

## PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI LEBONG

**Drs. NUSARDI AHMAD, M.Si**

*Correspondence:* Dinas Pendidikan Pengawas Sekolah Provinsi Bengkulu,  
Bengkulu, Indonesia.

E-mail: [nusardiahmad@gmail.com](mailto:nusardiahmad@gmail.com)

### **Abstract**

*Based on the observation in the field it shows that still lack of agility ability of athlete pencak silat tapak suci Lebong. This study aims to explain the effect of zig-zag run training on improving the agility ability of athlete pencak silat tapak suci Lebong. This research method is quasi-experimental with the population of this study a number of 17 athletes and samples taken by using the total sampling technique so that obtained a sample of 17 athletes. The test used is the Shuttle Run, which aims to determine the ability of agility. Data analysis technique used is t-test. The result of data analysis shows that zig zag run training method can increase agility of athlete pencak silat tapak suci Lebong ( $t_{count} (8,492) > t_{table} (2,110)$ ).*

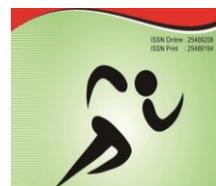
**Keywords:** Agility, Zig Zag Run Training

### **Pendahuluan**

Pencak silat ada semenjak zaman nenek moyang, namun olahraga pencak silat ini belum dapat diketahui dengan pasti dari mana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya. Menurut Suwirman (1991: 1) menyatakan “nenek moyang bangsa Indonesia telah memiliki cara pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompoknya dari tantangan alam, cara bela diri tersebut sesuai dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam pencak silat. Kelincahan menurut Harsono (1988:36) merupakan “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Untuk itu perlu beberapa bentuk latihan sehingga dapat memperoleh kelincahan yang baik.

Perguruan pencak silat tapak suci di Kecamatan Lebong Utara Kabupaten Lebong., walaupun demikian belum banyak prestasi yang diraih. Agar tercapainya prestasi yang optimal masih banyak hal-hal yang dirasa perlu untuk ditingkatkan guna mencapai tingkat prestasi tertinggi tersebut. Setelah penulis melakukan



observasi dan wawancara dengan pelatih serta melakukan tes kelincihan dengan lari bolak-balik, pada umumnya mereka memiliki kelincihan yang rendah. Hal ini terlihat dari tingkat level yang dicapai oleh atlet tidak mencapai norma yang telah ditentukan untuk seorang atlet pencak silat, seperti yang terlihat pada tabel tes kelincihan.

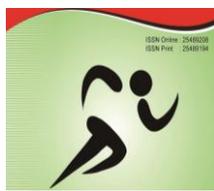
Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Pengertian pencak silat oleh PB IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) dalam tim pencak silat FIK UNP (2006:8) mengemukakan bahwa "Pencak silat adalah hasil budaya bangsa manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya terhadap lingkungan dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

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

Dalam kamus bahasa Indonesia, Poerwadarminta (2011) menyatakan "kelincihan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan ". Kelincihan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Kelincihan yang dituntut dalam olahraga pencak silat adalah pada saat, menangkis, dan mengelak.

Berkenaan dengan kelincihan banyak para ahli memberikan pengertian dan definisi Sajoto (1988) menyatakan bahwa "kelincihan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain". Kemudian Pate (dalam Suhendra, 2002:4) menyatakan kelincihan adalah "kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam bergerak, orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik". Wilmore (dalam Muhajir (2004) menyatakan kelincihan adalah "kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan". Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincihan 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. Kelincihan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Dalam kamus lengkap bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam T. Febri (2008) yaitu berbelok-belok atau kata lain zig-zag merupakan gerak dari satu tempat ketempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Dapat disimpulkan latihan Zig-Zag Run merupakan bentuk latihan kelincihan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kelincihan. Irawandi (2010) mengatakan latihan Zig-Zag Run adalah



berlari secepat mungkin diantara dua batas yang berjarak kira-kira 2,4 meter untuk memberikan tantangan, latihan ini dapat dilakukan dengan adu cepat.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukn dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk mlatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan gerakan-gerakan menyerang maupun mengelak dari serangan lawan dan hampir setiap bentuk olahraga beladiri terutama dalam olahraga pencak silat memerlukan kelincahan.

Pencak silat salah satu olahraga beladiri yang sangat dituntut kondisi fisiknya terutama pada kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan. Hal ini juga dapat dilihat dalam pertandingan yang memakan waktu 2 menit tiap rondonya yaitu pada saat melakukan tendangan lurus, kekuatan dibutuhkan untuk bisa melakukan tendangan yang keras sehingga point dapat diperoleh, kelenturan untuk keseimbangan agar posisi tubuh tidak goyang sewaktu melakukan tendangan, kelincahan untuk merubah arah dan kecepatan agar tendangan yang dilakukan tidk dapat ditangkis oleh lawan sehingga tendangan yang benar dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan *point*.

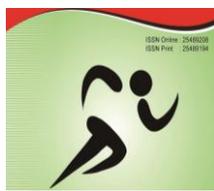
## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*). Menurut Nazir (2003), "Penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang mendekati percobaan sesungguhnya dimana tidak mungkin mengadakan kontrol memanipulasikan semua variabel yang relevan" dilihat dari lokasi penelitian maka penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen lapangan. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*). (Suharto, dkk, 2004) Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan Zig-Zag Run terhadap kelincahan Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong

## Pembahasan

Terdapat pengaruh latihan Zig-Zag terhadap peningkatan kelincahan pada Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong.

Dalam usaha meningkatkan peningkatan kelincahan pada pencak silat Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan latihan Zig-Zag Run Dari penggunaan kedua metode ini akan dilihat apakah ada perbedaan terhadap peningkatan kelincahan pada Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong maka diberikan latihan. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data, pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kelincahan dan mengelompokkan Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong menjadi dua kelompok yang seimbang, yang nantinya di bagi untuk menentukan perlakuan dengan latihan Zig-Zag Run. Setiap pertemuan perlakuan, sebelum dipisahkan kedua kelompok melakukan



pemanasan bersama, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

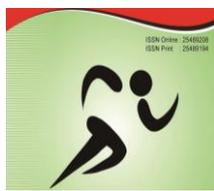
Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal (*pre test*) peningkatan kelincahan pada atlet perguruan tapak suci kabupaten Lebong yaitu dengan Latihan Zig-Zag Run, dengan jumlah sampel 17 diperoleh skor tertinggi 15,71 untuk peningkatan Kelincahan pada Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong, skor terendah 12,01 untuk peningkatan Kelincahan pada Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong, rata-rata (*mean*) 14,02 dari semua jumlah nilai sampel, median 14,06 dan, simpangan baku (SD) 1,09. Selanjutnya hasil tes akhir Kelincahan setelah 16 kali perlakuan (*post test*) diperoleh skor tertinggi 14,74, skor terendah 11,35, rata-rata (*mean*) 13,11, median 12,98 dan, simpangan baku (SD) 1,05.

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Latihan Zig-Zag run memberi pengaruh pada peningkatan Kelincahan pada Atlet pencak silat perguruan tapak suci Kabupaten Lebong, pengaruh ini peningkatan ini adalah sebesar 0,91, yaitu dari skor rata-rata 14,02 pada *pre test* menjadi 13,11 pada *post test*.

### **Rujukan**

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DID Universitas Negeri Padang
- FIK-UNP, 2006. *Pencak Silat Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Harsono, 1988. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hendri Irawadi, 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Johor, 2004. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nazir, 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Grafindo
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan, 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Kepelatihan*. (terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rusli Lutan dkk, 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara
- Subroto Joko, 1994. *Pembinaan Pencak Silat*. Solo: CV. Aneka
- Sudjana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito



- Suharto, 2010. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Transito.  
Suwirman, 1991. *Pencak silat*. Padang: FIK-UNP  
Syafuruddin, 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.