

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS TWO FEET EACH SQUARE* DAN *ICKEY SHUFFLE*

Ezra Bernadus Wijaya¹, Rama Bayu Rahmawan²

^{1,2} Universitas Binawan Jakarta, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat jati, Daerah Khusus Ibukota Jakarta
Email:
ezra.bwijaya@binawan.ac.id; rama.bayurahmawan@student.binawan.ac.id

ABSTRACT

One of the important elements in pencak silat is speed. Especially in attack, more than 75% of the attacks used in pencak silat matches are attacks using kick techniques. In every pencak silat match, it can be said that 100% of fighters use this technique with various variations to seek victory. Benefit : To find out whether there is an effect of the Ladder Drills Two Feet Each Square and Ickey Shuffle exercises on increasing the speed of the pencak silat sickle kick at Padepokan Perisai Diri Gandul. The study design of this study used a quasi-experimental one group pre and post test. Quasi Experiments use all subjects in the speed group to be treated (treatment), not using subjects taken at random. From the results of the Independent Sample T Test in the table above, the result is 0.001 that Asymp. Sig. (2-tailed) <0.05. These results indicate that there is a difference or influence on these interventions (Ha accepted). So it can be concluded that the intervention of Two Feet Each Square and Ickey Shuffle in increasing the speed of crescent kicks for fighters at Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul. It can be concluded that the intervention of Ladder Drills Two Feet Each Square and Ickey Shuffle in increasing the speed of sickle kicks for fighters at Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul..

Keywords : *Ladder Drills, Two Feet Each Square, Ickey Shuffle, Silat.*

ABSTRAK

Salah satu elemen penting dalam pencak silat adalah adalah kecepatan. Khususnya dalam menyerang, lebih dari 75% serangan yang dipergunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan dengan menggunakan teknik tendangan. Pada setiap pertandingan pencak silat, dapat dikatakan bahwa 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Tujuan : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan Ladder Drills Two Feet Each Square dan Ickey Shuffle terhadap peningkatan kecepatan pada tendangan sabit pencak silat di Padepokan Perisai Diri Gandul. Design study penelitian ini menggunakan quasi eksperimental one group pre test dan post test. Quasi Eksperimen menggunakan seluruh subjek dalam kelompok kecepatan untuk diberi perlakuan (treatment), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak. Dari hasil uji Independent T Test pada table diatas diperoleh hasil 0,001 bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) <0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh pada intervensi tersebut (Ha diterima). Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi Ladder Drills Two Feet Each Square dan Ickey Shuffle dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul.

Kata kunci: *Ladder Drills, Two Feet Each Square, Ickey Shuffle, Silat.*

INTRODUCTION

Pencak silat beirasal dari dua kata yaitu peincak dan silat. Peincak beirarti geirak dasar beiladiri yang teirikat pada peiraturan. Silat beirarti geirak beiladiri seimpurna yang beirsumbeir pada keirohanian. Istilah silat dikeinal seicara luas di Asia Teinggara, akan teitapi di Indoneisia istilah yang digunakan adalah peincak silat. Istilah ini sudah digunakan seijkak 1948 untuk meimpeirsatukan beirbagai aliran seini beiladiri tradisional yang beirkeimbang di

Indoneisia. (Kumaidah, 2012:1).

Dalam pertandingan pencak silat banyak teknik-teknik yang digunakan didalamnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang di pertandingan, didalam kategori tersebut ada beberapa teknik harus dikuasai yaitu salah satunya adalah teknik tendangan. Dalam Kategori tanding teknik tendangan merupakan teknik yang sering di gunakan dan sangat menyusahkan lawan, tendangan ada beberapa macam yaitu salah satunya adalah tendangan sabit. Karakteristik pada pencak silat yang dituntut untuk memiliki kecepatan, kelincahan, dan kekuatan maka dibutuhkan metode latihan yang efektif. Efektif yang dimaksud dalam 1 metode dapat melatih 3 komponen fisik tersebut atau lebih secara bersamaan. Metode tersebut dikenal sebagai Ladder drills, yang merupakan bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan secara keseluruhan. (Tsvikin, 2011).

Ladder drills adalah suatu jenis latihan yang menggunakan media berbentuk tangga yang di letakkan di atas permukaan lantai, lapangan atau tanah yang bertujuan untuk melatih kecepatan otot dibagian kaki. Ladder drills merupakan latihan yang paling sering di lakukan diberbagai dunia karena latihan ini dapat membantu pemain dalam berbagai jenis dan macam gerak yang dapat meningkatkan kecepatan dengan koordinasi yang lebih baik. Selain itu pada latihan ini bisa mengajarkan seorang pemain supaya mengambil langkah-langkah yang tepat. (Hadi, 2016).

Terdapat 2 jenis latihan Ladder drills yaitu Ladder drill two each feet square dan Ladder drill Ickey Shuffle. Ladder drill two each feet square adalah jenis latihan yang dilakukan dengan menggunakan dua kaki masuk di dalam masing-masing anak tangga, sedangkan Ladder drill Ickey Shuffle adalah jenis latihan yang dapat meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan dengan cepat.

METHOD

Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimental one grup pre test dan post test. Quasi Eksperimen menggunakan seluruh subjek dalam kelompok kecepatan untuk diberi perlakuan (treatment), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak.. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2023 di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pesilat di padepokan perisai diri gandul dengan jumlah 15 orang dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* karena jumlahnya sedikit hanya 15 orang, maka semua populasi dijadikan sampel penentuan teknik

sampling ini berdasarkan asumsi bahwa, apabila subyek penelitian populasi kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika pengambilan sample yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya (1) Pesilat di Padepokan Perisai Diri Ganduk (2) Subjek dalam keadaan sehat dan tidak cidera (3) Berjenis laki-laki dan perempuan (4) Bersedia untuk berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini.

RESULTS AND DISCUSSION

Identitas atau karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan.

a) Usia

Berikut paparan tabel distribusi sampel tabel usia. berdasarkan usia pada pesilat di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Intervensi

Kelompok	Mean	SD	95%CI	Min	Maks
Intervensi	16,53	1,767	15,60±17,33	13	19

Pada table di atas dapat diketahui bahwa rata-rata sample adalah 16,53 tahun, standar deviasi 1,767 dan uji estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu 15,60±17,33 dengan usia minimum 13 tahun dan usia maksimum 19 tahun.

b) Tinggi Badan

Berikut paparan tabel distribusi sampel (tabel tinggi badan). Berdasarkan tinggi badan pada pesilat di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul dibawah ini:

Tabel 2. Tinggi Badan Intervensi

Kelompok	Mean	SD	95%CI	Min	Maks
Intervensi	161,00	8,527	156,20±165,00	140	172

Pada table diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tinggi badan sample adalah 161 cm, 8,527 standar deviasi, dan uji estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu 156±165,00 dengan tinggi badan minimum 140cm dan maksimum 172cm.

c) Berat Badan

Berikut paparan tabel distribusi sampel (Tabel berat badan). Berdasarkan berat badan pada pesilat di Padepokan Perisai Diri Gandul dibawah ini:

Tabel 3. karakteristik Sample Berdasarkan berat badan pada kelompok intervensi

Kelompok	Mean	SD	95%CI	Min	Maks
Intervensi	49,33	8,372	45,40±53,40	36	65

Pada table diatas dapat diketahui bahwa rata-rata berat badan sample adalah 49,33 kg, 8,372 standar deviasi, dan uji estimasi interval dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu 45,40±53,40 dengan berat badan minimum 36 kg dan maksimum 65kg. Berikut paparan tabel frekuensi berdasarkan skor kecepatan tendangan sebelum dan sesudah intervensi di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi frekuensi pre test skor tendangan sabit

Persentase	Skor Tendangan	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	≥25	0	0%
Baik	20-24	0	0%
Cukup	17-19	7	45%
Kurang	15-16	7	45%
Kurang Sekali	≤14	1	10%
Total		15	100%

Data pada table kelompok intervensi diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi, sebanyak 7 pesilat memiliki kecepatan tendangan dengan kategori Cukup (45%), 7 pesilat dengan kategori Kurang (45%), dan 1 pesilat memiliki kategori Kurang Sekali (10%).

Tabel 5. distribusi frekuensi post test skor tendangan sabit

Persentase	Skor Tendangan	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	≥25	2	10%
Baik	20-24	10	65%
Cukup	17-19	3	25%

Persentase	Skor Tendangan	Frekuensi	Presentase
Kurang	15-16	0	0%
Kurang Sekali	≤14	0	0%
Total		15	100%

Data pada table kelompok intervensi diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi selama 1 bulan dengan 12x intervensi didapatkan hasil sebanyak 2 pesilat memiliki peningkatan kecepatan pada kategori Baik Sekali (10%), 10 pesilat masuk kategori Baik (65%) dan 3 pesilat masuk ke dalam kategori Cukup (25%). Tabel berikut distribusi Sampel Berdasarkan Skor Kecepatan Tendangan Sabit di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri sebelum dan Sesudah Intervensi.

Tabel 6. distribusi Skor Kecepatan Tendangan Sabit Pada Kelompok Intervensi

	Mean	SD	95%CI	Min	Maks
Sebelum	16,00	1,309	15,27±16,60	13,00	18,00
Intervensi					
Sesudah	21,47	2,588	20,13±22,73	17,00	26,00
Intervensi					

Pada table diatas kelompok intervensi dapat disimpulkan bahwa pada sebelum dan sesudah intervensi pada data mean, 95%CI, nilai skor minimal dan maksimal secara keseluruhan mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi *Two Feet Each Square* dan *Ickey Shuffle*. Dari hasil uji *Independent T Test* pada table diatas diperoleh hasil 0,001 bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) <0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh pada intervensi tersebut (H_a diterima). Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *Two Feet Each Square* dan *Ickey Shuffle* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul.

CONCLUSION

Berdasarkan kesimpulan data pada table kelompok intervensi diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi, sebanyak 7 pesilat memiliki kecepatan tendangan dengan kategori Cukup (45%), 7 pesilat dengan kategori Kurang (45%), dan 1 pesilat memiliki kategori Kurang Sekali (10%). Lalu berdasarkan hasil analisis kecepatan setelah satu bulan

dilakukan intervensi *Two Feet Each Square* dan *Ickey Shuffle* dengan dosis yang telah diberikan selama satu bulan dengan 12x intervensi didapatkan hasil sebanyak 2 pesilat memiliki peningkatan kecepatan pada kategori Baik Sekali (10%), 10 pesilat masuk kategori Baik (65%) dan 3 pesilat masuk ke dalam kategori Cukup (25%). Hal ini dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada kategori kecepatan yang mana sebelumnya tidak ada yang masuk ke dalam kategori baik dan sangat baik, setelah dilakukan intervensi tidak ada lagi sample yang masuk ke dalam kategori kurang sekali ataupun kurang.

Hasil dari analisa uji hipotesa menggunakan uji *Independent T Test* sebelum dan sesudah kelompok intervensi diberikannya intervensi *Two Feet Each Square* dan *Ickey Shuffle* hasil *Asymp.Sig. 2 (tailed)* yang didapat yaitu $<0,001$, dimana hasil yang didapatkan $<0,05$ dengan interpretasi bahwa adanya perbedaan atau pengaruh pada intervensi yang dilakukan (H_a diterima). Maka pemberian intervensi *Ladder Drills Two Feet Each Square* dan *Ickey Shuffle* berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat di Padepokan Pencak Silat Perisai Diri Gandul

ACKNOWLEDGMENTS

Populasi yang berada di Cipayung sebanyak 20 lansia. Untuk penelitian ini menggunakan sampel lansia mandiri 60-70 tahun sebanyak 20 lansia. Dari 20 responden lansia yang berusia 60-70 tahun yang sesuai dengan kriteria inklusi didapatkan frekuensi lansia yang mengalami gangguan keseimbangan sebanyak 20 sampel. Dari 20 sampel diantaranya 10 sampel laki-laki (50%) dan 10 sampel perempuan (50%). .

Terdapat perubahan nilai Mean, median, nilai minimal, maximal, standar deviasi, dan 95%CI dari hasil pengukuran menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi.

REFERENCES

- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). *Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien*. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2): 207-215.

- Aras, D., Arsyad, A. and Hasbiah, N. (2017) 'Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. doi: 10.30597/mkmi.v13i4.3160.
- Chandra, K., Kusuma, A., Kadek, I., Kardiawan, H., Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle How to Cite. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation / Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(633), 193–196. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- David, G. Et al. (2012). The efficacy of a four-week intervention of complex training on power development in elite junior volleyball players. Australia: *Journal of Australian Stranght dan Conditioning*. 20 (2).
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10.
- Fakhruzzaman, Dian. (2015). *Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain Ssb Aneuk Rencong Banda Aceh Tahun 2010*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2):63-70.
- Goldspink, G. 2011. Age-Related Loss of Muscle Mass and Strength. *Journal of Aging Research*. Vol 12:11. 3
- Hadi, Firdaus, et al. (2016). Pengaruh Latihan *Ladder drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U- 17 Di Persatuan Sepakbola Jajag, Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Malang*. 26(1).
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Iswana, Bayu, Siswantoyo. 2013. "Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun." *Jurnal Keolahragaan* 1(1): 26–36.

- Kurdi, Kurdi, et al. (2020) *Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Pada Service Tennis Lapangan Mahasiswa Universitas Cendrawasih*. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*: 5(1): 22-27.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Paduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud Dirjen P2LPTK, Jakarta.
- Maimun Nusufi (2015) 'Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015', *Ilmu Keolahragaan*.
- Munas IPSI XII. 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Notosoejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*.
- NurHidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *MEDIKORA*, 16(1): 1-16.
- Pomatahu, A. (2011). *Tendangan Sabit dan Panjang Tungkai Pada Pencak Silat*. Jakarta.
- Putri, A. R., & Utama, D. D. P. (2021). Physical Fitness of Elementary School Students: Which is better, Circuit Training A and Circuit Training B? *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 91–100.
- Qurniadi, Sariplin, & Yuherdi. (2013). *Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drill Two feet Each Square Laterally dan Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru*. 081276250002, 1–12.
- Rahim, A. F. (2020). Pengaruh Ladder Drill Exercise Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 153. <https://doi.org/10.17977/um057v10i2p153-157>.
- Regency, T., & Sinurat, R. (2020). The Relationship of Agility against Crescent Kick to Persaudaraan Setia Hati Athletes in Rokan Hulu Regency. *Journal of Physics: Conference Series*, 1655(1).
- Giriwijoyo, S.S.Y. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA*, 1(1).
- Slamet, D., Kes, M., Agust, K., Pd, S., & Pd, M. (2016). The Effect Training Icky Shuffle Agility *Ladder drill* Exercises to Agility on Football Players PS. Harimau Sumatra. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–10.
- Suhartono. (2011). *Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara Progam Beladiri Praktis*. Jakarta: Keluarga Pencak Silat Nusantara
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA).
- Syafuruddin. 2014. *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333).
- Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2021). Analisis Hasil TesKondisi Fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Prestasi Olahraga*, 4(5), 47.