PEGARUH LATIHAN *ZIG ZAG* TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT ATLET TAPAK SUCI BINAAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Skripsi
Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh
Rahmi Novani
NIM : 1911040101

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

BANDA ACEH

2023

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	:	Rahmi Novani
NIM	:	1911040101
Program Studi	:	S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan *zig-zag* terhadap Kelincahan tendangan sabit atlet tapak suci binaan Uin Arraniry Banda Aceh.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

BandaAceh, 26 Maret 2024

Pembimbing I,

Muhzir, M.Pd
NIDN.1301018301

Pembimbing II,

Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBARAN PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBARAN PERSETUJUAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... ***vi***
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Rumusan Masalah 8
1.4 Tujuan Penelitian 8
1.5 Hipotesis Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 9
1.7 Devinisi Operasional..... 9
BAB II LANDASAN TEORITIS **11**
2.1 landasan teori 11
2.1.1 Latihan *Zig-Zag* 11
2.1.2 Tendangan Sabit 12
2.1.3 Kondisi Fisik 14
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik 15
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi Kondisi Fisik 16
2.2 Kerangka berfikir 18
2.3 Penelitian yang relevan 18
2.4 Rumusan hiposkripsi 20

BAB III METODE PENELITIAN **22**
3.1 Metode dan Jenis Penelitian 22
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 23
1. Populasi 23
2. Sampel penelitian 23
3.3 waktu dan tempat penelitian 23
3.4 Variabel Penelitian 24
3.5 Teknik Pengumpulan Data 24
3.6 Tenik Analisis Data 37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN **41**

Dipindai dengan CamScanner

4.1 Hasil penelitian 41
4.2 Pengolahan dan analisis data 43
4.2.1 Perhitungan nilai rata-rata 43
4.2.2 Perhitungan standar deviasi 44
4.2.3 Uji beda rata-rata (T.tes) 48
4.3 Pembahasan penelitian 50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 52
5.1 Simpulan 52
5.2 Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 54
LAMPIRAN-LAMPIRAN 56

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, hiburan, kebugaran, kesehatan dan juga prestasi. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4 menjelaskan bahwa: "Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental".

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari di Masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan Nasional. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Prasetyo, 2013)

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 menyebutkan bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin,

Dipindai dengan CamScanner

mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dan ikut serta dalam membentuk manusia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga berupa pertandingan-pertandingan olahraga seperti atletik, sepak bola, pencak silat, bola voli, bola basket, renang, karate, futsal dan lain sebagainya. Dari sekian banyaknya jenis pertandingan yang di adakan, salah satu cabang olahraga yang cukup diminati oleh kalangan masyarakat dari yang tua hingga yang muda laki-laki hingga wanita adalah cabang olahraga Pencak Silat.

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang telah menjadi budaya bangsa Indonesia yang digunakan untuk membela atau mempertahankan diri dari serangan lawan selain itu juga merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional mulai dari tingkat anak-anak sampai ke tingkat dewasa, baik pelajar maupun umum (Kuswanto : 2016). Dalam kamus bahasa Indonesia, Poerwadarminta (2011) menyatakan" kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan ". Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. kelincahan yang dituntut dalam olahraga pencak silat adalah pada saat, menangkis, dan mengelak.

Menurut Johor (2004) "Pencak Silat itu pada dasarnya adalah pembelaan

Dipindai dengan CamScanner

diri dari insan indonesia untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka".Jadi jelas bahwa pencak silat itu merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama pada diri sendiri.

IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) sebagai induk organisasi silat di Indonesia. Dengan beranggotakan khusus IPSI secara otomatis 10 perguruan pencak silat historis, meliputi :

1. Persaudaraan Setiah Hati (PSH)
2. Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT)
3. Perisai Diri (PD)
4. Merpati Putih (MP)
5. Tapak Suci (TS)
6. Pajajaran
7. Persatuan Pencak Indonesia (PERPI HARIMURTI)
8. Terlat Sakti
9. Persinas ASAD
10. Nusantara

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapakan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi (Harsono, 1993,3). Sedangkan Menurut Harsono dikutip Iyakrus (2012:2) tujuan latihan serta sasaran utama latihan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaximal mungin untuk mencapai hal itu, ada empat aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Dipindai dengan CamScanner

Menurut Humaidi dan wahyudi (2017) dalam (Tofikin :173) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kemudian Apri (2012) juga menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah secara cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal factor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah komplek elemen-elemen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam pencak silat. Untuk itu perlu beberapa bentuk latihan sehingga dapat memperoleh kelincahan yang baik.

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan pencak silat. Ada beberapa teknik dasar tendangan dalam pencak silat. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan

Dipindai dengan CamScanner

dalam kategori tanding, yaitu depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori laga. Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan sabit merupakan teknik yang banyak di gunakan saat pertandingan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dan berpengaruh terhadap teknik gerakan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011). Sedangkan menurut Mappaompo (2011) kelincahan adalah bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang atau atlet untuk bergerak dan mengubah arah secara cepat serta tangkas. Atlet yang telah menguasai komponen fisik yang telah disebutkan di atas maka di saat bergerak atau melakukan gerakan tidak akan kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya. Maka dari penjelasan di atas kelincahan sangat penting dalam mewujudkan keberhasilan dari tekhnik gerakan.

Upaya yang dilakukan agar tendangan sabit tidak mudah ditangkap oleh lawan pesilat harus melakukan tendangan dengan lincah. Pada kamus bahasa indonesia, poerwadarminta, menyatakan "kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan". kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Menurut Humaidi dan wahyudi (2017) dalam (tofikin : 173) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan

Dipindai dengan CamScanner

keseimbangan. pentingnya kelincahan dalam pencak silat maka harus dilatih dengan tepat dan terprogram dengan baik sehingga menghasilkan puncak prestasi yang dituju (Hostrup &Bangsbo, 2017). Cara melatih kelincahan yang tepat antara lain yaitu latihan *zig zag* . Adapun cara melakukannya atlet berlari berbelok-belok dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik, jarak setiap titik sekitar 1 meter, hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Pada kamus lengkap bahasa indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam T.Febri dalam Ahmad (2018:179) yaitu berbelak balok atau kata lainnya *zig zag* merupakan gerakan dari satu tempat ketempat lain yang dilakukan dengan berbelak-belok. Disimpulkan latihan *zig-zag* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan memakai tonggak atau kun. Dimana dalam pelaksanaan berlari dengan berbelak-balok dari satu tempat ketempat yang lain dengan melewati beberapa titik yang dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dengan meningkatkan kelincahan.

Kelincahan sangat penting dalam pencak silat dengan memiliki Kelincahan maka pesilat mudah bergerak ke segala arah dengan bersamaan melakukan tendangan sabit dengan demikian tendangan tidak akan mudah tertangkap oleh lawan, oleh karna itu kelincahan harus dijadikan prioritas dalam melatih beladiri pencak silat. Hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan *zig zag* run ini dijelaskan juga dalam penelitian ahmad (2018 dalam tofikin:179) bahwa latihan *zig zag run* berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit. Demikian juga dari hasil

Dipindai dengan CamScanner

penelitian purba (2017 dalam tofikin:179) bahwa *zig zag run* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 februari, 3 Maret, dan 20 Maret 2023 saat latihan anggota perguruan tapak suci UIN Ar-Raniry Banda Aceh bahwa tendangan yang dilakukan masih melambang atau masih tidak terlalu baik, hal ini terlihat ketika atlet melakukan tendangan belum adanya koordinasi kaki dengan baik, sehingga mengurangi kelincahan pada saat melakukan tendangan. Berdasarkan hal tersebut ini menjadi kekurangan dalam kondisi fisik yang salah satunya yaitu kelincahan dalam melakukan gerakan tendangan sabit.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan *Zig Zag* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Tapak Suci Binaan Uin Arraniry Banda Aceh"**, agar dapat melihat pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kelincahan tendangan sabit pada perguruan tapak suci UIN Arraniry Banda Aceh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Pengaruh latihan *Zig Zag* terhadap kelincahan tendangan sabit atlet Tapak Suci binaan Uin Arraniry Banda Aceh?

1.3 Rumusan Masalah

Dipindai dengan CamScanner

Berdasakan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan sebagai berikut "Bagaimana Pegaruh Latihan *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Tapak Suci binaan Uin Arraniry Banda Aceh".

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Zig Zag* Terhadap Kelincahan Tendangan sabit Atlet Tapak Suci binaan Uin Arraniry Banda Aceh.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahmaniar, dkk (2015) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kelicahan tedangan sabit atlet tapak suci binaan Uin Arraniry Banda Aceh.

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kelicahan tedangan sabit perguruan Tapak Suci binaan Uin Arraniry Banda Aceh.

Hipotesis saya yaitu terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kelincahan Tendangan Sabit Atlet Tapak Suci Binaan Uin Arraniry Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

Dipindai dengan CamScanner

1.6.1 Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan khususnya dalam olahraga beladiri pencak silat.

1.6.2 Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi atlet, para pelatih dan juga Pembina olahraga pencak silat dalam meningkatkan prestasi atlet.

1.6.3 Hasil penelitian juga dapat menjadi referensi bahasa atau pun informasi serta referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah yang ada pada cabang olahraga pencak silat

1.7 Devinisi Operasional

1.7.1 Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan, Surakhmad (2012: 1).

1.7.2 Latihan

Latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan, Nossek (1982:3) .

1.7.3 Zig Zag

Latihan *Zig-Zag* adalah sebagai suatu metode latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rintangan yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih

Dipindai dengan CamScanner

kemampuan atlet berubah arah dengan cepat. Saputra (2002) dalam sukma (2015)

1.7.4 Kelincahan

kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Humaidi dan wahyudi (2017 dalam tofikin: 173)

1.7.5 Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki, Johansyah Lubis (2004:27).

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner