

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN ANKLE WEIGHT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PSHT RAYON SMEBAJA

Eko Randy Prasetiawan¹, Dessy Wardiah², Muhsana El Cintami Lanos³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

1ekorandy01@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether or not there is an effect of Resistance Band and Ankle Weight training on the speed of the sickle kick. This research method uses the Experiment method with a Two-group pretest posttest design. The population in this study was 20 athletes and the sample in this study was 20 female pencak silat athletes from PSHT Rayon Sembaja. The results of this study are 1). Using the Normality Test with a significant value of the resistance band pretest $0.445 > 0.05$ while the resistance band posttest $0.106 < 0.05$. While the ankle weight pretest was $0.496 > 0.05$ and the posttest $0.383 < 0.05$. 2). Using the T Test, based on the calculation results that $t \text{ count } 20.409 > t \text{ table } 2.093$. So it can be concluded that, There is an Effect Between Resistance Band and Ankle Weight training on the speed of the sickle kick and There is a difference between resistance band and ankle weight training of pencak silat athletes, which is 21,950 points. in other words, the effect of resistance band training was 21,950 points higher than the effect of ankle weight training.

Keywords: Resistance Band Exercises, Ankle Weight, Crescent Kicks

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak nya pengaruh latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit. Metode penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan desain *Two grup prettest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet dan sampel pada penelitian ini 20 atlet putri pencak silat PSHT Rayon Sembaja. Hasil penelitian ini adalah 1). Menggunakan Uji Normalitas dengan nilai signifikan *pretest resistance band* $0,445 > 0,05$ sedangkan *posttest resistance band* $0,106 < 0,05$. Sedangkan *pretest ankle weight* sebesar $0,496 > 0,05$ dan *posttest* $0,383 < 0,05$. 2). Menggunakan Uji T, berdasarkan hasil perhitungan bahwa $t \text{ hitung } 20.409 > t \text{ tabel } 2.093$. Maka dapat disimpulkan bahwa, Ada Pengaruh Antara latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit dan Terdapat selisih antara latihan *resistance band* dan *ankle weight* atlet pencak silat, yaitu sebesar 21.950 poin. dengan kata lain, pengaruh latihan *resistance band* lebih tinggi 21.950 poin dibandingkan pengaruh latihan *ankle weight*.

Kata Kunci: Latihan *Resistance Band* ,*Ankle Weight*, Tendangan Sabit

Submitted: 2025-05-05

Revised: 2025-05-16

Accepted: 2025-05-21

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik dan mental yang membantu melatih, memelihara, dan meningkatkan kesehatan dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, dan meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan, ras, suku, dan agama (Chan & Aziz, 2020). Salah satunya adalah olahraga bela diri yaitu pencak silat.

Pencak silat merupakan suatu sistem ilmu bela diri yang diturunkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia sejak zaman dahulu dan harus dilestarikan sebagai budaya bangsa Indonesia. Gerakan Pencak silat merupakan warisan budaya yang ditinggalkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia zaman dulu, Pencak silat merupakan warisan budaya yang ditinggalkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Sebagai ilmu bela diri, dapat digunakan baik untuk menahan serangan maupun untuk mempertahankan dan melindungi diri dari musuh. Adapun induk perguruan dari pencak silat adalah ikatan pencak silat Indonesia (IPSI).

Teknik dasar Pencak silat meliputi sikap pasang atau sikap kuda-kuda, pola langkah, dan teknik menyerang. Serangan Pencak Silat terbagi menjadi dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki (Chrisdianto et al., 2021). Seperti halnya pencak silat pada umumnya, yang terpenting dalam pencak silat adalah menguasai teknik pencak silat seperti teknik serangan. Macam-macam teknik tendangan Pencak Silat antara lain tendangan depan, tendangan "T", tendangan "C" (tendangan sabit), dan tendangan belakang (Ashari et al., 2021). Dari beberapa teknik tendangan yang sering digunakan adalah tendangan sabit. Tendangan sabit adalah teknik mengayunkan kaki dari luar ke dalam. Untuk mencapai serangan tendangan sabit yang maksimal, atlet harus menguasai teknik yang tepat, membidik sasaran, dan menguasai lintasan dorong yang sesuai dengan tubuh atlet. Hal ini memungkinkan atlet mencapai tembakan maksimum sebesar dan membuat skor dalam pertandingan menjadi lebih efektif (Harahap & Mahfud, 2023).

Dalam pertandingan pencak silat kecepatan sangat penting bagi atlet agar saat melakukan serangan tidak mudah diantisipasi oleh lawan. Tendangan sabit juga memerlukan kecepatan karena semakin cepat atlet melakukan tendangan maka lawan akan semakin sulit mengantisipasi dan atlet semakin mudah untuk memperoleh poin. Kecepatan adalah kemampuan seseorang atlet untuk melakukan suatu tindakan secepat mungkin setelah mendapat rangsangan. Kecepatan juga menjadi potensi tubuh dan menjadi modal dalam melakukan tendangan. Akan tetapi dalam melakukan tendangan sabit, pesilat sering mengalami kegagalan dimana kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan (Sutopo et al., 2021).

Selain itu kegiatan latihan yang sering dilupakan adalah memberikan perhatian khusus pada atlet sehingga tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk mencapai tendangan sabit yang maksimal membutuhkan latihan khusus, terukur, dan terstruktur. Maka teknik tendangan akan menjadi serangan yang kuat untuk melumpuhkan lawan dari jarak dekat. Ada dua bentuk latihan yaitu latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight*.

Resistance Band adalah peralatan olahraga kebugaran berbahan karet yang efisien dan mudah dibawa. Latihan menggunakan *Resistance Band* adalah untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit (Waskito & Yusradinafi, 2021). Sedangkan *Ankle Weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang diberikan pemberat dengan serbuk besi yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai (Lestari1 et al., 2023). Manfaat latihan dari *Resistance Band* dan *Ankle Weight* adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan. Latihan ini mungkin mengharuskan atlet untuk mampu mengontrol kekuatan otot, ritme gerakan, dan postur tubuh yang benar untuk meningkatkan dan memaksimalkan hasil latihan.

Penelitian tentang pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan bukan pertama kali dilakukan. Berdasarkan analisis data penelitian dan pembahasan (Ikhwan et al., 2023) dapat disimpulkan bahwa, "Metode latihan *Resistance Band* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat SMAN 18 Palembang". Kemudian (Lestari1 et al., 2023) juga melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan analisis data penelitian dan pembahasan (Lestari1 et al., 2023) dapat disimpulkan bahwa "Latihan menggunakan alat *Ankle Weight* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja Perguruan Rajawali Bangka". Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Hadjarati et al., 2022) tentang pengaruh latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan. Berdasarkan analisis data penelitian dan pembahasan (Hadjarati et al., 2022) dapat disimpulkan bahwa, "Ada pengaruh latihan menggunakan alat *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kemampuan tendangan Wawashi Geri".

Dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit latihan khususnya yaitu melatih otot tungkai menjadi krusial dalam cabang olahraga pencak silat. Dengan melatih otot tungkai, atlet akan memperoleh kecepatan yang diperlukan. Atlet perlu memiliki kecepatan sehingga saat menyerang, tindakan mereka tidak mudah diprediksi oleh lawan dan mereka dapat dengan lebih mudah meraih poin saat bertanding. Jika atlet mengabaikan latihan otot tungkai, mereka tidak

akan mendapatkan kecepatan yang dibutuhkan. Dalam pertandingan pencak silat, kecepatan sangat penting agar ketika atlet menyerang, lawan tidak memiliki waktu untuk menangkis serangan, sehingga atlet lebih mudah meraih poin saat berkompetisi.

Perguruan Pencak Silat PSHT Rayon Sembaja merupakan perguruan yang berlokasi di Lapangan Masjid AL MUHAJIRIN Perum Bumi Sembaja Indah Kecamatan Alang-Alang Lebar KM11 Kota Palembang, Sumatera Selatan dan diketuai oleh Mas Muhammad Fadli S.Pd. Tujuan dari perguruan Pencak Silat PSHT Rayon Sembaja yaitu untuk mengembangkan potensi diri, kemampuan, prestasi dan pastinya untuk melestarikan beladiri asli Indonesia. Selain itu perguruan PSHT Rayon Sembaja merupakan tempat pembinaan atlet silat dari usia dini, remaja maupun dewasa dan jadwal latihan di PSHT Rayon Sembaja dilakukan 4 kali dalam satu minggu. Tujuan dari pembinaan atlet ini yaitu untuk mencetak atlet yang nantinya akan berprestasi dan mengembangkan nama perguruan, pelatih, tempat latihan, dan orang tua. Berdasarkan observasi peneliti mengamati fenomena dikejuaraan PSHT CUP Ranting Gandus II pada tanggal 04 Oktober sampai 06 Oktober 2024 dan pada tanggal 12 Oktober 2024 di lapangan latihan PSHT Rayon Sembaja Kecamatan Alang-Alang Lebar peneliti mengamati, bahwa dalam penguasaan teknik tendangan sabit atlet PSHT Rayon Sembaja cukup baik, tetapi terlihat saat atlet melakukan *sparing* masih terlihat kurangnya kecepatan pada tendangan sabit sehingga lawan sangat mudah mengantisipasi tendangan dan membalas serangan tersebut. Dilihat dari observasi tersebut atlet sangat memerlukan metode latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan sehingga dapat memaksimalkan tendangan sabit dari hasil latihan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas hasil dari pengamatan observasi pada tanggal 04 Oktober sampai 06 Oktober 2024 dikejuaraan PSHT CUP Ranting Gandus II dan pada tanggal 12 Oktober 2024 di lapangan latihan PSHT Rayon Sembaja Kecamatan Alang-Alang Lebar. Maka keinginan untuk melakukan penelitian dengan program latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap atlet PSHT Rayon Sembaja dengan melakukan teknik tendangan sabit. Maka judul penelitian ini adalah: "Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Sembaja".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (bebas) terhadap variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh atlet Pencak Silat PSHT Rayon Sembaja yaitu sebanyak 20 orang.

No.	Tingkatan Sabuk	Jumlah	Kategori
1.	Hijau	20	Putri

(Sumber : Diolah Oleh Penulis, 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum dianalisis dengan teknik yang digunakan terlebih dahulu disajikan data masing-masing variable yang diteliti, dan data penelitian disajikan dalam bentuk hasil *Prettest* dan *Posttest* menggunakan penenilaian instrument sebanyak 3 kali selama 10 detik dengan tendangan sabit sebanyak-banyaknya dan diambil tendangan sabit yang terbaik. Instrumen ini untuk melihat perbedaan antara data hasil *Prettest* dan *Posttest*.

Dari data diatas hasil dari tes awal (*Prettest*) yang telah diuji pada 20 sampel atlet putri PSHT Rayon Sembaja yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Nilai terkecil dari hasil tes awal (*Prettest*) adalah sebesar 9 kali tendangan sabit dan nilai terbesar adalah 13 kali tendangan sabit. Sedangkan data hasil tes akhir (*Posttest*) yang dilakukan sesudah diberikan perlakuan latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* nilai terkecil dari hasil tes akhir (*posttest*) sebesar 17 kali tendangan sabit dan nilai terbesar 23 kali tendangan sabit.

Tabel Nilai Rata-Rata Prettest dan Posttest

No	Data	Mean Prettest	Mean Posttest
1	Resistance Band	10,60	18,90
2	Ankle Weight	11,30	19,00

(Sumber : Diolah Oleh Penulis, 2025)

Dalam deskripsi analisis data diatas bahwa terdapat peningkatan hasil tendangan sabit, dan dapat disimpulkan peningkatan terhadap kemampuan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight*, untuk menguji data tersebut dikatakan distribusi normal akan dilakukan uji normalitas.

Uji Normalitas

Pengujian pada normalitas data dalam penelitian eksperimen merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan pengujian hipotetis. Data diuji adalah Prettest dan Posttest menggunakan instrument tendangan sabit dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan bantuan Software SPSS 26. Dengan kriteria pengujian dikatakan berdistribusi normal apa bila signifikan lebih dari 0.05 (sig.> 0.05), jika nilai signifikan kurang dari 0.05 (sig.< 0.05) maka distribusi tidak normal. Hasil data uji normalitas tes tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Prettest (Resistance Band)	.930	10	.445
Posttest (Resistance Band)	.872	10	.106
Prettest (Ankle Weight)	.932	10	.466
Posttest (Ankle Weight)	.923	10	.383

(Sumber : Diolah Oleh Penulis, 2025)

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikan hasil perhitungan uji coba tes tendangan sabit pada *pretest Resistance Band* sebesar 0,445 > 0,05, sedangkan nilai signifikan *posttest Resistance Band* sebesar 0,106 < 0,05. Untuk nilai signifikan uji coba tes tendangan sabit pada *pretest Ankle Weight* sebesar 0,466 > 0,05, sedangkan nilai signifikan *posttest Ankle Weight* sebesar 0,383 < 0,05. Berdasarkan kriteria pada pengujian maka data berdistribusi normal dan dilanjutkan pengujian hipotesis.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians data kemampuan tendangan sabit kelompok menggunakan resistance band dan ankle weight baik data pretest

maupun data posttest. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel Hasil uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest	Based on Mean	.049	1	18	.827
	Based on Median	.040	1	18	.844
	Based on Median and with adjusted df	.040	1	17.247	.844
	Based on trimmed mean	.048	1	18	.828

(Sumber : SPSS Versi 26)

Berdasarkan *Lavene Statistic* di atas didapatkan nilai signifikan yaitu 0.827 dengan nilai $\alpha = 0.05$. Dengan demikian nilai signifikan $0.827 > 0.05$, sesuai dengan uji prasyarat homogenitas maka dapat disimpulkan bahwa data yang dianalisis dinyatakan homogenitas.

Uji Hipotesis

Teknik pada pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired* sampel T-test dasar pengembalian keputusan.

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan adanya terdapat pengaruh "Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja" H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika nilai sig.(2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh "Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja, H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel Hasil Uji Hipotesis Resistance Band

Paired Sample Test									
		Mean	Std. Deviation	Std. error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest-resistance - prettest-resistance	8.300	.823	.260	7.711	8.889	31.881	9	.000

(Sumber : SPSS Versi 26)

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh Sig (2-tailed) $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,025$) dan karena t-hitung $31.881 > t\text{-tabel} = 2.262$ dan nilai signifikan antara $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya bahwa " Ada Pengaruh yang signifikan antara latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Rayon Sembaja".

Tabel Hasil Uji Hipotesis Ankle Weight

Paired Sample Test									
		Mean	Std. Deviation	Std. error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest-ankle -pretest-ankle	7.700	2.452	.775	5.946	9.454	9.931	9	.000

(Sumber : SPSS Versi 26)

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh Sig (2-tailed) $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,025$) dan karena $t\text{-hitung } 9.931 > t\text{-tabel} = 2.262$ dan nilai signifikan antara $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya bahwa " Ada Pengaruh yang signifikan antara latihan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Rayon Sembaja".

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari hasil tendangan sabit atlet PSHT rayon sembaja setelah diberikan perlakuan latihan *resisten band* dan *ankle weight* pada atlet PSHT rayon sembaja. Untuk mengetahui perubahan peningkatan tersebut maka dilakukan tes awal pada pertemuan pertama sebelum diberikan perlakuan latihan *resistance band* dan *ankle weight*, pada pertemuan selanjutnya pertemuan kedua sampai pertemuan ke lima belas diberikan perlakuan latihan *resistance band* dan *ankle weight* dan pada pertemuan ke enam belas akan di lakukan tes akhir untuk melihat ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap atlet PSHT rayon sembaja.

Tendangan sabit adalah teknik mengayunkan kaki dari luar ke dalam. Untuk mencapai serangan tendangan sabit yang maksimal, atlet harus menguasai teknik yang tepat, membidik sasaran, dan menguasai lintasan dorong yang sesuai dengan tubuh atlet. Hal ini memungkinkan atlet mencapai tembakan maksimum sebesar dan membuat skor dalam pertandingan menjadi lebih efektif.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang atlet untuk melakukan suatu tindakan secepat mungkin setelah mendapat rangsangan. Kecepatan juga menjadi potensi tubuh dan menjadi modal dalam melakukan tendangan. Dalam pertandingan pencak silat kecepatan sangat penting bagi atlet agar saat melakukan serangan tidak mudah diantisipasi oleh lawan. Tendangan sabit juga memerlukan kecepatan karena semakin cepat atlet melakukan tendangan maka lawan akan semakin sulit mengantisipasi dan atlet semakin mudah untuk memperoleh poin.

Setelah peneliti melakukan penelitian, mengumpulkan data penelitian, melakukan analisis data, dan memperoleh hasil data penelitian berdasarkan hal tersebut terbukti latihan *Resistance band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja. Dalam data *prettest* diketahui bahwa siswa tendangan sabit dengan rata-rata nilai 10.60, setelah diberi perlakuan latihan *Resistance Band* selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam satu minggu secara maksimal, dan terdapat perubahan peningkatan hasil *posttest* tendangan sabit dengan rata-rata nilai 18,90. Sedangkan dalam data tes awal menggunakan *ankle weight* diketahui bawah nilai rata-rata nilai 11.30, setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan peningkatan dengan rata-rata nilai 19.00. Setelah dilakukan pengujian secara deskriptif data hasil *prettest* dan *posttest* dilakukan pengujian normalitas menggunakan *shapiro-wilk* dan setelah data berdistribusi normal dilanjutkan pengujian hipotesis menggunakan *paired sampel T test* dan menghasilkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antar latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja.

Ditinjau dari penelitian yang dilakukan Zainul Ihkwan dengan judul " Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN 18 Palembang". Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis uji t menunjukkan nilai thitung 28,95 lebih dari ttabel (0,05)(dkn-1)2,140 sehingga H_0 ditolak. dengan demikian terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat SMA Negeri 18 Palembang.

1. Pengaruh latihan resistance band terhadap terhadap kecepatan tendangan sabit atlet
 Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji paired sampel T test diperoleh dengan nilai Sig (2-tailed) $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,025$) dan karena t-hitung 31.881 > t-tabel = 2,262 dan nilai signifikan antara $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya bahwa " Ada Pengaruh yang signifikan antara latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Rayon Sembaja".
2. Pengaruh latihan ankle weight terhadap terhadap kecepatan tendangan sabit atlet
 Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji paired sampel T test diperoleh dengan nilai Sig (2-tailed) $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,025$) dan karena t-hitung 9.931 > t-tabel = 2,262 dan nilai signifikan antara $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya bahwa " Ada Pengaruh yang signifikan antara latihan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Rayon Sembaja".
3. Perbedaan pengaruh latihan resistance band dan ankle weight terhadap kecepatan tendangan sabit atlet
 Perbedaan persepsi latihan resistance band dan ankle weight, terdapat latihan resistance band terdapat pengaruh yang signifikan. Nilai t tabel yang diperoleh adalah 2.262 dan t hitung 31.881, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan karena t tabel < t hitung. Sedangkan latihan ankle weight terdapat pengaruh yang signifikan. Nilai t tabel yang diperoleh adalah 2.262 dan t hitung 9.931, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan karena t tabel < t hitung. Terdapat selisih antara latihan resistance band dan ankle weight atlet pencak silat, yaitu sebesar 21.950 poin. dengan kata lain, pengaruh latihan resistance band lebih tinggi 21.950 poin dibandingkan pengaruh latihan ankle weight.

SIMPULAN

Peneliti menyatakan bahwa berdasarkan hasil yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan Dalam data *prettest* diketahui bahwa siswa tendangan sabit dengan rata-rata nilai 10.60, setelah diberi perlakuan latihan *Resistance Band* selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam satu minggu secara maksimal, dan terdapat perubahan peningkatan hasil *posttest* tendangan sabit dengan rata-rata nilai 18,90. Sedangkan dalam data tes awal menggunakan ankle weight diketahui bawah nilai rata-rata nilai 11.30, setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan peningkatan dengan rata-rata nilai 19.00. Sedangkan pengujian hipotesis menggunakan *paired sampel T test* dan berdasarkan hasil perhitungan pada tabel bahwa t hitung 20.409 > t tabel 2.093 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil ada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest* dari data diperoleh hasil rata-rata dari *prettest* 11,15 dan dari hasil *posttest* 18,95. Setelah dilakukan pengujian secara deskriptif data hasil *prettest* dan *posttest* dilakukan pengujian normalitas menggunakan *shapiro-wilk* dan setelah data berdistribusi normal dilanjutkan pengujian hipotesis menggunakan *paired sampel T test* dan menghasilkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antar latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja dan Terdapat selisih antara latihan resistance band dan ankle weight atlet pencak silat, yaitu sebesar 21.950 poin. dengan kata lain, pengaruh latihan resistance band lebih tinggi 21.950 poin dibandingkan pengaruh latihan ankle weight.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, K. H., Utomo, B., & Widhiya, A. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Modifikasi Bola Plastik. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 509–513. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1359>
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). motivasi-atlet-pencak-silat-PPLP-SUMBAR. *Jurnal Patriot*, Volume 2(analisis), 1.
- Chrisdianto, M., Satinem, Y., & Suhdy, M. (2021). Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1 Affiliation: 1. STKIP PGRI Lubuklinggau Corresponding. *Educative Sportive-EduSport*, 2(1), 21–26.
- Hadjarati, H., Massa, R. S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Haryani, M. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Dan Rubber Resistance: Dampak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p72-78>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 4(1), 8–12. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Ikhwan, Z., Akhbar, M. T., & Imansyah, F. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN18 Palembang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 898–905.
- Lestari1, G., Arafat2, Y., & Lanos3, M. E. C. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(November), 1–11. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*.
- Sutopo, G., Wisnu, & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Waskito, A. P., & Yusradinafi. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.