



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 1 Maret 2024

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

# PENGARUH LATIHAN DOT DRILL ONE FOOT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET IPSI KABUPATEN TAKALAR

**Muh. Adam Darwis<sup>1</sup>, Muh Syahrul Saleh<sup>2</sup>, Baharuddin T<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: [adamdarwis30@gmail.com](mailto:adamdarwis30@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 02-03-2023

Revised: 03-04-2023

Accepted: 04-05-2023

Published, 25-05-2023

### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen subjek tunggal yang bertujuan untuk mengetahui bahwa latihan dot drill one foot memberikan peningkatan yang signifikan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit atlet IPSI Kabupaten Takalar. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan dot drill one foot, sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan sabit. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet IPSI Kabupaten Takalar sebanyak 10 orang. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes Kecepatan Tendangan Sabit berupa pretest dan post test. Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis menggunakan Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t hitung 4,743 dengan nilai signifikan sebesar  $0,001 < 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan dot drill one foot berpengaruh secara signifikan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit atlet IPSI Kabupaten Takalar.

---

### Key words:

*Dot Drill One Foot,*

*Kecepatan Tendangan*

*Sabit, Pencak Silat*



artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

## PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat dikembangkan mengingat olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional. Menurut PB IPSI beserta BAKIN dalam buku (Mulyana, 2016) menjelaskan bahwa “Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandirianya), dan integrasinya (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada tuhan yang maha esa”. Dari penjelasan tersebut, dijelaskan bahwa pencak silat dapat dijadikan sebagai wadah silatuhrahmi yg merupakan hasil budaya dari Indonesia yang harus dilestarikan sebagai ciri budaya bangsa Indonesia.

Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain dari fungsi cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga dan Pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah. terdapat empat aspek dalam pencak silat:

1. Pencak silat sebagai mental-spiritual
2. Pencak silat sebagai beladiri
3. Pencak silat sebagai seni
- Pencak silat sebagai olahraga

Pada saat ini pencak silat di Indonesia mulai dijadikan sebagai olahraga prestasi, banyak event-event yang diselenggarakan pada tingkat daerah maupun nasional bahkan pencak silat sudah dipertandingkan di tingkat internasional. Maka dari itu perlunya diadakan pembinaan yang ekstra dalam meningkatkan prestasi tersebut agar atlet bisa berprestasi hingga di tingkat internasional.

Atlet IPSI Kab. Takalar merupakan kumpulan atlet dari beberapa perguruan di Kabupaten Takalar yang senantiasa dibina untuk memperoleh prestasi yang membanggakan dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional bahkan di tingkat internasional. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi sebuah prestasi, adapun faktor yang paling penting adalah komponen kondisi fisik. Menurut Harsono “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik yang sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik”.

Tetapi pada kenyataanya di IPSI Kab. Takalar tersebut dalam usaha peningkatan kondisi fisik belum terkoordinir atau direncanakan secara baik dan sistematis karena masih kurangnya perhatian dari pelatih pelatih senior sehingga tidak adanya program latihan yang jelas dalam artian masih menggunakan metode atau program latihan berdasarkan pengalaman tanpa memperhatikan teori-teori atau perkembangan metode latihan yang ada, yang mengakibatkan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet.

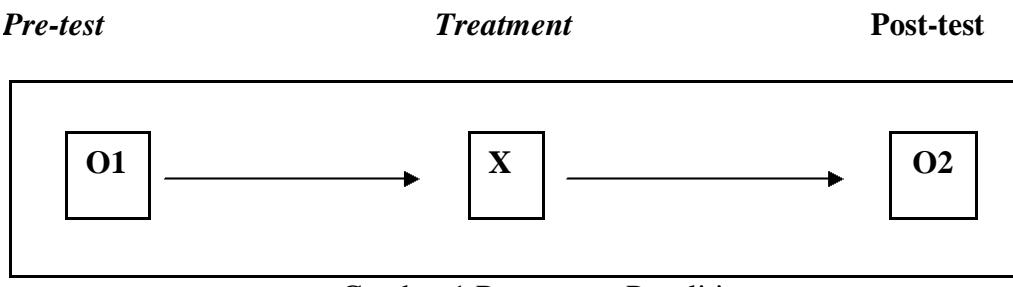
Pada saat ini atlet pencak silat di Kab. Takalar tergolong masih sangat kurang atau masih rendahnya prestasi yang diraih. Hal ini dikarenakan masih kurangnya kemampuan kondisi fisik atlet khususnya pada komponen kondisi fisik kecepatan, sehingga ketika melakukan tendangan sabit kerap gagal mendapatkan poin dan masih dapat ditangkis maupun ditangkap oleh lawan karena gerakan cenderung lambat.

Berdasarkan penjelasan diatas, untuk meraih sebuah prestasi yang maksimal harus ditunjang dengan program latihan yang direncanakan dengan baik dan sistematis. Mengingat keberhasilan atlet pencak silat juga ditentukan oleh komponen kondisi fisik, salah satunya yaitu komponen kondisi fisik kecepatan. Adapun jenis latihan yang bisa menghasilkan kecepatan, yaitu dot drill one foot.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini, berharap hasil dari penelitian tersebut bisa dijadikan sebagai acuan untuk memilih metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet di Kab. Takalar, sebagaimana judul yang dikemukakan ialah “Pengaruh latihan dot drill one foot Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit atlet IPSI Kab. Takalar”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah eksperimen, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dot drill one foot* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dalam pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *preexperimental designs* dengan jenis *one-group pretest-posttest design* dalam desain ini terdapat satu kelompok, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Desain yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal Arikunto, (2006:391) yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan X terhadap subjek. Sebelum diberikan perlakuan subjek diberikan suatu pengukuran test awal (*Pre-test*) kecepatan tendangan sabit (O1), dan setelah diberi perlakuan diukur kembali keadaan tendangannya dengan test akhir (*Post-test*) kecepatan tendangan sabit (O2). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet IPSI Kab. Takalar.



Gambar 1 Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini subjek yang digunakan oleh peneliti adalah atlet IPSI Kab. Takalar sebanyak 10 orang atlet berjenis kelamin laki-laki dan telah mendapatkan pelatihan pencak silat yang memiliki keterampilan yang rata-rata seimbang. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian pada Tanggal 30 Juni 2021 sampai dengan 15 Juli 2021. Peneliti melakukan kegiatan penelitian didampingi dan dibantu oleh dosen pembimbing yang berperan sebagai pembimbing terhadap proses pelaksanaan kegiatan penelitian.

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test Group*. Pelaksanaan penelitian meliputi. Pertama yaitu tes awal atau *pre-test* (O1), Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan dilapangan terbuka. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan tendangan sabit selama 10 detik tiga kali pengambilan, baik kanan maupun kiri. Yang kedua yaitu *Treatment* atau Perlakuan (X), Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini yaitu program latihan *dot drill one foot* yang dilaksanakan 12 kali pertemuan, (Bompa, 1994: 76) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”, maka pemberian *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 12 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Adapun langkah ketiga yaitu Tes akhir (*Post-test*). Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 12 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan tendangan sabit. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil tingkat

kemampuan kecepatan tendangan sabit yang telah dicapai sampel setelah melakukan latihan *dot drill one foot*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 17, nilai maksimal = 23, rata-rata (*mean*) = 20.70, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 2.111 Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimum = 18, nilai maksimal = 25, rata-rata (*mean*) = 21.70, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 2.452.

Sebelum dilakukan analisis data, kita melakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas dan hasil dari uji prasyarat tersebut yaitu data tersebut berdistribusi normal dan berasal dari populasi yang homogen, maka analisis data dilanjutkan dengan hasil sebagai berikut :

Berdasarkan hasil analisis untuk hasil *pretest* nilai Mean = 20.70, dengan hasil *posttest* nilai Mean = 21.70 Diperoleh data sebagai berikut yaitu nilai t hitung = 4.743, Df = 9, Sig = 0.001, dengan Keterangan = Signifikan. Berdasarkan data di atas pada bagian Sig.(2-tailed) diperoleh nilai *Significance* 0,001 ( $p<0,05$ ) artinya terdapat perbedaan rerata yang signifikan atau bermakna pada nilai atlet sebelum dan sesudah latihan *dot drill one foot*, dengan kata lain latihan *dot drill one foot* memiliki pengaruh Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit atlet IPSI Kabupaten Takalar.

### Pembahasan

Penelitian latihan dot drill one foot digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit . Dalam penelitian ini yang dinilai adalah hasil kecepatan tendangan sabit atlet IPSI kabupaten Takalar yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan dot drill one foot terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat. Penelitian ini dilakukan pada 10 atlet pencak silat IPSI Kabupaten Takalar yang kemudian dijadikan 1 kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan selama 12 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Bompa, 1994:76) mengatakan bahwa “agar seorang atlet dapat tampil dengan baik, setidaknya 8-12 pertemuan latihan diperlukan”. Juga menurut harsono (Syamsuramel, 2012) bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat, dan penerapan latihan dot drill one foot terhadap kecepatan tendangan sabit berhasil.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada atlet pencak silat di IPSI Kab. Takalar setelah diberikan latihan dot drill one foot. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikan 0,001 lebih kecil dari 0,05 ( $sig<0,05$ ), maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Sebelum diberikan perlakuan latihan dot drill one foot, hasil rerata *pretest* berada pada 20,70 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 21,70. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan perlakuan meningkat sebesar 1,00. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi ”Ada pengaruh yang signifikan dari latihan dot drill one foot Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada atlet IPSI Kab. Takalar”, diterima. Artinya latihan dot drill one foot memberikan pengaruh yang signifikan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit atlet IPSI Kab. Takalar.

Dot drill dalam penelitian ini merupakan bentuk latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan tungkai, dimana atlet melakukan suatu bentuk latihan alih kaki, sehingga menuntut atlet untuk selalu bergerak, dan gerakan dot drill sangat dinamis. Latihan dot drill lompatannya adalah maju, mundur, dan kesamping. Latihan dot drill juga mengharuskan atlet untuk bergerak ke titik yang sudah ditentukan, dot drill terdiri dari 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi), sehingga gerakan atlet untuk mengubah-ubah arah haruslah cepat. dengan demikian kelincahan kaki terlatih, dan dari kelincahan kaki tersebut melahirkan peningkatan kecepatan tendangan sabit, peningkatan ini terjadi karena: 1) latihan, 2) kinerja fungsional tubuh meningkat, 3) adaptasi tubuh, 4) lama latihan. Latihan dot drill one foot adalah model latihan yang menekankan pada kekuatan dan kecepatan otot kaki, yang dimana ketika dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan beban latihan yang semakin bertambah akan menghasilkan peningkatan sistem daya tahan fisik yang efisien. Dengan demikian terjadilah peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet IPSI Kab. Takalar pada saat posttest.

## **PENUTUP**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang *signifikan* dari latihan *dot drill one foot* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada atlet IPSI Kab. Takalar dengan nilai t hitung 4.743 dengan nilai signifikan sebesar  $0.001 < 0.05$ . Nilai rerata hasil Kecepatan Tendangan Sabit awal atau *pretest* sebesar 20.70 sedangkan kelincahan tendangan saat *posttest* naik menjadi 21.70 selisih rata-rata 1.00.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afresi, Uki. 2013. Pengaruh Latihan *Dot Drill* dan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun di Klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Yogyakarta : Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Dahlan, M.S. 2010. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Epidemiologi Indonesia: Jakarta
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Lubis, Johansyah., dan Wardoyo Hendro. 2016. *Pencak Silat*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mennen, Jacob. 2020 *Dot Drill*. <https://www.coachesguild.net/drills/dot-drill/>. Diakses tanggal 26 Mei 2021 pukul 23.07 WITA
- Mulyana. (2016). *PENCAK SILAT*. JAKARTA: Salemba Empat.
- MUNAS IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta. MUNAS IPSI Ke – XIII Jakarta.

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.  
Bandung : Alfabeta.
- Sheppard, J.M. dan W. B. Young. 2006. Speed literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24:9, pp. 919-932.