

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG RUN LADDER* TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SAMPING PADA ANGGOTA TARUNG DERAJAT

Jamaludin*)
Dosen FPOK IKIP Mataram
jamaludinadam@yahoo.com

Abstract: To improve the performance of the sport of fighting degree of course is supported by the physical ability, technique, tactics and strategic in fighting. Physical ability is the basic capital that each athlete must have, so in every coaching program it always starts with an emphasis on physical training of every athlete. Adapun one of the indicators of physical condition that is needed is good agility kicks and punches, so it takes a special training especially those associated with kicks. In connection with it can be formulated a problem that is there any influence of Double Leg Run Ladder Exercise Against Agility Side Cycling In Tarung Derajat Mamben Lombok Timur Year 2017? Based on that, the purpose of this research is to know the effect of Double Run Leg Run Ladder Exercise Against Agility on Side Sampling at Tarung Derajat Mamben Lombok Timur Year 2017. To reach the goal, the researcher uses quantitative method and action test with one group design pree test poos test , and the number of samples used in this study were as many as 20 people and the data analysis used was an inferential statistical technique with the t-test formula. Based on the results of data analysis in this study it can be drawn a conclusion that "There is Influence of Double Leg Run Ladder Exercise Against Agility Side Attack On Member Tarung Degrees Mamben East Lombok Year 2017".

Key Words: **Influence, Double Leg Run Ladder & Agility Exercise, Side Kick.**

Abstrak: Untuk meningkatkan prestasi olahraga tarung derajat tentu sangat didukung oleh kemampuan fisik, tehnik, taktik dan strategis dalam bertarung. Kemampuan fisik merupakan modal dasar yang harus dimiliki olah masing masing atlet, oleh sebab itu dalam setiap program pembinaan selalu diawali dengan penekanan pada pelatihan fisik setiap atlet. Adapun salah satu indikator kondisi fisik yang sangat dibutuhkan adalah kelincahan baik untuk tendangan maupun pukulan, sehingga dibutuhkan latihan yang khusus terutama yang terkait dengan tendangan. Sehubungan dengan hal itu dapat dirumuskan suatu permasalahan yakni apakah ada Pengaruh Latihan *Double Leg Run Ladder* Terhadap Kelincahan Tendangan Samping Pada Anggota Tarung Derajat Mamben Lombok Timur Tahun 2017? Bertolak dari hal tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Double Leg Run Ladder* Terhadap Kelincahan Tendangan Samping Pada Anggota Tarung Derajat Mamben Lombok Timur Tahun 2017. Untuk mencapai tujuan tersebut peneliti menggunakan metode kuantitatif dan tes perbuatan dengan disain *one group pree test poos test*, dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang dan analisis data yang digunakan adalah teknik statistik inferensial dengan rumus *t-test*. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa "Ada Pengaruh Latihan *Double Leg Run Ladder* Terhadap Kelincahan Tendangan Samping Pada Anggota Tarung Derajat Mamben Lombok Timur Tahun 2017".

Kata-kata Kunci : **Pengaruh, Latihan *Double Leg Run Ladder* & Kelincahan, Tendangan Samping.**

Pendahuluan

Salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga didukung oleh beberapa unsur antara lain kemampuan fisik atlet, teknik atlet, taktik atlet saat bertanding dan strategi yang dimiliki oleh seseorang atlet cabang olahraga yang bersangkutan. Kondisi fisik merupakan dasar dari suatu pelaksanaan pelatihan, karena kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menunjang pelatihan aspek-aspek yang lain, oleh sebab itu dalam setiap program pembinaan selalu diawali dengan penekanan pada pelatihan fisik setiap atlet. Selanjutnya agar pelaksanaan pelatihan dapat dicapai sesuai dengan sasaran dan tujuannya maka perlu dicari bentuk- bentuk pelatihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan yang ingin dicapai dan cabang olahraga yang akan ditingkatkan. Umpamanya untuk melatih daya tahan, maka banyak latihan yang dilakukan antara lain adalah lari *interval*, lari jarak jauh, lari halang rintang dan sebagainya, begitu juga halnya dengan melatih teknik dalam cabang olahraga, seperti teknik pukulan, tendangan, teknik menghindar dan teknik-teknik lainnya yang sesuai dengan karakteristik teknik gerakan seperti pada cabang olah raga seni beladiri Tarung Derajat.

Dalam cabang olahraga tarung derajat tendangan merupakan salah satu jenis serangan menggunakan tungkai dan kaki dan baik digunakan untuk mendapat poin. Teknik harus seimbang antara pukulan dan tendangan, jika seseorang hanya memiliki pukulan yang baik namun tidak diimbangi dengan tendangan yang baik pula maka jumlah nilainya akan tidak maksimal juga. Oleh karena itu, pukulan dan tendangan merupakan satu kesatuan yang harus dimiliki oleh seorang petarung lebih-lebih pada tarung derajat. Untuk meningkatkan kualitas tendangan ada beberapa latihan yang harus dilakukan diantaranya latihan *Double Leg Run Ladder*.

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian teratur (Syafuruddin, 2007). Sedangkan ahli

lain mengatakan bahwa: “Latihan adalah kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan densitas tulang, penelitian terakhir menyatakan beban memberi sumbangan beban terhadap kehidupan yang berkualitas, apapun usia maupun kelamin orang itu. (Thomas. R, 2002). Berdasarkan penjelasan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah perlakuan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi dan praktek yang dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

a. Ruang Lingkup Latihan

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik,yaitu untuk meningkatkan:

kualitas fisik,kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Dari uraian pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah

suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan fisik dalam berolahraga.

b. Tujuan Pelatihan

Tujuan pelatihan adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti, Nala (dalam Hulfian, 2014).

c. Prinsip-prinsip Pelatihan

Menurut Nala (dalam Hulfian, 2014) prinsip pelatihan adalah suatu petunjuk dan peraturan yang sistematis, dengan pemberian beban yang ditingkatkan secara *progressive* yang harus ditaati dan dilaksanakan agar tercapai tujuan pelatihan.

Berikut ini pemaparan tentang prinsip-prinsip latihan:

1) Prinsip beban lebih (*overload*)

Maksud prinsip latihan ini adalah jika beban pelatihan tidak pernah ditambah, maka berapa lama dan berapa seringpun atlet berlatih, prestasi tidak akan meningkat (Harsono, 2003). Untuk itu dalam latihan *Double Leg Run Ladder* beban latihan yang diberikan kepada atlet di tambah secara berkesinambungan berdasarkan kemampuan atlet.

2) Prinsip progresif (peningkatan)

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan (Sukadiyanto 2010). dalam latihan *Double Leg Run Ladder* atlet diberikan latihan dari yang beban

latihannya ringan ke yang lebih berat dan di lakukan dengan cara berkelanjutan.

3) Prinsip spesifik

Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan pelatihan hanya akan terjadi jika rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut (Kemenegpora, 2007).

4) Prinsip latihan beraturan (*arrangement of exercise*).

Umumnya latihan dimulai dengan warm-up, disusul dengan latihan yang makin lama makin intensif, dan kemudian pada akhir latihan ada suatu masa *warm-down* atau *colling-off* (Harsono, 2003).

5) Keterlibatan aktif.

Salah satu tugas pelatih dalam suatu proses pelatihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, olehkarena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatannya secara optimal (Hulfian, 2014).

6) Prinsip beragam (*variety*)

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang dari latihan berat, hari latihan menengah, dan hari latihan ringan (Hulfian, 2014).

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dan metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one*

groups pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan latihan *Double Leg Run Ladder* setelah itu diberi tes akhir (*posttest*).

Menurut Sugiyono (2014) yang dimaksud populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka didapat populasi sejumlah 30 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang maka seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi. Sebagaimana pendapat Arikunto (2006) yang mengatakan bahwa “apabila subjeknya kurang dari 100 maka semua subyek diambil, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Tapi jika jumlah subjeknya besar atau lebih dari 100, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”. Untuk mendapatkan data lapangan maka peneliti membutuhkan sampel penelitian, karena jumlah atlet yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu 20 orang anggota maka seluruh anggota satlat Mamben yang berjumlah 20 orang dijadikan sebagai sampel sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Untuk memperoleh data diperlukan alat pengukuran, yang dimaksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila instrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak valid. Disamping alat pengukuran harus disusun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang dimaksud. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen pengukuran kelincahan tendangan samping.

a. Tujuan

Instrumen ini digunakan untuk melihat perkembangan masing-masing atlet dalam mengikuti latihan serta kelincahan tendangannya. Adapun alat yang digunakan untuk tes kelincahan tendangan samping yaitu :a). Alat ukur waktu (*stopwatch*), b). Sandsack, c). Meteran, e). Alat tulis dan, f). Blangko penilaian.

b. Pelaksanaan

Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada di tengah-tengah garis. Pada saat aba-aba ‘ya’ atlet melakukan tendangan samping kanan dengan melompat, di mana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada disebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan samping kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. Tendangan dilakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu 15 detik.

c. Penilaian

Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). (Lubis: 2013)

Data-data yang terkumpul selama mengadakan penelitian selanjutnya perlu di olah dan di analisa. Hasil analisa ini akan di gunakan untuk menguji kebenaran hipotesis dengan penuh ketelitian dan secara cermat sehingga akan menghasilkan suatu kesimpulan yang objektif dalam penelitian.

Di dalam metode analisis data yang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisan dari peneliti dan bahwa yang dimaksud dengan analisis statistik adalah data yang didapatkan lapangan yang berupa angka di analisis menggunakan rumus seperti halnya dalam penelitian ini menggunakan rumus *t-test* (uji-t) berikut ini. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D = perbedaan setiap pasang skor (*post test-pre test*)

N = jumlah sampel yang digunakan
(Maksum, A. 2009)

Pembahasan

Sesuai dengan kenyataan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet Tarung Derajat tidak hanya disebabkan karena kekuatan atau pengalaman saja, tetapi juga disebabkan oleh berbagai faktor seperti : faktor latihan, teknik, kesehatan atau kondisi pada saat melakukan pertarungan. Kurangnya keseimbangan antara pukulan dan tendangan juga menjadi salah satu faktor rendahnya prestasi dalam seni beladiri Tarung Derajat. Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu atlet dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan maksud untuk meningkatkan prestasi dalam cabang seni beladiri Tarung Derajat. Salah satu bentuk bantuan yang bisa diberikan adalah peningkatan kelincahan tendangan seperti tendangan samping dengan Latihan *Double Leg Run Ladder*.

Setelah mendapatkan nilai t – hitung (t_0) selanjutnya melihat nilai t dalam tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (db) $N - 1 = 20 - 1 = 19$, nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% menunjukan angka sebesar 1,729 dan nilai t-hitung sebesar 4,125. hal ini berarti bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel yakni $4,125 > 1,729$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian diketahui bahwa latihan *Double Leg Run Ladder* dapat meningkatkan tendangan samping dalam cabang olahraga tarung derajat. Untuk itu diharapkan bagi para pelatih tarung derajat jika ingin meningkatkan tendangan dapat menggunakan latihan *Double Leg Run Ladder*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada Pengaruh Latihan *Double Leg Run Ladder* Terhadap Kelincahan Tendangan Samping pada Anggota Tarung Derajat Mamben Lombok Timur Tahun 2017.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Yogyakarta: Rineke Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan. Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY. ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Hulfian, L. 2014. 2014. *Statistik Dikjas*. Mataram: Lembaga Penerbit GENIUS.
- Harsono.2003. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran;.
- Lubis, Johansyah,2014. *Pencak Silat*, Jakarta:Rajawali Perss
- Maksum, A. 2009.*Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA PERSS.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif R dan D*: Bandung: Alfabeta.
- Suharno, Hp. 2003. *Metodologi Kepelatihan*. Jakarta: Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran.