

## **Upaya Meningkatkan Kelincahan Tendangan Lurus Menggunakan Latihan Zig-Zag Run Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Negeri 7 Depok**

**Adryka Pramudya Alfathan<sup>1</sup>, Abduloh<sup>2</sup>, Astri Ayu Irawan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361

Email : [2010631070004@student.unsika.ac.id](mailto:2010631070004@student.unsika.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok. Metode penelitian yang digunakan merupakan eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian diambil dari jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 7 Depok yang berjumlah 27 siswa. Desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest. Instrumen yang digunakan merupakan tes kelincahan tendangan lurus. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS 26 for windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelincahan tendangan lurus siswa, dengan nilai mean pretest 53.33 dan nilai mean posttest 62.22 . Uji hipotesis menggunakan paired simple T test menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah treatment. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan zig-zag run memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok.

***Kata kunci: Latihan Zig-Zag Run, Tendangan Lurus, Kelincahan, Pencak Silat, Ekstrakurikuler***

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the effect of zig-zag run training on straight kick agility of pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 7 Depok. The research method used is an experiment with a quantitative approach. The research population was taken from the number of students who took part in pencak silat extracurricular activities at SMA Negeri 7 Depok, totaling 27 students. The research design uses one group pretest-posttest. The instrument used is a straight kick agility test. The data obtained was analyzed using the IBM SPSS 26 for Windows application. The results showed a significant increase in the students' straight kick agility, with a mean pretest score of 53.33 and a mean posttest score of 62.22. Hypothesis testing using a paired simple T test shows a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Shows a significant influence between the values before and after treatment. Thus, it can be concluded that the influence of zig-zag run training has a positive influence on the straight kick agility of pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 7 Depok.

***Keywords: Zig-Zag Run Training, Straight Kicks, Agility, Pencak Silat, Extracurricular.***

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani merupakan kegiatan individu maupun kelompok dengan tujuan membantu dan mendorong tujuan kegiatan pendidikan (Arisandi, 2024). Pendidikan merupakan sarana untuk mengembangkan karakter dan keterampilan

penerus generasi bangsa. Pendidikan Jasmani merupakan proses belajar siswa untuk melakukan gerakan, dan mempelajari sesuatu dengan gerakan (Aditia Rinaldi, 2024) . Pendidikan jasmani secara formal mengajarkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran (Pinton Setya Mustafa, 2020) .Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, motorik, sosial, emosional, dan nilai-nilai positif pada siswa (Josua Anugrah Pardede, 2021). Karakter dan keterampilan harus dimiliki oleh generasi penerus bangsa sebagai sarana untuk menghadapi tantangan di masa depan. Salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa adalah dengan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa yang dilakukan di luar jam pembelajaran sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan minat, bakat, dan keterampilannya (Irma Yanti Gultom, 2021). Keterampilan siswa dapat ditingkatkan dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah. Ekstrakurikuler memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka di berbagai bidang (Febrian Muhammad Ginting, 2022) . Ekstrakurikuler olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kemampuan fisik siswa serta dapat mengasah mental mereka. Salah satu ekstrakurikuler yang dapat mengasah keterampilan siswa adalah ekstrakurikuler pencak silat

Pencak silat merupakan seni beladiri asli asal Indonesia yang sudah diakui oleh UNESCO sebagai warisan tak benda pada tahun 2019 (UNESCO, 2020) Pencak silat merupakan seni beladiri yang membutuhkan keterampilan dasar serangan dan pertahanan. Seiring perkembangan zaman, Pencak silat menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, tingkat nasional, hingga tingkat internasional (Hamzah Mujahid, 2021).Pencak silat dalam pertandingannya memiliki dua kategori yaitu seni dan tarung. Dalam pencak silat terdapat berbagai macam serangan, diantaranya yaitu tendangan. Tendangan dalam pencak silat sangat beragam macamnya, seperti tendangan depan/lurus, tendangan belakang, tendangan samping/sabit, tendangan T, dll. Tendangan lurus merupakan salah satu teknik dasar dalam keterampilan pencak silat. Tendangan lurus dilakukan dengan cara menyerang menggunakan salah satu kaki ke arah depan dengan mempertahankan arah tubuh ke lawan (Meuthia Rezika, 2021) .Kemampuan tendangan lurus dengan cepat dan akurat sangat krusial dalam pertandingan pencak silat. Namun, seringkali siswa ekstrakurikuler pencak silat masih mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan lurus mereka

.Dalam kategori tarung pencak silat memerlukan kemampuan tubuh dasar seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dll. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Indana Rohmatikan Zulfa, 2022) kemampuan fisik yang harus ditingkatkan oleh atlet pencak silat adalah kelincahan, daya tahan, kekuatan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan.

SMA Negeri 7 Depok merupakan sekolah yang di dalamnya mengadakan ekstrakurikuler pencak silat. Berdasarkan evaluasi pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok tingkat kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok berada pada kategori kurang. Siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 7 Depok memiliki potensi untuk meningkatkan kelincahannya. Namun, Peningkatan kelincahan tersebut tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Perlu adanya Metode Latihan yang tepat agar peningkatan kelincahan siswa dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Pada Penelitian Terdahulu (Mastopo, 2017) SMK Muhammadiyah 2 Moyudan memiliki permasalahan frekuensi latihan yang kurang ideal dan sarana prasarana yang kurang memadai, sehingga hasil penelitian yang didapat tingkat keterampilan dasar pencak silat berada pada kategori kurang sekali.

Untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 7 Depok diperlukan latihan yang membuat atlet semakin aktif di pertandingan. Ada berbagai macam latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan atlet, diantaranya adalah Zig-Zag Run.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok untuk menunjang kemampuan siswa dalam melakukan serangan maupun pertahanan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA 7 Depok.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode yang menjelaskan hubungan kausalitas antara variabel. Bentuk eksperimen yang digunakan oleh peneliti yakni One Group Pretest-Posttest Design . Dimana dalam penelitian ini terdapat satu kelompok yang diberikan Treatment (tindakan) dan selanjutnya diobservasi hasilnya ( Treatment adalah variabel bebas dan hasil sebagai variabel terikat)

Design Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design yang mana sebelum diberikan Treatment akan diadakan Pretest dan setelah diberikan Treatment akan diadakan Posttest untuk mengetahui perbedaan sebelum diberikan Treatment dan setelah diberikan Treatment

Tabel 1. Desain Penelitian

<b>Pre-Test</b>	<b>Treatment</b>	<b>Post-Test</b>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Nilai Pre-Test ( sebelum diberikan perlakuan)

X : Treatment

O2 : Nilai Post-Test ( Setelah diberikan Perlakuan)

Tes awal/Pre-test peneliti melakukan tes keterampilan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok. Setelah diketahui keterampilan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok akan diberikan Treatment yaitu latihan zigzag selama 6 kali pertemuan. Tes akhir/ Post-test dilakukan tes keterampilan tendangan lurus kembali untuk melihat perubahan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok.

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok yang berjumlah 27 Siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, Maka sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok yang berjumlah 27 siswa.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen tes hasil keterampilan tendangan lurus. Peneliti menggunakan lembar penelitian untuk mencatat hasil pretest dan posttest yang dilakukan dalam penelitian. Tes ini dimaksudkan untuk mengklasifikasi siswa dan sebagai dasar evaluasi atas kemampuan para siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data statistika yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tes yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 7 Depok mendapatkan hasil data yang valid. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 8 pertemuan .

pada pertemuan pertama dilakukan Pretest dengan menggunakan instrumen tes kelincahan tendangan lurus yang dilakukan oleh 27 siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok. Selanjutnya peneliti melakukan treatment berupa latihan zig zag run pada pertemuan 2 sampai pertemuan 7. Lalu, pada pertemuan terakhir dilakukan Posttest menggunakan instrumen tes kelincahan tendangan lurus untuk mengetahui apakah latihan zig zag run memiliki pengaruh terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan zig zag run memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan tendangan lurus. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata (mean) yang mana pada saat melakukan pretest nilainya sebesar 53.33 dan meningkat pesat saat posttest menjadi 62.22 . dapat disimpulkan bahwa kelincahan tendangan lurus siswa mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 8.89. Penggunaan Latihan zig-zag run terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan tendangan lurus siswa. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata posttest pada kelincahan tendangan lurus siswa.

Berdasarkan Penilaian Setiap Aspek, Nilai sikap awal saat Pretest sebesar 57.53 dan pada saat posttest sebesar 66.66 . Indikator “Tubuh tetap seimbang saat melakukan tendangan “ merupakan indikator yang meningkat signifikan pada tahap pelaksanaan, yaitu dari nilai mean pretest 48,51 menjadi 58,70 saat posttest. Peningkatan nilai tersebut menunjukkan bahwa latihan zig-zag run dapat meningkatkan keseimbangan. Selanjutnya, indikator “ Kaki Dikembalikan dengan cepat “ juga indikator yang meningkat secara signifikan pada tahap Sikap akhir, yaitu dengan nilai mean pretest 54,81 menjadi 61,66 Pada saat posttest. Hal tersebut sesuai dengan (Farisi, 2018) kekuatan otot dan kecepatan dapat mempengaruhi tingkat kelincahan.

Analisis uji normalitas yang dilakukan menggunakan kolmogorov smirnov tes memperoleh hasil 0.137 yang mana hasil tersebut melebihi nilai 0.05 yang berarti data sample berdistribusi normal. Selanjutnya, analisis uji homogenitas yang memperoleh hasil lebih dari 0.05 yang memiliki arti data tes kelincahan tendangan lurus siswa merupakan data yang homogen.

Setelah melakukan uji hipotesis diperoleh hasil signifikansi 0.00 yang berarti hasil tersebut lebih kecil dari 0.05 . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan treatment latihan zig zag run terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok.

## **Pembahasan**

Kemampuan motorik yang mencakup keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh dapat memberikan hasil yang berarti untuk keterampilan seorang atlet (Hevrilia Windawati, 2023).Kelincahan Merupakan salah satu motorik yang diperlukan untuk aktivitas yang membutuhkan kecepatan dan perubahan posisi tubuh (Zusyuh Poja Daryanto, 2015). Kelincahan juga dapat disebutkan sebagai *Rapid Whole Body Movement* (pergerakan badan dengan cepat) dengan perubahan posisi tubuh secara cepat dan terarah dalam merespon sebuah stimulus (Farisi, 2018).

Pada penelitian sebelumnya telah dibuktikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kelincahan dengan keterampilan tendangan dalam cabor pencak silat. (Gandasari, 2024) menjelaskan bahwa terdapatnya hubungan atau korelasi antara variabel panjang tungkai, power tungkai dan kelincahan terhadap variabel kemampuan tendangan atlet pencak silat kabupaten kubu raya. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin baik kelincahan yang dimiliki oleh atlet maka semakin baik pula kemampuan tendangannya.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh dari latihan zig zag run terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok. Hal tersebut dibuktikan dengan pengujian hipotesis yang mendapatkan nilai 0.000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara latihan zigzag run terhadap kelincahan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 7 Depok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditia Rinaldi, Y. H. (2024). Pengaruh Pembelajaran Daring dan Luring menggunakan Media Audio Visual Terhadap Hasil Lay-Up Shoot Dalam Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 649-656.
- Arisandi, G. (2024). Perbandingan Minat Siswa Terhadap Olahraga Modern dan Olahraga Tradisional di Kabupaten Toli-Tol. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 524-533.
- Farisi. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Segar*, 31-45.
- Febrian Muhammad Ginting, D. M. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Service Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 127-136.
- Gandasari, M. F. (2024). Hubungan Antara Power Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Pencak Silat Kabupaten Kubu Raya. *Journal Physical Health Recreation*, 396-403.

- Hamzah Mujahid, N. S. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 123-136.
- Hevrilia Windawati, F. D. (2023). Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV SDNRangkah 1 Surabaya Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 183-191.
- Indana Rohmatika Zulfa, S. Y. (2022). Literature review: the physical condition of Pencak Silat athletes in Indonesia during the covid-19 pandemic. *Journal of Science and Education (JSE)*, 196-205.
- Irma Yanti Gultom, D. H. (2021). Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 45 Medan Tahun 2020. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 80-87.
- Josua Anugrah Pardede, L. P. (2021). Kajian Model Pembelajaran Resiprokal Terhadap Keterampilan Passing Bola Basket Pada Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Al-Fattah Medan (Penelitian Masa Pandemi Corona Virus Disease-19). *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 55-62.
- Mastopo, A. H. (2017). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. *Pendidika Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1-8.
- Meuthia Rezika, S. A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 110-119.
- Pinton Setya Mustafa, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 422-438.
- UNESCO. (2020, February 21). *Pencak Silat Ditetapkan UNESCO Sebagai Warisan Budaya Tak Benda*. Retrieved from UNESCO: <https://kwriu.kemdikbud.go.id/berita/pencak-silat-ditetapkan-unesco-sebagai-warisan-budaya-tak-benda/>
- Zusyah Poja Daryanto, K. H. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 201-212.