

Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu *Ladder Drill*

Dinda Chantika Herdiman^{1*}, Johansyah Lubis², Yusmawati³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Jalan Pemuda No. 10, RT. 8/RW. 5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220, Indonesia.

*Email Korespondensi: dindach3@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dalam bentuk model latihan tendangan sabit pada pencak silat, sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan tendangan sabit. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development*. Dari sepuluh langkah model ADDIE, dalam penelitian model ADDIE terdapat 5 proses tahapan penelitian yaitu Analisis, Desain, Pengembangan Model, Pelaksanaan, Evaluasi. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan satu orang ahli bidang akademis (dosen) dan dua orang ahli non akademis (pelatih). Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat IPSI Kota Tangerang dan sebagai subjek uji coba kelompok kecil. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dandikembangkan diujicobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan tendangan sabit pencak silat. Model latihan dapat dikembangkan menjadi lebih *variatif*. Ada 13 model latihan yang dikembangkan.

Kata Kunci : model latihan, tendangan sabit, pencak silat

ABSTRACT

This study aims to produce a product in the form of a sickle kick training model in pencak silat, so this research can be a reference source for trainers as a variation of the sickle kick exercise. This research uses Research & Development development research. Of the ten steps of the ADDIE model, in the ADDIE model research there are 5 stages of the research process, namely Analysis, Design, Model Development, Implementation, Evaluation. In this study, researchers collaborated with one academic expert (lecturer) and two non-academic experts (coach). The subject of this study was the IPSI pencak silat athlete in Tangerang City and was the subject of a small group trial. The validation test used in this study was using the expert justification test, where the training model that had been created and developed was tested and then consulted and assessed by experts. Through validation tests carried out using expert justification tests produced products in the form of a pencak silat sickle kick training model. The training model can be developed to be more varied. There are 13 training models developed.

Keywords: training model, scythe kick, pencak silat

PENDAHULUAN

Selain memelihara kesehatan aktivitas fisik dan olahraga yang di lakukan secara rutin dan terencana dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal baiknya dilakukan dengan prinsip, Baik, Benar, Terukur, dan Teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir itu teratur adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu.

Selain itu aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat yang dapat langsung di peroleh oleh tubuh, seperti mengurangi perasaan cemas, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur, dan juga beberapa aspek yakni fungsi kognitif dan sensitivitas insulin. Olahraga beladiri adalah perpaduan aktivitas

fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahragaserta olah batin. Beberapa macam seni beladiri paling populer di dunia yakni, Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Kung Fu, Judo, Muay Thai. Di Indonesia mengadakan pertandingan pencaksilat tingkat nasional empat tahun sekali dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON). Pencaksilat juga dipertandingkan dalam ajang Pesta Olahraga Asia Tenggara (SEA Games). Perkembangan pencak silat di penjuru Indonesia sangatlah luas. Sudah banyak atlet hebat pencak silat Indonesia yang eksis di tingkat Internasional. Pencak silat sendiri juga mempunyai wadah dalam pengembangan potensi mulai dari tingkatan Nasional, Provinsi, Kabupaten/Kota. IPSI Kota Tangerang merupakan salah satu wadah bagi para atlet-atlet untuk mendalami bakat dan meningkatkan kemampuan diri. Pencak silat IPSI Kota Tangerang berperan dalam setiap pertandingan pada kategori seni atau pun kategori tanding pada tingkat praremaja, remaja, maupun dewasa. Prestasi pada kategori tanding tak jarang mendapatkan hasil yang kurang maksimal.

Olahraga pencak silat membutuhkan unsur kelincihan, kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubaharah posisi tubuh dalam keadaan bergerak dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Pada kategori tanding pencak silat banyak teknik yang dilakukan dengan memasukan unsur kelincihan di dalamnya seperti, tendangan, pukulan, dan hindaran. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang menggunakan unsurkelincihan dalam pengaplikasiannya.

Hakikat Model

Pendapat lain dikemukakan oleh Richey, Klein, dan Tracey yang mengartikan bahwa model adalah representasi realitas yang disajikan dengan tingkat struktur dan keteraturan dan model merupakan bentuk ideal yang disederhanakan dari sebuah realitas (Ananda, 2019). Agus Suprijono mengatakan dalam bukunya yang mengutip pendapat dari Mills “model adalah bentuk representase akurat sebagai proses actual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba bertindak berdasarkan model itu” (Suprijono, 2016).

Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti : *Practice*, *exercise*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata - kata tersebut memiliki arti yang sama yaitu latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan selalu dibantu dengan berbagai alat pendukung agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya (Emral, 2017).

Pengertian lain menurut (Milsydayu & Kurniawan , 2015) latihan berasal dari kata *exercise* yang artinya perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga memudahkan atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunanmateri latihan dalam satu kali tatap muka berisi : (1) pembukaan, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan tambahan, (5) penutup.

Menurut Bompa “latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk megoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga” (Bompa, 2009). Bompa mengatakan bahwa “model latihan ialah proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat”(Bompa, 2009).

Hakikat Kelincihan (*Agility*)

Kelincihan diperlukan hampir disetiap cabang olahraga, salah satunya Pencak Silat. Pada pencak silat diperlukan kelincihan pada salah satu teknik tendangan yaitu pada tendangan sabit. Kelincihan pada tendangan sabit sangat dibutuhkan, dikarenakan didalam kelincihan tendangan sabit terdapat keseimbangan dan ketepatan pada saat menendang. Kelincihan merupakan salah satukomponen kesegaraan motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincihan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan koordinasi gerak.

Kelincihan merupakan kemampuan tubuh ketika bergerak dan secara cepat adanya perubahan arah gerak namun keseimbangan tetap terjaga (Yusuf & Zainuddin, 2020). Kelincihan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Kelincihan

dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Mylsidayu (2015 : 1) : Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan.

Hakikat Pencak Silat

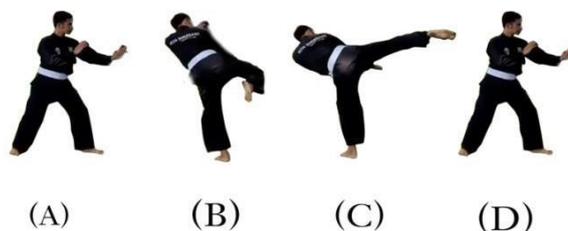
Pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur (Kriswanto, 2015) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya serta para pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu pada saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Karena pada saat itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidup (survive) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak – gerak beladiri (Lubis & Wardoyo, 2016). Pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kemampuan menangkis, menyerang dan membeladiri, baik dengan ataupun tanpa senjata (Hausal, Lubis, & Puspitorini, 2018) .

Terdapat empat aspek pencak silat : (1) pencak silat sebagai mental-spiritual, (2) pencak silat sebagai beladiri, (3) pencak silat sebagai seni, (4) pencak silat sebagai olahraga (Mulyana, 2013). Ciri umum pencak silat Indonesia adalah : a) pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan, b) pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata seperti kayu, batu, pasir, payung, sapu tangan, tas, tusuk konde, sandal, dan sebagainya, c) pencak silat lahir dan tumbuh serasi dengan alam sekitarnya, alat istimewa, adat sopan satun, tempramennya atau watak, dan kepribadian suku bangsanya, agama atau kepercayaan dan kebatinannya.

Hakikat Tendangan Sabit

Tendangan sabit ini merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin dan sangat praktis digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindar dari serangan lawan, untuk mendapatkan tendangan sabit yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, serta lintasan tendangan yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan yang maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin pada pertandingan Pencak Silat. Menurut Lubis (2004:29) mengemukakan bahwa: “Tendangan sabit, tendangan yang lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”.

Teknik tendangan sabit memiliki beberapa jenis pada saat pertandingan, yaitu : (1) serangan langsung tendangan sabit, (2) serangan tidak langsung tendangan sabit, (3) counter tendangan sabit, (4) hindaran serangan sabit. Teknik tendangan sabit ini sangatlah bervariasi sehingga memudahkan atlet dalam melakukan salah satu jenis tendangan sabit dalam pertandingan, jenis tendangan sabit yang digunakan tergantung pada atlet tersebut karena setiap atlet memiliki tipe permainan sendiri, seperti atlet yang memiliki tipe menyerang, bertahan, dan bertahan aktif. Beberapa tahapan-tahapan cara melakukan tendangan sabit pencak silat sebagai berikut : (A) Posisi sikap pasang, (B) Mengangkat kaki dengan perputaran pinggul dengan satu kaki tumpuan, (C) Posisi melepaskan tendangan sabit, (D) Kembali kesikap pasang.



Gambar : Teknik Tendangan T Pencak Silat

Sumber: Adelia, D. 2020. Teknik tendangan dalam pencak silat..

Hakikat Alat Bantu Atau Media Belajar

Media belajar atau media pembelajaran dapat diartikan sebagai alat bantu proses belajar mengajar sehingga makna pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas dan tujuan pendidikan atau pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien (Nurrita, 2018). Menurut (Zaki & Yusri, 2020) media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada individu. Menurut Daryanto (2010), media pembelajaran adalah segala sesuatu (baik manusia, benda, atau lingkungan sekitar) yang dapat digunakan untuk menyampaikan atau menyalurkan pesan dalam pembelajaran sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan pesan siswa pada kegiatan belajar untuk mencapai tujuan.

Media belajar tidak hanya untuk pembelajaran saja, akan tetapi dapat di gunakan untuk proses latihan. *Ladder* merupakan salah satu alat bantu yang dapat digunakan untuk proses latihan. Latihan menggunakan alat bantu *ladder* dapat melatih dan meningkatkan kelincahan padatandangan sabit.

METODE

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk dalam model latihan kelincahan tendangan sabit pada pencak silat. Sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan kelincahan tendangan sabit dalam proses latihan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di IPSI Kota Tangerang, Kecamatan Tangerang, Kota Tangerang, Banten dan penelitian dilakukan pada tanggal 1 juli 2022.

Karakteristik Model Yang Dikembangkan

Model latihan tendangan sabit pada pencak silat yang akan disusun dan dikembangkan terdiri dari 13 (tiga belas) model. Adapun sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan tendangan sabit ini adalah atlet remaja dan dewasa kategori tanding IPSI Kota Tangerang.

Pendekatan Metode Penelitian

Pendekatan yang dilakukan menggunakan metode *Research and Development (R&D)* untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa pengembangan model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat pada atlet remaja dan dewasa IPSI Kota Tangerang dengan menggunakan model ADDIE. Pada model ADDIE terdiri dari 5 tahap langkah, yaitu (1) Tahap *Analysis*, (2) Tahap *Design*, (3) Tahap *Development*, (4) Tahap *Implementation*, (5) Tahap *Evaluation*. Berikut ini uraian langkah – langkah perencanaan penelitian dan pembuatan model latihan kelincahan tendangan sabitpencak silat di IPSI Kota Tangerang.

1. *Analysis*
Pada tahap ini peneliti melaksanakan observasi kelapangan sekaligus mengamati, sarana dan prasaran yang ada.
2. *Design*
Pada tahap ini peneliti membuat desain berupa model latihan kelincahan tendangan sabit pencaksilat, setelah peneliti meminta saran dengan pelatih dan dosen pembimbing.
3. *Development*
Pada tahap ini peneliti membuat produk dengan 15 model latihan dan melakukan validasi kepadadosen ahli dan juga pelatih.
4. *Implementation*
Pada tahap ini peneliti membuat langkah – langkah atau model latihan, Artinya, pada tahap ini semua yang telah di kembangkan sedemikian rupa sesuai dengan peran atau fungsi masing – masing agar dapat di terapkan.
5. *Evaluation*
Pada tahap ini evalusai dilakukan untuk menyempurnakan model dan menelaah kesalahan pada model. Kemudian dilakukan perbaikan kekurangan dari setiap model.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil pengembangan model dengan menggunakan metode *Research and Development* (R&D) penelitian ADDIE peneliti menghasilkan produk dalam bentuk naskah atau *story board script* yang menyajikan berbagai bentuk model latihan tendangan sabit. Peneliti akan membuat dalam bentuk buku panduan model latihan kelincahan tendangan sabit yang diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih pencak silat dalam menyusun program latihan dan variasi model latihan terhadap atlet dengan memperhatikan sarana dan prasaranayang ada. Pengembangan model ini adalah membuat model - model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti, salah satu langkah - langkah proses pengembangan modelnya adalah dengan pengumpulan data, dalam hal ini peneliti berdiskusi kepada beberapa pelatih pencak silat saat latihan.

Hasil dari pengembangan model latihan kelincahan tendangan sabit ini dikemas dalam bentukbuku. Buku tersebut dapat dilihat oleh para pelatih maupun atlet dengan tujuan sebagai bahan untuk menambah dalam proses latihan tendangan sabit pencak silat. Dari seluruh model latihan yang sudah dikembangkan, 13 model dikatakan layak untuk diuji coba dan digunakan dalam proses latihan. Tetapi terdapat kritik dan saran dalam pengembangan model latihan kelincahan tendangan sabit ini. Selanjutnya model latihan yang dianggap layak, diuji coba kepada atlet kategori tanding IPSI Kota Tangerang. Uji coba yang dilakukan untuk menilai kelayakan model latihan secara nyata. Pemberian model latihan diberikan untuk menambah kemampuan tendangan sabit para atlet. Model latihan kelincahan tendangan sabit yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk menambah wawasan dan variasi latihan kelincahan tendangan sabit.

SIMPULAN

Pada permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya yang didukung dengan data - data yang didapatkan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan kelincahan tendangan sabit dibutuhkan oleh pelatih. Dari hasil penelitian model latihan kelincahan tendangan sabit ini dihasilkan berupa 13 model latihan kelincahan tendangan sabit dengan beberapa model yang dikritik pelaksanaan dan gambarnya. Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai layak untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan kelincahan tendangan sabit. Serta menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan kelincahan tendangan sabit dalam proses latihan. Terdapat 13 model yang siap dikemas dalam bentuk buku yang sudah divalidasi oleh ahli, dan telah dinyatakan layak untuk digunakan dalam proses latihan. Diharapkan dengan adanya model latihan ini dapat menjadi referensi pelatih membuat berbagai variasi model latihan teknik tendangan sabit. Berdasarkan kesimpulan dan hasil yang telah diuraikan maka peneliti menyarankan :

1. Bagi pelatih diharapkan supaya lebih memperhatikan proses pada tendangan sabit
2. Bagi atlet sebaiknya lebih fokus dan sungguh-sungguh dalam melakukan latihan-latihanyang diberikan.
3. Hasil pembuatan model latihan kelincahan tendangan sabit ini dapat disebar luaskan keseluruhan perguruan-perguruan pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. (2019). *PERENCANAAN PEMBELAJARAN*. Medan : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia .
- Apriyani, D. D. (2017). Pengaruh penggunaan media proyeksi terhadap hasil belajarmatematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2).
- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methodology of Training* .New York: United Statedo f America.
- Emral. (2017). *PENGANTAR TEORI DAN METODOLOGI PELATIHAN FISIK* . Depok : Kencana
- Kriswanto, E. S. (2015). Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat. *Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*, Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT GrafindoPersada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta : Raja Grafindo Persada MATARAM,
- P. P. (2020) PENGARUH LATIHAN HURDLE DRILL, LADDER DRILL DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA.
- Milsydayu, A., & Kurniawan , F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar* .

Bandung : Alfabeta .

Nurrita, T. (2018) PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA. *Jurnal Ilmu-ilmu AlQur'an Hadist, Syari'ah dan Tarbiya*

Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Yusri, D., & Zaki, A. (2020). Penggunaan Media Pembelajaran. *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809-8

