan kaki kiri sebesar 3,27 dan *Std.Deviation* (simpangan baku) data tendangan kaki kanan sebesar 2,549 ,tendangan kaki kiri sebesar 1,808 dengan nilai *maximum* (maksimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 22 ,kaki kiri sebanyak 19 dan nilai *minimum* (minimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 15 ,kaki kiri sebanyak 13.

Setelah itu diberikan latihan *ladder drills* pada 8 orang siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga diperoleh hasil *posttest* (tes akhir) dengan *mean* (rata-rata) tendangan sabit kaki kanan sebesar 21.88,kaki kiri sebesar 19.75, *variance* (varians data) tendangan kaki kanan sebesar 3.55,kaki kiri sebesar 1.64 dan *Std.Deviation* (simpangan baku) data

tendangan kaki kanan sebesar 1.886 ,kaki kiri sebesar 1.282 ,nilai *maximum* (maksimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 24 ,kaki kiri sebanyak 22 dan nilai *minimum* (minimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 19 ,kaki kiri sebanyak 18.

Tabel 4.2  
Kategori Kemampuan Tendangan Sabit Latihan *Ladder Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit

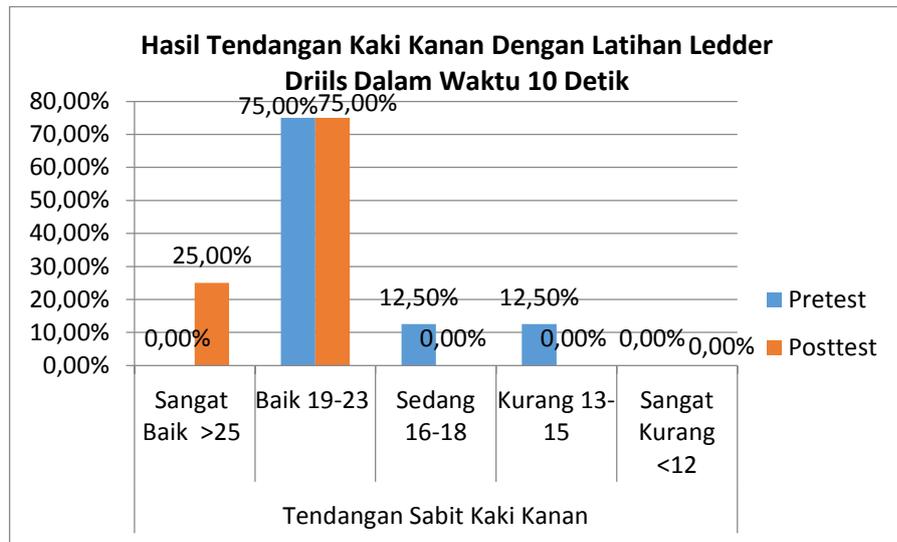
Keberhasilan menendang sabit dengan benar	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Tendangan Sabit kaki kanan		Tendangan Sabit kaki kanan	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
> 25	Sangat Baik	0	0,00%	2	25,00%
19-23	Baik	6	75,00%	6	75,00%
16-18	Sedang	1	12,50%	0	0,00%
13-15	Kurang	1	12,50%	0	0,00%
<12	Sangat Kurang	0	0,00%	0	0,00%
Total		8	100%	8	100%

Keberhasilan menendang sabit dengan benar	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Tendangan Sabit kaki kiri		Tendangan Sabit kaki kiri	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
> 25	Sangat Baik	0	0,00%	0	00,00%
19-23	Baik	1	12,50%	7	87,50%
16-18	Sedang	6	75,00%	1	12,50%
13-15	Kurang	1	12,50%	0	0,00%
<12	Sangat Kurang	0	0,00%	0	0,00%
Total		8	100%	8	100%

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

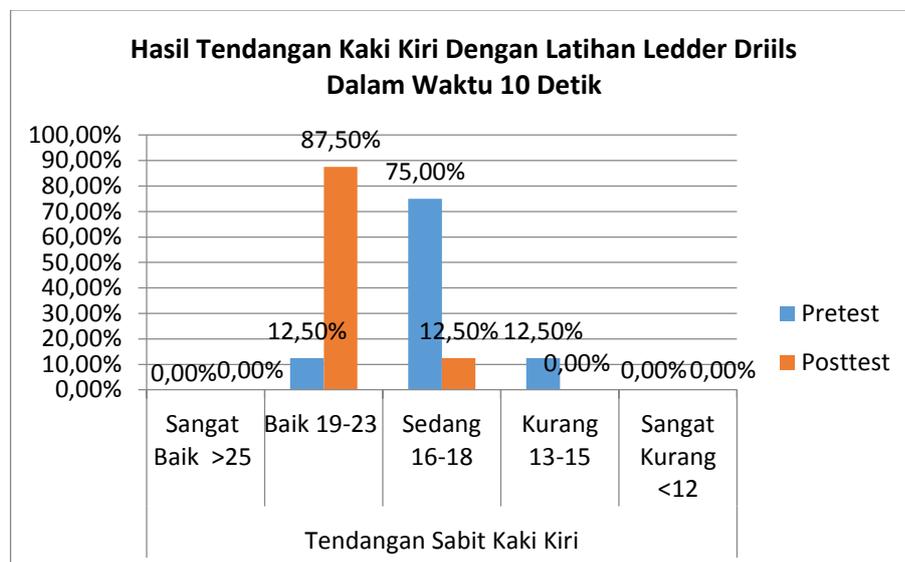
Berdasarkan Tabel 4.2, pengelompokan hasil tes kemampuan tendangan sabit 8 siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga saat *pretest* (tes awal) sebelum diberikannya latihan *ladder drills* yang termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah tendangan sabit 16-18 tendangan kaki kanan sebanyak 1 orang (12,50%), tendangan kaki kiri sebanyak 6 orang (75,00%), kategori kurang dengan jumlah tendangan sabit 13-15 dengan tendangan kaki kanan sebanyak 1 orang (12,50%), tendangan kaki kiri sebanyak 1 orang (12,50%) dan kategori sangat kurang dengan jumlah tendangan sabit <12 dengan tendangan kaki kanan sebanyak 0 orang (0,00%), tendangan kaki kiri sebanyak 0 orang (0,00%).

Sedangkan pengelompokan hasil tes kemampuan tendangan sabit 8 siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga saat *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *ladder drills* yang termasuk dalam kategori baik dengan jumlah tendangan sabit 19-23 dengan tendangan kaki kanan sebanyak 6 orang (75,00%), tendangan kaki kiri sebanyak 7 orang (87,50%), serta kategori sedang dengan jumlah tendangan sabit 16-18 kaki kanan sebanyak 0 orang (00,00%), kaki kiri sebanyak 1 orang (12,50%).



Gambar 4.1

Grafik Pengelompokan Hasil Tendangan Sabit Kaki Kanan Dengan Latihan *Ladder Drills*



Gambar 4.2

Grafik Pengelompokan Hasil Tendangan Sabit Kaki Kiri Dengan Latihan *Ladder Drills*

**b. Data Hasil Tes Kemampuan Tendangan Sabit dengan Latihan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit**

Latihan *cone drills* merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut cone sebagai batasan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa maupun atlet sehingga meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan dalam suatu teknik tendangan sabit. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *cone drills* untuk para siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga yang juga termasuk dalam kelompok eksperimen 2 sebanyak 8 orang.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan berpasangan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Data yang diperoleh terdiri dari data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan sabit sebelum diberikannya *treatment* latihan *cone drills* dan data *posttest* (tes akhir) setelah diberikannya latihan *cone drills*. Secara lengkap data *pretest* (tes awal) dan data *posttest* (tes akhir) kemampuan tendangan sabit dengan latihan *cone drills* dapat dilihat pada lampiran 152. Statistik deskriptif hasil tes dari kemampuan tendangan sabit dengan latihan *cone drills* pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebagai berikut:

Tabel 4.3

Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dan kaki kiri dengan Latihan *Cone Drills* (Kelompok B) dalam waktu 10 detik

Statistik	Tendangan Kaki Kanan		Tendangan Kaki Kiri	
	<i>Pre Test</i> (Awal)	<i>Post Test</i> (Akhir)	<i>Pre Test</i> (Awal)	<i>Post Test</i> (Akhir)
<i>Mean</i>	16.38	20.75	15.88	18.63
<i>Variance</i>	1.982	1.929	2.696	3.411
<i>Std.Deviation</i>	1.408	1.389	1.642	1.847
<i>Maximum</i>	19	23	18	22
<i>Minimum</i>	15	18	14	16

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 4.3, menunjukkan hasil untuk data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan sabit sebelum diberikannya latihan *cone drills* pada 8 orang siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga diperoleh *mean* (rata-rata) tendangan kaki kanan sebesar 16.38 tendangan kaki kiri 15.88, *variance* (varians data) tendangan kaki kanan sebesar 1.982 ,tendangan kaki kiri sebesar 2,696 dan *Std.deviation* (simpangan baku) tendangan kaki kanan sebesar 1.408 ,tendangan kaki kiri sebesar 1.642 dengan nilai *maximum* (maksimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 19, tendangan kaki kiri sebanyak 18 serta nilai *minimum* (minimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 15, tendangan kaki kiri sebanyak 14.

Setelah itu diberikan latihan *cone drills* diperoleh hasil *posttest* (tes akhir) dengan *mean* (rata-rata) tendangan sabit kaki kanan sebesar 20.75 ,tendangan sabit kaki kiri sebesar 18.63 ,*variance* (varians data) tendangan sabit kaki kanan sebesar 1.929 ,tendangan sabit kaki kiri sebesar 3.411 dan *Std.Deviation*

(simpangan baku) tendangan sabit kaki kanan sebesar 1.389 ,tendangan sabit kaki kiri sebesar 1,847 dengan nilai *maximum* (maksimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 23 tendangan sabit kaki kiri sebanyak 22 dan nilai *minimum* (minimal) hasil tendangan sabit kaki kanan sebanyak 18, tendangan sabit kaki kiri sebanyak 16.

Tabel 4.4

Kategori Kemampuan tendangan sabit dengan latihan *Cone Drills*

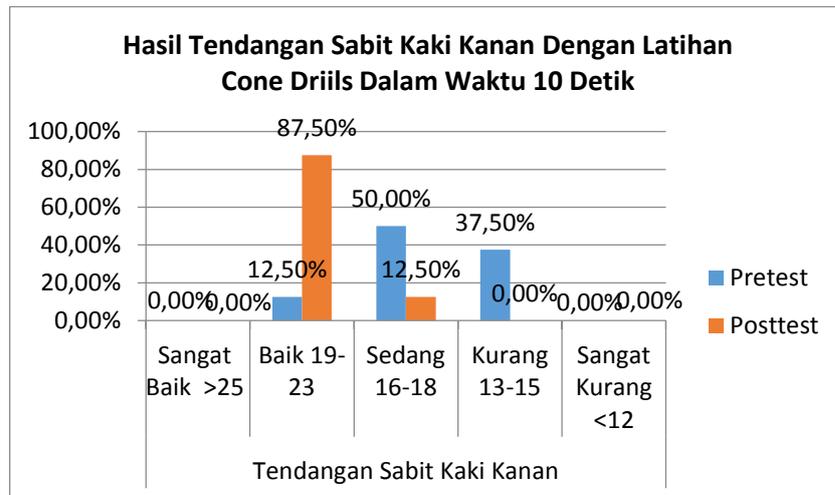
Keberhasilan menendang sabit dengan benar	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Tendangan Sabit kaki kanan		Tendangan Sabit kaki kanan	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
> 25	Sangat Baik	0	0,00%	0	0,00%
19-23	Baik	1	12,50%	7	87,50%
16-18	Sedang	4	50,00%	1	12,50%
13-15	Kurang	3	37,50%	0	0,00%
<12	Sangat Kurang	0	0,00%	0	0,00%
Total		8	100%	8	100%

Keberhasilan menendang sabit dengan benar	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Tendangan Sabit kaki kiri		Tendangan Sabit kaki kiri	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
> 25	Sangat Baik	0	0,00%	0	0,00%
19-23	Baik	0	0,00%	4	50,00%
16-18	Sedang	4	50,00%	4	50,00%
13-15	Kurang	4	50,00%	0	0,00%
<12	Sangat Kurang	0	0,00%	0	0,00%
Total		8	100%	8	100%

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan Tabel 4.4, pengelompokan hasil dari tes kemampuan tendangan sabit 8 siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga pada saat *pretest* (tes awal) sebelum diberikannya latihan *cone drills* yang termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah tendangan sabit 16-18, tendangan sabit kaki kanan sebanyak 4 orang (50,00%), kaki kiri sebanyak 4 orang (50,00%), kategori kurang dengan jumlah tendangan sabit 13-15, tendangan sabit kaki kanan sebanyak 3 orang (37,50), kaki kiri sebanyak 4 orang (50,00%) dan kategori sangat kurang dengan jumlah tendangan sabit <12, tendangan sabit kaki kanan sebanyak 0 orang (0,00%), kaki kiri sebanyak 0 orang (0,00%).

Sedangkan pengelompokan hasil tes kemampuan tendangan sabit 8 siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga saat *posttest* (tes akhir) setelah diberikannya latihan *cone drills* yang termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah tendangan sabit 16-18, tendangan sabit kaki kanan sebanyak 1 orang (12,50%), kaki kiri sebanyak 4 orang (50,00%) dan kategori kurang dengan jumlah tendangan sabit 13-15, tendangan sabit kaki kanan sebanyak 0 orang (0,00%), kaki kiri sebanyak 0 orang (0,00%).



Gambar 4.3

Grafik Pengelompokan Tendangan Sabit Kaki Kanan Dengan Latihan *Cone Drills*



Gambar 4.4

Grafik Pengelompokan Tendangan Sabit Kiri Dengan Latihan *Cone Drills* Dalam

## 2. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum nantinya melakukan sebuah analisis data untuk bisa menjawab hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, maka perlu dilakukannya uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas pada data *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) hasil tes dari kemampuan tendangan sabit para siswa pencak silat.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variable-variabel di dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal ataupun tidak. Didalam penelitian ini uji normalitas dilakukan pada data *pretest* dan juga *posttest* hasil tes kemampuan tendangan sabit menggunakan Latihan *ladder drills* dan *cone drills* pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov dengan bantuan software SPSS. Hipotesis penelitian sebagai berikut:

$H_0$  : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$H_a$  : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Kriteria Pengujian:

$H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jiks  $Asymp.Sig.> \alpha (0,05)$

$H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $Asymp.Sig < \alpha (0,05)$

Berikut hasil uji normalitas untuk data *pretest* dan *posttest* dari hasil kemampuan tendangan dengan latihan *ladder drills* pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga:

Tabel 4.5

Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan dan Kiri dengan latihan *Ladder Drills* dalam waktu 10 detik

Latihan <i>Ladder Drills</i>	Data	Kolmogorov – Smirnov Z	Asymp,Sig, (2-tailed)	Keterangan
Tendangan Sabit Kaki Kanan	Pretest	0,681	0,743	Normal
	Posttest	0,635	0,814	Normal
Tendangan Sabit Kaki Kiri	Pretest	0,785	0,569	Normal
	Posttest	0,624	0,830	Normal

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.5, diperoleh hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov Test* untuk data *pretest* dari hasil kemampuan tendangan sabit sebelum diberikan latihan *ladder drills* dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* tendangan sabit kaki kanan sebesar 0,743 ,kaki kiri sebesar 0,569. Sedangkan untuk data *posttest* hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikan latihan *ladder drills* kaki kanan dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* tendangan sabit kaki kanan sebesar 0,814 ,kaki kiri 0,830. Karena semua hasil data memiliki nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)*  $> \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Yang berarti data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan tendangan sabit dengan program latihan *ladder drills* siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

Hasi uji normalitas untuk data pretest dan posttest hasil kemampuan tendangan sabit dengan latihan *cone drills* pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebagai berikut:

Tabel 4.6

Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan dan Kiri dengan latihan *Cone Drills* dalam waktu 10 detik

Latihan <i>Cone Drills</i>	Data	Kolmogorov – Smirnov Z	Asymp,Sig, (2-tailed)	Keterangan
Tendangan Sabit Kaki Kanan	<i>Pretest</i>	0,596	0,616	Normal
	<i>Posttest</i>	0,909	0,380	Normal
Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Pretest</i>	0,574	0,897	Normal
	<i>Posttest</i>	0,480	0,976	Normal

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.6, diperoleh hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov Test* untuk data *pretest* hasil kemampuan tendangan sebelum diberikan latihan *cone drills* dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* tendangan sabit kaki kanan sebesar 0,616 ,kaki kiri sebesar 0,897. Sedangkan untuk data *posttest* hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *cone drills* dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* tendangan kaki kanan sebesar 0,380 ,kaki kiri 0,976.

Karena semua data memiliki nilai *Asymp.Sig.* >  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Yang berarti data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan tendangan sabit dengan latihan *cone drills* siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

## b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas (*Test of Homogeneity of Variances*) bertujuan untuk mengetahui apakah variable-variabel dalam penelitian homogeny atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varians yang seragam atau tidak. Didalam penelitian ini uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varians antara data *pretest* dan *posttest* kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan *ladder drills* dan *cone drills* pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga seragam atau tidak. Uji homogenitas menggunakan ANOVA pada hasil *Levene Test*. Hipotesis pada uji homogenitas sebagai berikut:

$$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2 \text{ (variens antar kelompok sama/ homogen)}$$

$$H_a: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2 \text{ (variens antar kelompok tidak sama/ heterogen)}$$

Kriteria Pengujian:

jika Sig. >  $\alpha$  (0,05),  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

jika Sig. <  $\alpha$  (0,05),  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

Berikut hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* antara dari kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* dan *cone drills* siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga:

Tabel 4.7

Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kanan dengan latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills*

Data	Latihan	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	<i>Ladder Drills</i>	1,924	0,187	Homogen
	<i>Cone Drills</i>			
<i>Posttest</i>	<i>Ladder Drills</i>	2,831	0,115	Homogen
	<i>Cone Drills</i>			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Tabel 4.8

Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kiri dengan latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills*

Data	Latihan	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	<i>Ladder Drills</i>	1,128	0,726	Homogen
	<i>Cone Drills</i>			
<i>Posttest</i>	<i>Ladder Drills</i>	0.643	0,436	Homogen
	<i>Cone Drills</i>			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas pada Tabel 4.7 dan Tabel 4.8, untuk data *pretest* (tes awal) antara dari hasil kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* dan *cone drills* diperoleh nilai Sig. tendangan kaki kanan sebesar 0,187 ,kaki kiri sebesar 0,726. Karena tendangan kaki kanan nilai sig.  $(0,187) > \alpha(0,05)$  dan tendangan kaki kiri nilai Sig.  $(1,128) > \alpha(0,05)$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti varians antara data *pretest* (tes awal) kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* dan *cone drills* sama atau bisa dikatakan homogen. Sedangkan untuk data *posttest* (tes akhir) antara hasil kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* dan *cone drills* diperoleh nilai Sig. tendangan kaki kanan sebesar 0,115 ,tendangan kaki kiri

sebesar 0,436. Karena tendangan kaki kanan nilai Sig. (0,115) >  $\alpha(0,05)$  dan tendangan kaki kiri nilai Sig. (0,436) >  $\alpha(0,05)$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti varians antara data *posttest* kemampuan tendangan sabit dengan latihan *ladder drills* sama atau bisa dikatakan homogen (uji homogenitas terpenuhi).

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Dengan pola Langkah Tendangan Sabit Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian yaitu ada tidaknya pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menggunakan data hasil *pretest* (tes awal) sebelum diberikannya *treatment* dan data hasil *posttest* (tes akhir) setelah diberikannya *treatment* sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

$H_a$  : Ada pengaruh Latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Kriteria Pengujian:

- Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} > \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Berikut hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada data *pretest* dan *posttest* kemampuan tendangan sabit dengan latihan ladder drills pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga:

Tabel 4.9

Uji hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dan Kaki Kiri dengan latihan *Ladder Drills* (Kelompok A)

Latihan <i>Ladder Drills</i>	Data	Mean	Thitung	$T_{tabel}$ ( $\alpha=5\%, df=7$ )	Sig.
Tendangan Sabit Kaki Kanan	<i>Pretest</i>	19,25	7,000	2,365	0,000
	<i>Posttest</i>	21,88			
Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Pretest</i>	16,87	4,386	2,365	0,003
	<i>Posttest</i>	19,75			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada Tabel 4.9, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  tendangan sabit kaki kanan sebesar 7,000, kaki kiri sebesar 4,386 dan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha=5\%, df=7$  tendangan sabit kaki kanan sebesar 2,365, kaki kiri sebesar 2,365 sedangkan nilai signifikansi tendangan sabit kaki kanan 0,000, kaki kiri 0,003. Karena tendangan sabit kaki kanan nilai  $|t_{hitung}|=|7,000| > t_{tabel} (2,365)$ , nilai  $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$  dan tendangan sabit kaki kiri nilai  $|t_{hitung}|=|4,386| > t_{tabel}(2,365)$ , nilai  $\text{Sig.}(0,003) < \alpha (0,05)$ .

Untuk tendangan sabit kaki kanan dan kiri Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* untuk kaki kanan dan kaki kiri siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Dimana terjadi peningkatan rata-rata dari hasil tes kemampuan tendangan sabit kaki kanan dari rata-rata *pretest* sebesar 19,25 naik menjadi rata-rata *posttest* sebesar 21,88 dan untuk tendangan sabit kaki kiri hasil rata-rata *pretest* sebesar 16,88 naik menjadi rata-rata hasil *posttest* sebesar 19,75.

**b. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit**

Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yaitu ada tidaknya pengaruh latihan berpasangan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menggunakan data hasil *pretest* (tes awal) sebelum diberikannya *treatment* dan data hasil *posttest* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

$H_a$  : Ada pengaruh latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Kriteria Pengujian:

- Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} < \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} > \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Berikut hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada data *pretest* dan *posttest* kemampuan tendangan sabit dengan latihan *cone drills* pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga:

Tabel 4.10

Uji hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dan Kaki Kiri dengan latihan *Cone Drills* (Kelompok B) dalam waktu 10 detik

Latihan <i>Ladder Drills</i>	Data	Mean	Thitung	$T_{tabel}$ ( $\alpha=5\%, df=7$ )	Sig.
Tendangan Sabit Kaki Kanan	<i>Pretest</i>	16,37	7,744	2,365	0,000
	<i>Posttest</i>	20,75			
Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Pretest</i>	15,87	8,775	2,365	0,000
	<i>Posttest</i>	18,63			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada Tabel 4.10, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  tendangan sabit kaki kanan sebesar 7,744, kaki kiri sebesar 8,775 dan  $t_{tabel}$  tendangan sabit kaki kanan dengan taraf signifikansi ( $\alpha=5\%, df=7$ ) sebesar 2,365, kaki kiri sebesar 2,365 sedangkan nilai signifikansi tendangan sabit kaki kanan 0,000, kaki kiri 0,000.

Karena tendangan sabit kaki kanan nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}| = |7,744| > t_{tabel}$  (2,365), kaki kiri nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}| = |8,775| > t_{tabel}$  (2,365) dan tendangan sabit kaki

kanan nilai Sig. (0,000) <  $\alpha$  (0,05) , kaki kiri nilai sig (0,000) <  $\alpha$  (0,05). Jadi untuk tendangan sabit kaki kanan dan kiri maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh latihan *cone drills* dengan pola Langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Dimana untuk hasil rata-rata kemampuan tendangan sabit kaki kanan *pretest* sebesar 16,37 naik menjadi rata-rata *posttest* sebesar 20,75. Sedangkan untuk kemampuan tendangan sabit kaki kiri rata-rata *pretest* sebesar 15,87 dan rata rata *posttest* nya sebesar 18,63.

**c. Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit**

Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian mengenai latihan manakah yang lebih efektif antara latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit di perguruan pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Maka dari itu dilakukan uji hipotesis dengan *independent sample t-test*, analisis data menggunakan data *posttest* (tes akhir) kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan *ladder drills* dan *cone drills*. Berikut uji hipotesis penelitiannya:

$H_0$  : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh Latihan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

$H_a$  : Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh Latihan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Kriteria Pengujian:

- Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) < \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) > \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Tabel 4.11

Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit

Kategori	Latihan	Rata-Rata	Thitung	$T_{tabel}$ ( $\alpha=5\%, df=7$ )	Sig.
Tendangan Sabit Kaki Kanan	<i>Ladder Drills</i>	21,88	1,624	2,365	0,148
	<i>Cone Drills</i>	20,75			
Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Ladder Drills</i>	19,75	1,843	2,365	0,108
	<i>Cone Drills</i>	18,63			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4.11, tendangan sabit kaki kanan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (1,624) <  $t_{tabel}$  (2,365) dan nilai Sig. (0,148) >  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tendangan sabit kaki kiri diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (1,843) <  $t_{tabel}$  (2,365) dan nilai Sig. (0,108) >  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif antara *ladder drills* dan *cone drills* dapat dilihat pada rata-rata hasil tes kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya *treatment*. Dimana hasil rata-rata hasil tes kemampuan tendangan sabit kaki kanan setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar 21,88 ,kaki kiri sebesar 19,75 lebih tinggi dari pada rata-rata hasil tes kemampuan tendangan sabit kaki kanan setelah diberikan latihan *cone drills* sebesar 20,75, kaki kiri sebesar 18,63.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drills* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit kaki kanan dibandingkan dengan latihan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Selain itu, untuk latihan mana yang lebih efektif dapat dilakukan perhitungan peningkatan rata-rata kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan *ladder drills* dan *cone drills* sebagai berikut:

Tabel 4.12

Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dan kiri dengan latihan Ledder Driils dan Cone Driils dalam waktu 10 detik

Latihan	Kategori	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
<i>Ladder Drills</i>	Tendangan Sabit Kaki Kanan	<i>Pretest</i>	19.25	46.80	+6,40 %
		<i>Posttest</i>	21.88	53.20	
	Total		41.13	100	
	Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Pretest</i>	16.87	46.07	+ 7,86 %
		<i>Posttest</i>	19.75	53.93	
Total		36.62	100		
<i>Cone</i>	Tendangan	<i>Pretest</i>	16.38	44.12	+ 11,76 %

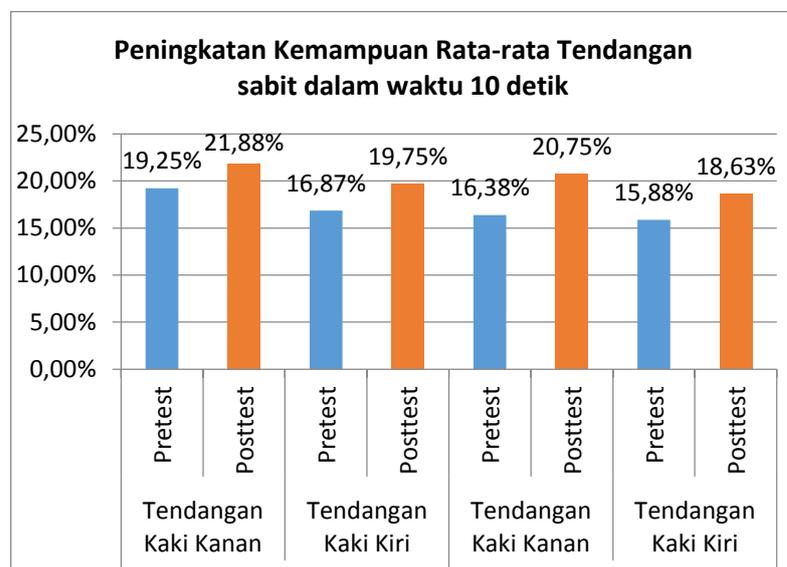
<i>Drills</i>	Sabit Kaki Kanan	<i>Posttest</i>	20.75	55.88	+ 7,96 %
	Total		37	100	
	Tendangan Sabit Kaki Kiri	<i>Pretest</i>	15.88	46.02	
		<i>Posttest</i>	18.63	53.98	
	Total		35	100	

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Hasil perhitungan pada Tabel 4.12, menunjukkan peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *ladder drills* kaki kanan sebesar +6,40% ,yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *ladder drills* kaki kanan sebesar 19.25 menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar 21.88. Untuk peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *ladder drills* kaki kiri sebesar +7,86%, yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *ladder drills* kaki kiri sebesar 16.87 menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar 19.75.

Sedangkan untuk peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *cone drills* kaki kanan sebesar +11,76%, yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *cone drills* sebesar 16.38, menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *cone drills* sebesar 20.75. Untuk peningkatan rata-rata dari hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikannya latihan *cone drills* kaki kiri sebesar +7,96%, yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *cone drills* sebesar 15.88 menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *cone drills* sebesar 18.63.

Karena peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan berpasangan *ladder drills* lebih tinggi dari pada menggunakan latihan berpasangan *cone drills*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan *ladder drills* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.



Gambar 4.5

Grafik Peningkatan Rata-rata Kemampuan Tendangan sabit

### C. Pembahasan

Peneliti melakukan pengamatan terhadap latihan pencak silat di perguruan pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, kemudian menemukan beberapa masalah seperti tendangan sabit pergerakannya masih lambat, seperti power tendangannya masih kurang dan cepat sehingga kaki siswa sering terbentur dengan kaki lawannya. Oleh karena itu, dalam rangka peningkatan kemampuan tendangan pencak silat.

Peneliti menerapkan latihan *ladder drills* dan *cone drills* dengan pola langkah pada tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Adapun subyek yang menjadi sampel adalah siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga sebanyak 16 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 (Kelompok A) yaitu siswa pencak silat yang diberikan perlakuan latihan *ladder drills* dan kelompok eksperimen 2 (Kelompok B) yaitu siswa pencak silat yang diberikan perlakuan latihan *cone drills*.

**a. Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit**

Latihan *ladder drills* merupakan salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan serta kekuatan terutama pada otot kaki yang menggunakan media tali berbentuk seperti tangga yang nantinya setiap kotak tangga dilewati menggunakan kaki dengan arah yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *ladder drills* untuk para siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Adapun subyek penelitian yaitu kelompok eksperimen 1 (Kelompok A) yang terdiri dari 8 orang siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan *ladder drills*, maka dilakukan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil tendangan sabit kaki kanan nilai  $|t_{hitung}|=|7,000| > t_{tabel}(2,365)$ , nilai  $Sig.(0,000) < \alpha(0,05)$  dan tendangan sabit kaki kiri nilai  $|t_{hitung}|=|4,386| > t_{tabel}(2,365)$ , nilai  $Sig.(0,003) < \alpha(0,05)$ .

Yang berarti ada pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* untuk kaki kanan dan kaki kiri siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Dimana terjadi peningkatan rata-rata kaki kanan +6,40% dan kaki kiri +7,86% dari hasil tes kemampuan tendangan sabit kaki kanan dari hasil *pretest* sebesar 19,25 naik menjadi rata-rata *posttest* sebesar 21,88 dan untuk tendangan sabit kaki kiri hasil rata-rata *pretest* sebesar 16,87 naik menjadi rata-rata hasil *posttest* sebesar 19,75.

Tabel 4.13

Hasil Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Ladder Drills* (Kelompok A) Tendangan Sabit Kaki Kanan dan Kiri

1. *Pretest*

No	Nama Siswa	Tendangan Sabit kaki kanan(waktu 10 detik )	Kategori	Tendangan Sabit kaki kiri (waktu 10 detik )	Kategori
1	A	22	Baik	18	cukup
2	B	20	Baik	18	cukup
3	C	20	Baik	17	cukup
4	D	16	Cukup	13	kurang
5	E	22	Baik	19	baik
6	F	19	Baik	17	cukup
7	G	20	Baik	17	cukup
8	H	15	Kurang	16	cukup

(Sumber : Data Penelitian)

2. *Posttest*

No	Nama Siswa	Tendangan Sabit kaki kanan (waktu 10 detik )	Kategori	Tendangan Sabit kaki kiri(waktu 10 detik )	Kategori
1	A	24	Baik sekali	20	Baik
2	B	23	Baik	21	Baik
3	C	23	Baik	18	Cukup
4	D	20	Baik	20	Baik
5	E	24	Baik	22	Baik

			sekali		
6	F	21	Baik	19	Baik
7	G	21	Baik	19	Baik
8	H	19	Baik	19	Baik

(Sumber: Data Penelitian)

Data diatas menunjukkan bahwa hasil *posttest* penilaian *Ladder Drills* menunjukkan data yang lebih banyak dari pada data *pretest*, ini menunjukkan penilaian *Ladder Drills* berpengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hadi Ramdhan Isnanto (2018) yang menyatakan bahwa latihan *ladder drills* berpengaruh terhadap kelincahan atlet UKM Sepakbola UPI.

#### **b. Pengaruh Latihan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit**

##### **Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit**

Latihan *cone drills* merupakan salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan serta kekuatan terutama pada otot kaki yang menggunakan media *cone* kerucut yang nantinya setiap *cone* dilewati menggunakan kedua kaki dengan gerakan dan arah yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *Cone drills* untuk para siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Adapun subyek penelitian yaitu kelompok eksperimen 2 (Kelompok B) yang terdiri dari 8 orang siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan *Cone drills*, maka dilakukan uji hipotesis *paired sample t-test*.

Hasil tendangan sabit kaki kanan nilai  $|t_{hitung}|=|7,744| > t_{tabel} (2,365)$ , nilai  $Sig.(0,000) < \alpha (0,05)$  dan tendangan sabit kaki kiri nilai  $|t_{hitung}|=|8,775| >$

$t_{\text{tabel}}(2,365)$ , nilai  $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$ . Yang berarti ada pengaruh latihan berpasangan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Dimana terjadi peningkatan rata rata hasil kemampuan tendangan sabit kaki kanan sebesar +11,76% dan kaki kiri +7,96 yang berasal dari hasil rata-rata *pretest* tendangan sabit kaki kanan sebesar 16,37 naik menjadi hasil rata-rata *posttest* sebesar 20,75 dan untuk hasil rata-rata *pretest* tendangan sabit kaki kiri sebesar 15,87 naik menjadi hasil rata-rata *posttest* sebesar 18,63.

Hal ini juga didukung oleh hasil latihan *posttest* siswa dimana menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 4.14

Hasil Penilaian Kemampuan Tendangan Sabit *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Cone Drills* (Kelompok A) Tendangan Sabit Kaki Kanan dan Kiri

1. *Pretest*

No	Nama Siswa	Tendangan Sabit kaki kanan (waktu 10 detik )	Kategori	Tendangan Sabit kaki kiri (waktu 10 detik )	Kategori
1	A	17	Cukup	18	cukup
2	B	17	Cukup	18	cukup
3	C	16	Cukup	15	Kurang
4	D	17	Cukup	16	Cukup
5	E	19	Baik	17	Cukup
6	F	15	Kurang	15	kurang
7	G	15	Kurang	14	kurang
8	H	15	Kurang	14	kurang

(Sumber: Data Penelitian)

2. *Posttest*

No	Nama Siswa	Tendangan Sabit kaki kanan (waktu	Kategori	Tendangan Sabit kaki kiri (waktu	Kategori
----	------------	-----------------------------------	----------	----------------------------------	----------

		10 detik )		10 detik )	
1	A	23	Baik	22	Baik
2	B	20	Baik	20	Baik
3	C	21	Baik	18	Cukup
4	D	21	Baik	18	Cukup
5	E	21	Baik	19	Baik
6	F	21	Baik	19	Baik
7	G	18	Cukup	16	Cukup
8	H	21	Baik	17	Cukup

(Sumber: Data Penelitian)

Data diatas menunjukkan bahwasanya *posttest* penilaian *Cone Drills* menunjukkan data yang lebih banyak dari pada data *pretest*, ini menunjukkan penilaian *Cone Drills* berpengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Lestiyono dan Endro Puji Purwanto (2020) yang menyatakan bahwa latihan *cone drills* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit.

**c. Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit**

Untuk nantinya bisa mengetahui latihan mana yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Maka dilakukannya analisis data pada hasil *posttest* (tes akhir) dari tes kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan *ladder drills* dan hasil *posttest* (tes akhir) dari tes kemampuan tendangan sabit yang menggunakan latihan *cone drills*.

Untuk mengetahui model latihan yang lebih efektif antara *ladder drills* dan *cone drills*, maka dilakukan uji hipotesis *independent sample t-test* diperoleh nilai

tendangan sabit kaki kanan  $t_{hitung} (1,624) < t_{tabel} (2,365)$  dan nilai Sig.  $(0,148) > \alpha (0,05)$ . Tendangan sabit kaki kiri diperoleh nilai  $t_{hitung} (1,843) < t_{tabel} (2,365)$  dan nilai Sig.  $(0,108) > \alpha (0,05)$ . Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan berpasangan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Peningkatan rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit kaki kanan setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar +6,40% yang berasal dari nilai rata-rata pretest (tes awal) tendangan sabit kaki kanan sebelum diberikannya latihan *ladder drills* sebesar 19.25, kaki kiri sebesar 16.87. Naik menjadi rata-rata hasil tes kemampuan tendangan sabit kaki kanan setelah diberikan latihan *ladder drills* sebesar 21.88, kaki kiri sebesar 19.75. Sedangkan peningkatan hasil kemampuan tendangan sabit setelah diberikan latihan *cone drills* kaki kanan sebesar +11,76% yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebelum diberikan latihan *cone drills* kaki kanan sebesar 16.38, kaki kiri sebesar 15.88. Naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan *cone drills* kaki kanan sebesar 20.75 dan kaki kiri 18.63.

Kedua bentuk latihan yaitu *ladder drills* dan *cone drills* memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kemampuan tendangan sabit. Namun jika dibandingkan berdasarkan peningkatan rata-rata dan uji *independent sample t-test* menunjukkan latihan *ladder drills* lebih efektif.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Lestiyono dan Endro Puji Purwanto (2020) yang menyatakan bahwa terdapat

perbedaan pengaruh latihan *agility ladder* dan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada atlet putra Persinas Asad Semarang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit kaki kanan dan kaki kiri pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Peningkatan kaki kanan sebesar +6,40% dan kaki kiri sebesar +7,86%.
2. Terdapat pengaruh latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada kaki kanan dan kaki kiri pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Peningkatan kaki kanan sebesar +11,76% dan kaki kiri sebesar +7,96%.
3. Latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit lebih efektif dibanding dengan Latihan *cone drills* dengan pola langkah tendangan sabit terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada siswa PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

Jadi dari rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit kaki kanan dengan menggunakan latihan *ladder drills* dengan pola langkah tendangan sabit yaitu 21,88 dan kaki kiri yaitu 19,75 lebih besar dari pada rata-rata hasil kemampuan tendangan sabit kaki kanan dengan menggunakan latihan *cone drill* yaitu 20,75 sedangkan kaki kiri yaitu 18,63.

## **B. Saran**

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan ladder drills dengan porsi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.
2. Bagi para siswa dapat melakukan latihan ladder drills secara teratur serta konsisten karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terdapat penelitian yang lebih lanjut dengan sampel penelitian yang lebih besar, agar nantinya dapat relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menentukan bentuk-bentuk dari latihan yang sesuai dengan pola gerak dalam cabang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi FD, 2015. Pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan dolly chagi atlet putra taekwondo kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.1 (1).
- Dabuke, A. B, 2015, efektivitas latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun. Yogyakarta.
- Diputra ,R .2015 Pengaruh Latihan *Three Cone Drill*, *Four Cone Drills* dan *Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (*Agility*) dan Kecepatan (*Speed*). *Jurnal Efektor*, 27(7): 25-30.
- Fajar.R. (2020). Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan (*Agility*) Pada Atlet Bulutangkis.
- Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hidayat, S. (2014). Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Isnanto H.R (2018). Pengaruh Latihan *Cone Drills* Dan *Ladder Drills* Terhadap Kelincahan Atlet Usia 21.
- Johansyah, L dan Wardoyo, H (2014). Pencak Silat-edisi kedua. Jakarta: Rajawali Pers.
- Johansyah, L dan Wardoyo, H (2016). Pencak Silat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khoriri, M.A,Umar, F (2017), dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Drills* menggunakan *Ladder* Dengan *Cone* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Bhinneka Karya Suryakarta Tahun 2017.
- Kriswanto (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Kriswanto, E.S (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Lesmana, F, *Panduan Pencak Silat 1 Kategori Pencak Silat Tanding*, (Yogyakarta: Nusa Media, 2012)

- Lestiyono D & Purwono E.P (2020). Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Dan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Tendangan *Sabit* Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8 (2), 74-83, 2020.
- Listiani.I. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Agility Ladder Drills* dan *Plyometric Lateral Cone Hop and Bounding* Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Atlet Pelajar Putra Tapak Suci Surakarta Tahun 2018.
- Mardotillah & Zein. 2017. Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, dan Pemeliharaan Kesehatan. *Isu-Isu Sosial Budaya: Jurnal Antropologi*, 18(2), 121-133.
- Mulyana (2013). Pendidikan Pencak silat membangun jati diri dan karakter bangsa. Bandung: PT Remaja Rosdakanya.
- Munas, IPSI. 2012. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia. Jakarta: PB IPSI.
- Rosmawati, F.U., Darni, F.U., & Syampurna, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan *Sabit* Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecepatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sugiyono , (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Ed. 2. cet. 1). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Dangsina (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Syarif (2017) Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Kesenian Musik Panting Dalam Meningkatkan Karakter Cinta Tanah Air Siswa Di SMA Negeri 6 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan kewarganegaraan*, 7(2), 1-15. <http://dx.doi.org/10.20527/kewarganegaraan.v7i2.4243>

Wiarso, G. *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta:  
Laksitas

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

**PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI**

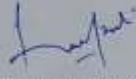
Proposal skripsi dengan judul "Pengaruh latihan berpasangan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *sabit* pencak silat pada siswa PSHT ranting Kecamatan Reimbang Kabupaten Purbalingga tahun 2021/2022" disusun oleh:

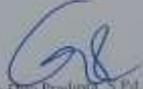
Nama : Faizal Adi Wicaksono  
 NPM : 17230269  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
 Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :  
 Tanggal :

Pembimbing I  
  
 Yulia Ratnasari, S.Pd., M.Pd.  
 NPP: 179201531

Pembimbing II  
  
 Hasnul Hadi, S.Pd., M.Pd.  
 NPP: 139001501

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi PIKR  
  
 Galih Dwi Pradipa, S.Pd., M.Or.  
 NPP: 149001426

ii

## LAMPIRAN SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aji Prasetyo Aji S.Pd  
 Jabatan : Ketua program studi via PHT (salah Kecamatan Kabupaten Kabupaten  
 Pahlawan)  
 Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang berjudul

Nama : Faza Al Wadhani  
 NPM : 1210120  
 Program Studi : Pendidikan Informatika Kesehatan dan Rehabilitasi  
 Fakultas : Pendidikan Ilmu-Ilmu Kesehatan Sosial dan Kesejahteraan  
 Universitas : PSHT Semarang

Telah selesai melakukan penelitian di lapangan sesuai dengan PHT yang ada di  
 Kabupaten Kabupaten Pahlawan Kabupaten Kabupaten Pahlawan dengan judul penelitian "Pengaruh Lintas  
 Disipliner Dalam Dunia Kita Kita Terhadap Peningkatan Kemampuan Berprestasi Kita  
 Dalam Ilmu Pendidikan PHT (salah Kecamatan Kabupaten Kabupaten Pahlawan)"

Ditandatangani oleh penanggung jawab dan ditandatangani oleh penanggung jawab  
 penelitian

Pahlawan, 4 Januari 2021  
 Ketua PHT Kabupaten  
 Kabupaten Pahlawan  
  
 Aji Prasetyo Aji S.Pd

## LAMPIRAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN


**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 J. Daji Raya No. 40 Semarang Telp. (024) 8216377 8448217

---

Nomor : E32 / JAM/FP/PSKR/XII/2021 Semarang, 1 Desember 2021  
 Lampiran : 1 (satu) berkas  
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pengurus Pencak Silat PSHT Ranting  
 Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga  
 di Purbalingga

Kami berkehormatan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

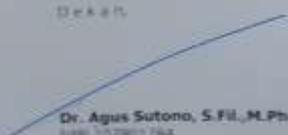
N a m a : FALZAL ADI WICAKSONO  
 N. P. M : 17230269  
 Fak. / Program Studi : FP/PSKR / PSKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN LADDER DRILLS DAN CONE DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA SISWA PSHT RANTING KECAMATAN REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,  
  
**Dr. Agus Sutono, S.Pd., M.Pd.**  
 NPM 107901264

## LAMPIRAN EXPERTJUDGEMENT

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT**  
**SURAT KETERANGAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mulyanto  
Jabatan : Pelatih di perguruan pencak silat PSHT ranting Kecamatan Rambang Kabupaten Pahlologga

Selaku membaca, menelaah dan menyetujui rencana pelaksanaan latihan yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengaruh Latihan Berpasangan *Ladde Dvillo* dan *Cone Dvillo* Terhadap Peningkatan Kemampuan Terjangkau Sahut Pencak Silat Pada Siswa PSHT Ranting Kecamatan Rambang Kabupaten Pahlologga" Yang dibuat oleh:

Nama : Fandi Adi Wicaksono  
NPM : 172302609  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengajaran Sosial dan Ketrampilan  
Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian produk tersebut (\*):

Laysak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi  
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi minimal satu  
 Tidak layak

Catatan (bila perlu)

---

Pahlologga, 29 November 2021  
Validasi  
  
Mulyanto



## LAMPIRAN SURAT PENGANTAR VALIDASI INSTRUMEN



**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN**  
**SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang, Telp. (024) 8316377 Faks. 84448217

---

**Surat Keterangan**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

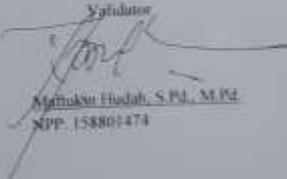
Nama	: Maffukin Hudab, S.Pd., M.Pd.
NPP	: 158801474

Telah meneliti dan memeriksa instrumen penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Berpasangan *Ladders Drills* Dan *Cone Drills* Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabu Pencak Silat Pada Siswa Pencak Silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalangga" yang dibuat oleh:

Nama	: Faizal Adi Wicaksono
NPM	: 17230269
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Berdasarkan hasil pemeriksaan instrumen ini, menyatakan bahwa instrumen tersebut valid. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 24 November 2021

  
 Maffukin Hudab, S.Pd., M.Pd.  
 NPP. 158801474

### LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN

#### Program Latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit minggu pertama

Lama Latihan : 3 kali dalam 1 minggu

Hari : senin, rabu, sabtu

Tempat : Gor Olahraga Balai

Desa Sumampir

Latihan <i>Ladder Drills</i> Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit			Latihan <i>Cone Drills</i> Dengan Pola Langkah Tendangan Sabit		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set= 3 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 8 kali tendangan masing-masing kaki 2 tendangan, Recovery 1 menit Tendangan	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set=3 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 8 kali tendangan masing-masing kaki 2 Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak 8 kali, masing-masing kaki 2 tendangan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak 8 kali, masing-masing kaki 2 tendangan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kedua**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set= 4 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 12 kali tendangan masing-masing kaki 3 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set=4 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 12 kali tendangan masing-masing kaki 3 Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu ketiga**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set= 5 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 16 kali tendangan masing-masing kaki 4 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set=5 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 16 kali tendangan masing-masing kaki 4 Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu keempat**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu ,sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set= 6 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 20 kali tendangan masing-masing kaki 5 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	2 set. 1 set=6 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 20 kali tendangan masing-masing kaki 5 Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kelima**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set= 5 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 22 kali tendangan masing-masing kaki 11 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set=5 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 22 kali tendangan masing-masing kaki 11 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu keenam**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu ,sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set= 6 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 24 kali tendangan masing-masing kaki 12 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set=6 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 24 kali tendangan masing-masing kaki 12 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu ketujuh**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu

Hari : senin, rabu, sabtu

Tempat : Gor Olahraga Balai

Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set= 7 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 26 kali tendangan masing-masing kaki 13 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set=7 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 26 kali tendangan masing-masing kaki 13 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kedelapan**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set= 8 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 28 kali tendangan masing-masing kaki 14 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set=8 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 28 kali tendangan masing-masing kaki 14 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kesembilan**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set= 9 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 30 kali tendangan masing-masing kaki 15 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set=9 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 30 kali tendangan masing-masing kaki 15 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kesepuluh**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set= 10 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 32 kali tendangan masing-masing kaki 16 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	3 set. 1 set=10 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 32 kali tendangan masing-masing kaki 16 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kesebelas**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	4 set. 1 set= 8 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 34 kali tendangan masing-masing kaki 17 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	4 set. 1 set=8 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 34 kali tendangan masing-masing kaki 17 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**Program Latihan Berpasangan *Ladder Drills* Dan *Cone Drills*  
minggu kedua belas**

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu  
 Hari : senin, rabu, sabtu  
 Tempat : Gor Olahraga Balai  
 Desa Sumampir

Latihan Berpasangan <i>Ladder Drills</i>			Latihan Berpasangan <i>Cone Drills</i>		
Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Dosis Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	4 set. 1 set= 9 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 36 kali tendangan masing-masing kaki 18 tendangan, Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>ladder drills two in the hole</i> dan <i>lateral in and out (ladder drills)</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan	1. Doa dan Pengantar	4 set. 1 set=9 repetisi. Tendangan sabit berpasangan langkah maju mundur 36 kali tendangan masing-masing kaki 18 tendangan Recovery 1 menit	Menjelaskan latihan <i>cone drills lateral cone drills (High Kness)</i> dan <i>lateral in and out cone drills</i> , melakukan tendangan sabit berpasangan dengan jumlah yang telah ditentukan
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>ladder drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan	2.Pemanasan a. <i>Joging</i> b.Peregangan statis dan dinamis		Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap melakukan Latihan <i>cone drills</i> dengan teknik tendangan <i>sabit</i> berpasangan

<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>two in the hole</i></p>		<p>Melangkah kedepan dengan cepat kekotak awal dengan satu kaki kanan di lanjutkan dengan kaki kiri begitu seterusnya sampai akhir kotak <i>ladder</i></p>	<p>3. Latihan Inti a. Latihan <i>Lateral cone drills (High Kness)</i></p>	<p>Berdiri didepan cone 1 kemudian melangkah kedepan dengan kaki kanan dulu Disusul kaki Kiri dengan posisi kaki diangkat keatas diatas cone saat langkah melewati cone kearah depan, melangkah kedepan melewati cone dengan kaki bergantian disetiap cone yang dilewati</p>
<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out ladder drills</i></p>		<p>Berdiri pada posisi awal diluar kotak pertama ladder dari bagian luar samping sisi ladder, melangkah pada kotak pertama bergerak kekanan dengan awalan kaki kanan, melangkah keluar kotak kearah belakang lalu digantikan dengan langkah</p>	<p>b.Latihan inti <i>Lateral in and out cone drills</i></p>	<p>Berdiri menghadap cone antara cone 1 dan 2, melangkah mearah samping kanan dengan posisi kaki kanan masuk diantara cone dan 2, kemudian kaki kanan keluar kearah belakang diganti kaki kiri masuk kedepan, melangkah kearah kanan dengan gerakan tersebut sampai akhir cone, setelah sampai akhir, mulai dari awal cone lagi dengan mulai</p>

		kaki kiri kekotak yang sama sesudah kaki kanan, bergerak sampai akhir kotak ladder, kemudian berganti arah mulai dari samping kiri lakukan gerakan yang sama			berganti melangkah kearah samping kiri melewati cone dengan kaki kiri terlebih dahulu.
c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan	c. tendangan sabit berpasangan pola langkah maju mundur		Melakukan tendangan sabit berpasangan dengan pola langkah maju mundur sebanyak yang telah ditentukan
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

**HASIL PRETEST DAN POSTTEST LATIHAN LADDER DILLS**

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki Kanan	Kaki Kiri
1	Akmal syawal	22	18	24	20
2	Andrian	20	18	23	21
3	Andione	20	17	23	18
4	gilang	16	13	20	20
5	Agus	22	19	24	22
6	Edi Rasmono	19	17	21	19
7	Mohamad Figor	20	17	21	19
8	Zai	15	16	19	19

**HASIL PRETEST DAN POSTTEST LATIHAN CONE DILLS**

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki Kanan	Kaki Kiri
1	Amandan yono	17	18	23	22
2	Muhidin	17	18	20	20
3	Galang	16	15	21	18
4	Hafis	17	16	21	18
5	Rafif	19	17	21	19
6	Aim	15	15	21	19
7	Mukti solihin	15	14	18	16
8	Aji pangestu	15	14	21	17

## LAMPIRAN HASIL PENGHITUNGAN SPSS

### 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dengan latihan *Ladder Drills* (Kelompok A)

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Ledder_Driils	8	15.00	22.00	19.2500	2.54951	6.500
Posttest_Ledder_Driils	8	19.00	24.00	21.8750	1.88509	3.554
Valid N (listwise)	8					

### 2. Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit Kaki Kiri dengan latihan *Ladder Drills* (Kelompok A)

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Ledder_Driils	8	13.00	19.00	16.8750	1.80772	3.268
Posttest_Ledder_Driils	8	18.00	22.00	19.7500	1.28174	1.643
Valid N (listwise)	8					

### 3. Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dengan Latihan *Cone Drills* (Kelompok B)

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Cone_Driils	8	15.00	19.00	16.3750	1.40789	1.982
Posttest_Cone_Driils	8	18.00	23.00	20.7500	1.38873	1.929
Valid N (listwise)	8					

4. Statistik Deskriptif Kemampuan Tendangan Sabit kaki kiri dengan Latihan *Cone Drills* (Kelompok B) dalam waktu 10 detik

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Cone_Drills	8	14.00	18.00	15.8750	1.64208	2.696
Posttest_Cone_Drills	8	16.00	22.00	18.6250	1.84681	3.411
Valid N (listwise)	8					

5. Uji Normalitas Tendangan Sabit kaki kanan dengan latihan *Ladder Drills* (Kelompok A) dalam waktu 10 detik

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest_Ledder_Drills	Posttest_Ledder_Drills
N		8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	19.2500	21.8750
	Std. Deviation	2.54951	1.88509
Most Extreme Differences	Absolute	.241	.225
	Positive	.149	.179
	Negative	-.241	-.225
Kolmogorov-Smirnov Z		.681	.635
Asymp. Sig. (2-tailed)		.743	.814

a. Test distribution is Normal.

6. Uji Normalitas Tendangan Sabit kaki kiri dengan latihan *Ladder Drills* (Kelompok A) dalam waktu 10 detik

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest_Ledder_ Drills	Posttest_Ledder_ _Drills
N		8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	16.8750	19.7500
	Std. Deviation	1.80772	1.28174
Most Extreme Differences	Absolute	.278	.221
	Positive	.142	.221
	Negative	-.278	-.154
Kolmogorov-Smirnov Z		.785	.624
Asymp. Sig. (2-tailed)		.569	.830

a. Test distribution is Normal.

7. Uji Normalitas Tendangan Sabit kaki kanan dengan Latihan *Cone Drills* (Kelompok B) dalam waktu 10 detik

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest_Cone_D rills	Posttest_Cone_ Drills
N		8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	16.3750	20.7500
	Std. Deviation	1.40789	1.38873
Most Extreme Differences	Absolute	.211	.321
	Positive	.211	.304
	Negative	-.171	-.321
Kolmogorov-Smirnov Z		.596	.909
Asymp. Sig. (2-tailed)		.870	.380

a. Test distribution is Normal.

8. Uji Normalitas Tendangan Sabit kaki kiri dengan Latihan *Cone Drills*  
(Kelompok B) dalam waktu 10 detik

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest_Cone_D riils	Posttest_Cone_ Drills
N		8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	15.8750	18.6250
	Std. Deviation	1.64208	1.84681
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.170
	Positive	.203	.170
	Negative	-.152	-.118
Kolmogorov-Smirnov Z		.574	.480
Asymp. Sig. (2-tailed)		.897	.976

a. Test distribution is Normal.

9. Uji Homogenitas *Pretest Ladder Drills* dan *Cone Drills* Tendangan Sabit kaki kanan dalam waktu 10 detik

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.924	1	14	.187
	Based on Median	.745	1	14	.403
	Based on Median and with adjusted df	.745	1	9.079	.410
	Based on trimmed mean	1.759	1	14	.206

10. Uji Homogenitas *Pretest Ladder Drills* dan *Cone Drills*  
Tendangan Sabit kaki kiri dalam waktu 10 detik

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.128	1	14	.726
	Based on Median	.197	1	14	.664
	Based on Median and with adjusted df	.197	1	11.636	.665
	Based on trimmed mean	.191	1	14	.669

11. Uji Homogenitas *Posttest Ladder Drills* dan *Cone Drills*  
Tendangan Sabit kaki kanan dalam waktu 10 detik

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.831	1	14	.115
	Based on Median	3.206	1	14	.095
	Based on Median and with adjusted df	3.206	1	11.896	.099
	Based on trimmed mean	2.882	1	14	.112

12. Uji Homogenitas *Posttest Ladder Drills* dan *Cone Drills*  
Kemampuan Tendangan Sabit kaki kiri dalam waktu 10 detik

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.643	1	14	.436
	Based on Median	.612	1	14	.447
	Based on Median and with adjusted df	.612	1	12.245	.449
	Based on trimmed mean	.642	1	14	.436

13. Uji Hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dengan latihan *Ladder Drills* dalam waktu 10 detik

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Ledder_Driils	19.2500	8	2.54951	.90139
	Posttest_Ledder_Driils	21.8750	8	1.88509	.66648

2.

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Ledder_Driils - Posttest_Ledder_Driils	-2.62500	1.06066	.37500	-3.51173	-1.73827	-7.000	7	.000

14. Uji Hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit kaki kiri dengan latihan *Ladder Drills* dalam waktu 10 detik

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Ledder_Driils	16.8750	8	1.80772	.63913
	Posttest_Ledder_Driils	19.7500	8	1.28174	.45316

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-
--	--	--------------------	---	----	----------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest_Ledder_Drills - Posttest_Ledder_Drills	-2.87500	1.80772	.63913	-4.38629	-1.36371	-4.498	7	.003

15. Uji Hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit kaki kanan dengan latihan *Cone Drills* dalam waktu 10 detik

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest_Cone_Drills	16.3750	8	1.40789	.49776
Posttest_Cone_Drills	20.7500	8	1.38873	.49099

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest_Cone_Drills - Posttest_Cone_Drills	-4.37500	1.59799	.56497	-5.71095	-3.03905	-7.744	7	.000

16. Uji Hipotesis Kemampuan Tendangan Sabit kaki kiri dengan latihan *Cone Drills* dalam waktu 10 detik

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Cone_Drills	15.8750	8	1.64208	.58056
	Posttest_Cone_Drills	18.6250	8	1.84681	.65295

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Cone_Drills - Posttest_Cone_Drills	-2.75000	.88641	.31339	-3.49105	-2.00895	-8.775	7	.000

17. Uji hipotesis Pengaruh latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* dalam waktu 10 detik dengan tendangan sabit kaki kanan

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Ledder_Drills	21.8750	8	1.88509	.66648
	Posttest_Cone_Drills	20.7500	8	1.38873	.49099

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper

## Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Ledder_Drills - Posttest_Cone_Drills	1.12500	1.95941	.69276	- .51311	2.76311	1.624	7	.148

18. Uji hipotesis Pengaruh latihan *Ladder Drills* dan *Cone Drills* dalam waktu 10 detik dengan tendangan sabit kaki kiri

## Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Ledder_Drills	19.7500	8	1.28174	.45316
	Posttest_Cone_Drills	18.6250	8	1.84681	.65295

## wPaired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Ledder_Drills - Posttest_Cone_Drills	1.12500	1.72689	.61055	- .31871	2.56871	1.843	7	.108

## LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Saat Melakukan Treatment Latihan Lateral cone drills (High Kness)  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 2. Saat Melakukan *Treatment* Latihan *Lateral in and out cone drills*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 3. Saat Melakukan *Treatment* Latihan *Two in the hole*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 4. Saat Melakukan *Treatment* Latihan *Lateral in and out cone drills*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 5. Saat Melakukan Penilaian *Pretest*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 6. Saat Melakukan Penilaian *Pretest*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 7. Saat Melakukan Pemanasan  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 8. Siswa Pencak Silat PSHT Ranting Kecamatan  
Rembang Kabupaten Purbalingga  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 9. Pelatih Pencak Silat PSHT Ranting Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)



Gambar 10. Saat Melakukan Tendangan Sabit Berpasangan Dengan Pola Langkah Maju Mundur  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)