

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KETERAMPILAN
TENDANGAN SABIT EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MAN 2 CIANJUR**

Adella Gigis Adirgadira Sundawa¹, Asri Ayu Irawan², Evi Susianti³

^{1,2,3} PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

12010631070003@student.unsika.ac.id, ²asri,³evi.susianti@fkip.unsika.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to evaluate and analyze the effect of zig-zag run training on the skills of Siswa's crescent kicks in extracurricular pencak silat activities at MAN 2 Cianjur. The research method used is experimentation with a quantitative approach. The research population consisted of 20 students who were members of the pencak silat extracurricular, who were taken using total sampling techniques. This research design uses a pre-experiment with a one-group pretest-posttest model. The instrument used for data collection was the sickle kick skill test. The data obtained was analyzed using SPSS 26 for Windows. The research results showed a significant increase in students' sickle kicking skills, with a mean pretest score of 66.60 and a mean posttest score of 76.85. Hypothesis testing using a paired sample T test gives a significance value (2-tailed) of 0.000 which is smaller than 0.05, indicating that there is a significant influence between the values before and after treatment. Thus, it can be concluded that zig-zag run training has a positive influence on sickle kick skills in pencak silat extracurricular activities at MAN 2 Cianjur.

Keywords: Zig-zag Running Training, Sickle Kick Skills, Extracurricular Pencak Silat

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan menganalisis pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 20 peserta didik anggota ekstrakurikuler pencak silat, yang diambil menggunakan teknik total *sampling*. Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan model *one-grup pretest-posttest*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes keterampilan tendangan sabit. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS 26 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan tendangan sabit siswa, dengan nilai *mean pretest* 66,60 dan nilai *mean posttest* 76,85. Uji hipotesis menggunakan *paired sample T test* memberikan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* memiliki pengaruh positif terhadap keterampilan tendangan sabit dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur

Kata Kunci: Latihan *Zig-zag Run*, Keterampilan Tendangan Sabit, Ekstrakurikuler pencak Silat

A. Pendahuluan

Pencak Silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang mengedepankan keanggunan gerak dalam setiap geraknya. Setiap gaya dan gerakan pencak silat mempunyai hukum dan makna tersendiri. Selain itu, silat mencakup empat aspek: pencak silat, olah raga, seni dan budaya, serta mental dan spiritual (Mardotillah, 2017). Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan memiliki sejarah yang kaya. Istilah "pencak" telah berkembang untuk menggambarkan unsur seni dan keindahan gerakan, sementara "silat" merujuk pada inti ajaran bela diri. Pencak Silat adalah warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang sangat dihargai dan dijunjung tinggi. Pada jaman dahulu pencak silat menjadi alat pembelaan diri atau untuk menjaga diri (Elfarabi, 2016).

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata (Candra, 2021).

Pencak silat mempunyai beberapa teknik dasar, teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan lain-lain.

Tendangan adalah salah satu cara menghadapi lawan dari jarak jauh yang dilakukan dengan menendang menggunakan kaki. Dalam pencak silat, teknik tendangan atau serangan kaki dapat dilakukan dengan menggunakan tulang kering, lutut, dan telapak kaki. Dalam pencak silat berdasarkan jenisnya serangan dibedakan menjadi pukulan dan tendangan, dimana tendangan terdiri dari tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan berputar serta sapuan (Erwin, 2015).

Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat. Tidak semua teknik tendangan dalam olahraga pencak silat digunakan dalam pertandingan. Hal tersebut dilakukan berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka atau nilai dalam pertandingan (Alhogbi, 2017). Olahraga pencak silat seiring

berkembangnya waktu kini semakin dikenal banyak orang bahkan sampai dunia, pertandingan-pertandingan pencak silat sudah mulai banyak dimana-mana terutama pertandingan tandi dan seni. Dalam event pertandingan silat bisa diikuti dari berbagai usia, tingkatan berat badan, pelajar sekolah, dan mahasiswa.

Untuk meningkatkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga, ekstrakurikuler bisa menjadi wadah bagi siswa yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi- potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan (Arifudin, 2022).

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sadar untuk memperbaiki fungsi tubuh dengan

tujuan mencapai performa dan kesehatan mental yang optimal. Latihan dilakukan secara teratur, terarah, dan bertahap dalam jangka waktu yang berulang-ulang (Soleman, 2020). Latihan diartikan sebagai “suatu kegiatan untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan latihan” dan harus dilakukan secara terus menerus dengan beban yang semakin besar dan terukur (Anggia, 2019). Untuk meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler pencak silat harus melakukan latihan terus menerus dengan cara latihan yang berbeda-beda.

Zig-zag run adalah metode latihan fisik yang melibatkan berlari melalui rute yang telah ditentukan dengan berbelok-belok sesuai dengan tanda-tanda yang telah disediakan atau berlali melewati rintangan-rintangan yang telah disediakan. Tujuannya adalah untuk melatih kemampuan tubuh dalam mengubah arah dengan cepat (Prayoga, 2019). Dalam kamus lengkap Bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam (Malasari, 2019) *zig-zag run* merupakan gerak

dari satu tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. *Zig-zag run* yaitu Latihan dengan berlari dengan kecepatan maksimal tanpa jeda dengan melewati rintangan yang telah disediakan untuk berlari ke satu area ke area lain dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan *zig-zag run*. Dalam latihan *zig-zag run* siswa dapat meningkatkan teknik-teknik keterampilan dalam pencak silat, karna dalam *zig-zag run* terdapat beberapa manfaat yang baik bagi otot-otot tubuh.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zulfani, 2022) membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* dan *split squat* jam terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit dan tendangan depan pada atlet. Dalam hasil penelitian yang dilakukan (Afrian, 2021) membuktikan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *E-movement* terhadap keterampilan tendangan sabit. Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan ini, terdapat adanya kebaruan penelitian yang dilakukan yaitu belum adanya penelitian yang membahas tentang peningkatan keterampilan tendangan sabit melalui

latihan *zig-zag run* dan fokus hanya pada latihan *zig-zag run* saja, khususnya dalam ekstrakurikuler pencak silat.

Ketika dilakukan pengamatan dan wawancara di ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Cianjur ini memiliki perestasi yang sangat luar biasa dari tahun ke tahun biasanya selalu mengikuti turnamen-turnamen di luar kota seperti turnamen open atau prestasi dan mendapatkan juara umum. Namun pada saat covid dan setelah covid perestasi dari ekstrakurikuler pencak silat sangat menurun. Ada beberapa faktor yang menyebabkan ekstrakurikuler ini menurun yaitu, siswa/i ekstrakurikuler bosan dengan latihan yang monoton tidak bervariasi. Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti dan pelatih ekstrakurikuler pencak silat di sekolah tersebut, pada saat berlatih masih banyak yang tidak maksimal ketika melakukan keterampilan tendangan, khususnya pada tendangan sabit masih banyak yang tidak maksimal saat melakukan tendangan sabit sehingga tendangan tidak terkena target.

Maka dari itu, untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti ingin

menerapkan metode latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit di ekstrakurikuler pencak silat agar siswa/i tersebut bisa meningkatkan kualitas tendangan sabit dan bisa memaksimalkan tendangan sabit itu sendiri. Dengan adanya latihan ini diharapkan siswa merasakan suasana latihan yang berbeda tidak merasa latihan monoton.

Penelitian terdahulu yang menjadi salah satu informasi bagi peneliti, yaitu (1) Penerapan Latihan *Zig-zag Run* dan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit dan Depan (Zulfani, 2022). (2) Pengaruh Latihan *E-movement* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit (Afrian, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Cianjur.
2. Untuk menganalisis pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Cianjur.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang melibatkan pemberian tugas kepada subjek yang diselesaikan dengan menggunakan jenis tes tertentu untuk memahami pengaruh dari tugas yang diberikan. Menurut (Ratminingsih, 2010) Penelitian eksperimen yaitu penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikontrol dan dikendalikan untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat dalam waktu tertentu. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberikan perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan tendangan sabit .

Tabel 1 Instrumen Tendangan Sabit

Aspek	INDIKATOR	SKOR				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal	1. Pandangan kedepan dan fokus ketarget					
	2. sikap kuda-kuda kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang					
	3. tangan kiri terbuka dan tangan kanan mengepal					
	4. posisi badan agak condong kedepan					
Sikap Pelaksanaan	1. Kaki diangkat dengan paha setinggi pinggang.					
	2. kaki kiri berputar setengah lingkaran pinggul mengikuti gerakan kaki.					
	3. kaki kanan menendang ke target yang di tuju.					

	4. Posisi kaki melengkung seperti bulan sabit dan mengarah ke target.				
Sikap Akhir	1. Kaki kanan setelah menendang ditaro di depan.				
	2. Lanjut Kaki kanan ditarik kembali seperti awal sikap pasang				
	3. Tangan kembali pasang seperti awalan. Posisi badan rilek dan kembali ke posisi awal				
	4. Posisi badan rilek dan kembali ke posisi awal				
JUMLAH SKOR					

Keterangan :

Nilai 5. Jika melakukan gerakan dengan benar tepat dan sesuai.

Nilai 4. Jika melakukan gerakan dengan benar dan tepat tapi kurang sesuai.

Nilai 3. Jika melakukan gerakan namun masih ada sedikit yang kurang.

Nilai 2. Jika melakukan gerakan namun masih banyak yang kurang.

Nilai 1. Jika tidak dapat melakukan gerakan dengan benar.

Pelaksanaanya: testee atau siswa berdiri menghadap sasaran (pecing), siap untuk melakukan tendangan sabit, setelah bunyi pluit salah seorang testee atau siswa melakukan teknik tendangan sabit 5 kali tendangan, setiap tendangan kaki siswa harus kembali ke posisi semula, setiap testee atau siswa diberikan kesempatan 3 kali pelaksanaan. Penilaiannya adalah melihat siswa/i melakukan tendangan sabit dan disesuaikan dengan indikator yang sudah di siapkan untuk mengambil penilaian tendangan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Juni s.d 28 Juni 2024. Pretest dilaksanakan pada tanggal 14 Juni dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2024, treatment dilakukan sebanyak 10 kali dan latihan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur yang dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu dan Sabtu pada pukul 16.00-18.00 WIB. Hasil pretest dan *posttest* kemampuan keterampilan tendangan sabit menggunakan instrumen tes keterampilan tendangan sabit dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Cianjur.

1. Analisis Deskriptif

Deskripsi data merupakan suatu gambaran data yang digunakan dalam sebuah penelitian. Pada saat pengujian deskripsi atau kondisi responden yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil skor nilai responden pada tes yang telah dibuat oleh peneliti pretest dan *posttest* dengan responden 20 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa pengaruh metode latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan pencak silat

pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur.

Tabel 2 Analisis Deskriptif

Statistika	Pretest	Posttest	Selisih
N	20	20	-
Mean	66.60	76.85	
Minimum	57	65	
Maximum	78	88	
Std. Deviation	6,908	6.961	

Hasil deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* diatas, hasil pengaruh variasi permainan terhadap kemampuan kelincahan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Cianjur dibagi menjadi dua tahap proses pengambilan data pengukuran. *Pretest* rata-rata 66.60, minimum 57, maximum 78 dan standar deviation 6.908. Sedangkan *posttest* rata-rata 76.85, minimum 65, maximum 88 dan standar deviation 6.961. Maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif rata-rata *pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yang cukup signifikan

2. Uji Normalitas

Selanjutnya, pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data jadi uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data yang dikaji oleh peneliti adalah normal atau bahkan sebaliknya, uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini dengan teknik uji *Shapiro Wilk*.

Tabel 3 Uji Normalitas

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stat istic	df	Sig.	Stat istic	Df	Sig.
PRE TEST	.180	20	.088	.925	20	.124
POSTTES T	.137	20	.200	.935	20	.193

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas dengan teknik uji *Shapiro Wilk*, memperoleh hasil bahwa nilai signifikasi dalam *pretest* yaitu sebesar $L_{hitung}=0,124$ dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikasi $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari L_{hitung} , sehingga dapat dikatakan bahwa *pretest* kemampuan kelincahan siswa berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas dengan teknik uji *Shapiro Wilk*, memperoleh hasil bahwa nilai signifikasi dalam

posttest yaitu sebesar $L_{hitung}=0,193$ dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikansi $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari L_{hitung} , sehingga dapat dikatakan bahwa posttest kemampuan kelincahan siswa berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data yang ada dalam penelitian yang dilakukan, apakah data tersebut dikatakan homogen atau tidak homogen dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi data homogen, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka data tidak berdistribusi data tidak homogen. Hasil uji homogenitas yang telah di analisis menggunakan IBM SPSS Statistics 26, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest	Based on Mean	0.003	1	38	.960
	Based on Median	0.002	1	38	.961
	Based on Median and with adjusted df	0.002	1	37.993	.961
Hasil Posttest	Based on trimmed mean	0.003	1	38	.960

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat terlihat bahwa nilai signifikansi dalam based on mean sebesar 0.960 dapat terlihat berdasarkan kriteria uji homogenitas $>0,050$ maka dapat dikatakan data tersebut bersifat homogen.

4. Uji T Paired Sample T Test

Pengujian ini menggunakan paired sample t-test, dilakukan untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari variabel awal dan variabel akhir. Pengujian menggunakan paired sample t-test bisa juga dilakukan untuk menjawab hipotesis pada perumusan masalah diatas, hasil uji paired sample t-test mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Uji T Paired Sample T Test

<i>Paired Differences</i>			
	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest & Posttest</i>	53.584	39	.000

Diperoleh hasil Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 $<0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sesudah

diberi perlakuan dengan menggunakan Latihan *Zig-zag Run* terhadap keterampilan tendangan sabit siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur.

E. Kesimpulan

Berdasarkan pengelolaan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dan telah dijelaskan di bab sebelumnya. Kemudian data dianalisis dan hasil hipotesis dari rata-rata sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan mengalami suatu peningkatan yang signifikan terutama pada kemampuan keterampilan tendangan sabit siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur dibuktikan dengan nilai *mean pretest* 66,60 menjadi *mean posttest* 76,85. Hasil perhitungan dari pengujian hipotesis diperoleh dari nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara nilai rata-rata sebelum perlakuan dengan nilai rata-rata sesudah perlakuan.

Dapat dilihat dari data diatas sudah jelas bahwa adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan keterampilan tendangan

sabit siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur melalui latihan *zig-zag run* ternyata mampu memperbaiki serta memaksimalkan kemampuan keterampilan tendangan sabit para siswa.

Hasil perhitungan dari analisis statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *mean posttest* yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan tendangan sabit siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Cianjur.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Candra, Julia. 2021. Pencak Silat. Elfarabi, Amjad, and Silvia Mega. 2016. TEORI DAN PRAKTEK PENCAK SILAT. Erwin, Kriswanto. 2015. Pencak Silat.

Jurnal :

- Afriani, Herman, Rina Nopiana, and Waisul Quroni. 2021. "Pengaruh Latihan E-Movement Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit The Effect of E-Movement Training on the Sickle Kick Skills" 7(2). Alhogbi, Basma G. 2017. "Bela Diri Pencak Silat." Journal of Chemical Information and Modeling 53(9):21–25. Arifudin, Opan. 2022. "Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membina Karakter Peserta Didik."

- JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan 5(3):829–37. doi: 10.54371/jiip.v5i3.492.
- Anggia, Oky, Isti Dwi, Puspita Wati, and Andika Triansyah. 2019. "SURVEI EFEKTIVITAS LATIHAN PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 4 DEDAI." II(April):1–9.
- Mardotillah, Mila, and Dian Mochammad Zein. 2017. "Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Dan Pemeliharaan Kesehatan." 18(2):121–33.
- Malasari, Azhariat, Citra. 2019. "PENGARUH LATIHAN SHUTTLE-RUN DAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET TAEKWONDO." 3:81–88.
- Prayoga, Tri, Hari. 2019. "PENGARUH MODEL LATIHAN ZIG-ZAG DAN MODEL LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG."
- Soleman, Ahmad. 2020. "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER SDN TEGALREJO III TUBAN." 9–23.
- Zulfani, Zana, Setya Rahayu, Split Squat Jump, and A. Pendahuluan. 2022. "PENERAPAN LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SPLIT SQUAT JUMP." 6:90–99.