

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PSHT RAYON MASKEREBET KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR

Tuti Handayani¹, Sugarwanto², Henki Kumbara³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

¹tutihandayani0319@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether or not there is an effect of Resistance Band training on the speed of the sickle kick. This research method uses the Experiment method with a One group pretest posttest design. The population in this study were 20 athletes and the sample in this study were 20 male athletes of PSHT Rayon Maskerebet pencak silat using total sampling. The results of this study are. Using the Normality Test with a significant value of the resistance band pretest $0.151 > 0.05$ while the resistance band posttest $0.587 < 0.05$. Using the T Test, based on the calculation results that $t \text{ count } 35,534 > t \text{ table } 1,729$. So it can be concluded that, There is an Effect Between Resistance Band training on the speed of the sickle kick.

Keyword: Resistance Band Workout, Speed, Crescent Kick

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak nya pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit. Metode penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan desain *One grup pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet dan sampel pada penelitian ini 20 atlet putra pencak silat PSHT Rayon Maskerebet dengan menggunakan sampling total. Hasil penelitian ini adalah . Menggunakan Uji Normalitas dengan nilai signifikan *pretest resistance band* $0,151 > 0,05$ sedangkan *posttest resistance band* $0,587 < 0,05$. Menggunakan Uji T, berdasarkan hasil perhitungan bahwa $t \text{ hitung } 35.534 > t \text{ tabel } 1.729$. Maka dapat disimpulkan bahwa, Ada Pengaruh Antara latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit.

Kata Kunci: Latihan Resistance Band, Kecepatan, Tendangan Sabit

Submitted: 2025-05-10	Revised: 2025-05-27	Accepted: 2025-06-04
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, dewasa maupun berusia tua dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik melalui olahraga memberikan manfaat. Dampak positif terhadap kebugaran jasmani berbagai olahraga yang dapat dilakukan (Kumbara et al., 2020). Olahraga tidak hanya sebagai aktivitas fisik tetapi juga sarana untuk mencari ajang prestasi, baik nasional maupun internasional.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan secara profesional dengan tujuan mencapai keunggulan dalam cabang olahraganya masing-masing. Di dalam UU 11 tahun 2022 menjelaskan bahwa "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga". Dengan adanya pelatihan yang tepat bagi para atlet dan didukung dengan pemanfaatan teknologi yang baik maka akan lebih mudah untuk mencapai usaha dan keberhasilan yang maksimal. Ilmu pengetahuan dan teknologi sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga, salah satunya adalah olahraga bela diri yaitu pencak silat.

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga tradisional milik masyarakat Indonesia sehingga patut dilestarikan. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang mengembangkan banyak aspek yaitu olahraga, seni, bela diri dan spiritual atau mental. Perguruan tinggi induk pencak silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) (Rahmawati et al., 2022). Pencak silat dipercaya sebagai budaya asli bangsa Indonesia, di mana para masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa

itu, masyarakat harus menghadapi alam yang keras untuk mempertahankan kelangsungan hidup (*survival*) dengan cara melawan hewan liar dan berburu, yang akhirnya mendorong masyarakat untuk mengembangkan gerakan pertahanan diri (Lubis & Wardoyo, 2014).

Seiring berjalannya waktu Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga Indonesia yang diunggulkan dalam pertandingan Nasional maupun Internasional. Dalam pertandingan pencak silat terdiri dari 2 kategori yaitu kategori seni dan *fighter*/bertanding. Kategori bertanding dilakukan oleh dua orang yang mempunyai dua sudut yang berbeda yaitu sudut biru dan merah, kedua nya akan saling berhadapan untuk mendapatkan point dan melakukan teknik serangan dan tangkisan. Atlet pastinya dibekali beberapa teknik yang harus dikuasai dalam mempertahankan diri, misalnya teknik tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhan, serta pola menyerang dan bertahan. Ketika pertandingan berlangsung salah satu yang memiliki keunggulan adalah teknik tendangan. Tendangan dalam bela diri pencak silat pada dasarnya beragam, salah satu contoh tendangan yang sering digunakan adalah tendangan sabit.

Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang lintasannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya sama seperti sabit. Tendangan sabit ini dilakukan terhadap sasaran yang diletakkan di samping badan. Untuk mendaratkan tendangan yang menyasar tubuh lawan, tendangan dilakukan dengan menggunakan punggung kaki untuk memperoleh tenaga, kecepatan dan ketepatan. ketika mengenai tubuh target (Ananzar & Mistar, 2022). Keterampilan tendangan sabit yang merupakan gerakan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, sasarannya dari samping dan perkenaannya punggung kaki. Tendangan sabit adalah tendangan yang memiliki keunggulan lebih cepat dan praktis serta memiliki efek yang jelas karena menimbulkan suara yang keras saat tendangan mengenai sasaran dibanding dengan tendangan lainnya.

Dalam satu tahun terakhir Organisasi Pencak Silat PSHT Rayon Maskerebet Ranting Alang-Alang Lebar ini mendapatkan prestasi antara lain juara umum II Kejuaraan SH cup kota Palembang, juara I umum tingkat remaja kejuaraan SH cup Gandus. Berdasarkan observasi peneliti di lapangan PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar, bahwa masih banyak atlet yang kesulitan dalam melakukan tendangan sabit dengan cepat untuk bisa menghindari tangkisan dan tangkapan dari lawan yang dimana sangat berpengaruh untuk mendapatkan point. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan sabit yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu mental emosional seperti percaya diri, agresivitas, persepsi diri, dan empati. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu keterbatasan latihan khusus, belum ada program latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit, dan faktor yang lebih besar yaitu faktor latihan. Untuk mengatasi beberapa penyebab yang mengakibatkan belum maksimalnya kecepatan tendangan sabit dalam faktor latihan, diperlukan latihan yang mampu meningkatkan kemampuan tendangan sabit menggunakan latihan *resistance band*. Menurut (Zein, 2022) latihan *resistance band* dapat dikatakan dapat melatih kecepatan tendangan sabit. *Resistance band* adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan karet elastis yang mempunyai 2 buah tali yang digunakan untuk menyambung kaki dan menyambung tiang atau dipegang oleh tenaga lain sebagai beban yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot-otot kaki. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit. Manfaat dengan menggunakan metode latihan *resistance band*, atlet dapat memperbaiki kecepatan dan memperkuat otot-otot tungkai bawah yang mempengaruhi gerakan tendangan sabit.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti lakukan di pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar untuk melakukan penelitian mengenai tendangan sabit di pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar dengan menerapkan latihan menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit para atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar dengan judul: "Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar"

METODE

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2024) Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh sebab dan akibat antara variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang dikendalikan.

Dalam penelitian eksperimental, ada empat faktor utama yaitu hipotesis, variabel independen, variabel dependen, dan subjek. Metode eksperimen memiliki empat desain yang berbeda, yaitu *Pre Eksperimental Design*, *True Design Eksperimental*, *Factorial Design*, dan *Quasi Eksperimental Design*. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah desain *Pre-Eksperimental* dengan model *one group pretest-posttest design*. Desain ini mencakup pengujian awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan, yang memungkinkan pengukuran status sebelum perlakuan dengan lebih tepat. Dengan demikian, hasil perlakuan dalam penelitian ini dapat dibandingkan dengan kondisi sebelumnya (*pretest*). Populasi pada penelitian ini adalah atlet pencak silat psht rayon maskerebet yang berjumlah 20 atlet dengan sebaran sebagai berikut,

Tabel Populasi Penelitian

No	Tingkatan sabuk	Umur	Kategori putra
1.	Jambon	15-17	12
2.	Hijau	15-17	8

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti, 2025)

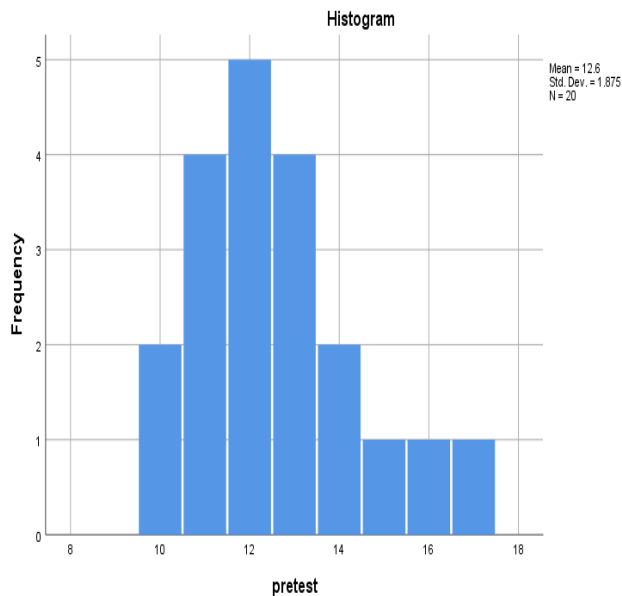
Teknik pengumpulan data yang digunakan selama Penelitian ini dengan tes kecepatan dalam tendangan sabit. Data yang akan di dapatkan yaitu data *pre-test*, yang di dapatkan dari kemampuan awal tendangan sabit sebelum diberikan perlakuan, serta data *post-test* didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan. Instrument yang digunakan dalam Penelitian ini adalah instrument test kecepatan tendangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pembahasan mengenai hasil penelitian ini mencakup data tentang kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat melalui pelaksanaan tes. Tujuan dari tes ini ialah untuk mengetahui apakah latihan menggunakan resistance band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet yang berada di Kecamatan Alang-Alang Lebar. Atlet akan menjalani *pre-test* sebelum mengikuti latihan *resistance band* agar peneliti dapat mengukur kecepatan tendangan sabit yang mereka miliki. Setelah itu, posttest akan dilakukan setelah atlet menyelesaikan latihan *resistance band*.

Frekuensi Data *Pretest*



Gambar Histogram tes awal (pretest) Tendangan Sabit Atlet
(Sumber : Diolah Oleh Peneliti, 2025)

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa atlet melakukan kecepatan tendangan sabit pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar yang memperoleh angka 10 untuk tendangan sabit 2 orang, yang memperoleh angka 11 tendangan sabit 4 orang, yang memperoleh angka 12 tendangan sabit 5 orang, yang memperoleh angka 13 tendangan sabit 4 orang, yang memperoleh angka 14 tendangan sabit 2 orang, yang memperoleh angka 15 tendangan sabit 1 orang, yang memperoleh angka 16 tendangan sabit 1 orang, yang memperoleh angka 17 tendangan sabit 1 orang.

Tabel Hasil Tendangan Sabit pretest Statistic

Statistics

pretest		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean	12.60	
Median	12.00	
Mode	12	
Std. Deviation	1.875	
Minimum	10	
Maximum	17	
Sum	252	

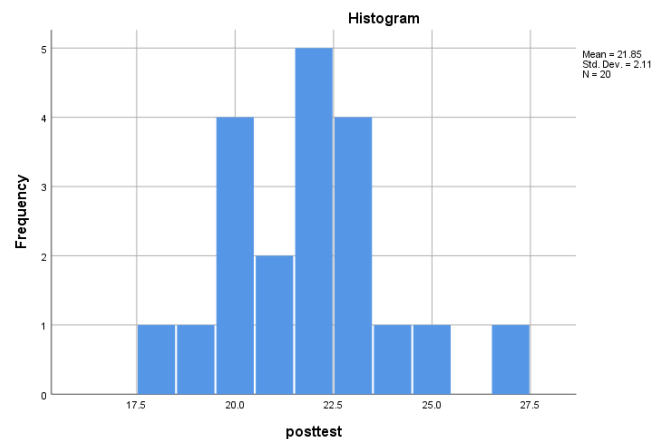
(Sumber : Diolah Oleh Peneliti, 2025)

Pada hasil *pretest* tendangan sabit atlet yang dapat dilihat pada tabel maupun diagram diatas diperoleh nilai rata-rata tendangan menggunakan kaki kiri di peroleh nilai rata-rata menggunakan tendangan kaki kiri sebesar 12.60

Frekuensi Data *Posttest*

Setelah atlet melakukan tes awal (pretest) dan diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan menggunakan resistance band, selanjutnya atlet melakukan tes akhir (posttest) yaitu

melakukan tendangan sabit sebanyak 3 kali perlakuan selama 10 detik dan hasil terbanyak yang diambil datanya. Adapun data dari tes akhir (posttest) dapat dilihat pada tabel



Gambar Histogram tes akhir (posttest) tendangan sabit

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti, 2025)

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa atlet melakukan kecepatan tendangan sabit pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar memperoleh angka 18 tendangan sabit 1 orang, yang memperoleh angka 19 tendangan sabit 1 orang, yang memperoleh angka 20 tendangan sabit 4 orang, yang memperoleh angka 21 tendangan sabit 2 orang, yang memperoleh angka 22 tendangan sabit 5 orang, yang memperoleh angka 23 tendangan sabit 4 orang, yang memperoleh angka 24 tendangan sabit 1 orang, yang memperoleh angka 26 tendangan sabit 1 orang, yang memperoleh angka 27 tendangan sabit 1 orang.

Tabel Hasil Tendangan Sabit posttest tendangan sabit Statistic

Statistics		
posttest		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		21.85
Median		22.00
Mode		22
Std. Deviation		2.110
Minimum		18
Maximum		27
Sum		437

Sumber : Peneliti

Pada hasil Posttest tendangan sabit atlet yang dapat dilihat pada tabel maupun diagram diatas diperoleh nilai rata-rata tendangan menggunakan kaki kiri diperoleh nilai rata-rata menggunakan kaki kiri sebesar 21.85.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan menentukan apakah variabel-variabel dalam Penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pengujian ini dihitung menggunakan Shapiro Wilk dengan bantuan peangkat lunak SPSS 26. Hasil analisis disajikan dalam tabel berikut:

Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas Menggunakan SPSS

Shapiro wilk					
No	Test	Statistic	df	Sig.	Keterangan
1.	<i>Pretest resistance</i>	.929	20	.151	Normal
2.	<i>Posttest resistance</i>	.962	20	.587	Normal

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti, 2025)

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikan hasil uji coba tes tendangan sabit pada tabel 4.3 diperoleh nilai signifikan hasil dari *pretest* tendangan sabit adalah 0,151 dengan nilainya $\alpha = 0,05$ karena $0,151 > 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Hasil dari *posttest* tendangan sabit adalah 0,587 dengan nilainya yaitu $\alpha = 0,05$ karena $0,587 > 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Dalam Penelitian ini, pengujian Hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis uji t berpasangan (*paired sample t- Test*) yang dibantu oleh aplikasi SPSS versi 26. Hasil pengujian hipotesis dijelaskan sebagai berikut

Tabel Hasil Perhitungan Uji T Paired Sampel

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	posttest - pretest	9,250	1.164	.260	8.705	9.795	35.534	19	,000

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti berbantuan spss, 2025)

Berdasarkan tabel di atas uji statistic menggunakan bantuan spss di atas diperoleh nilai t hitung 35.534 dan t tabel (19) 1.729 dengan nilai signifikan 0.000. oleh karena $t \text{ hitung } 35.534 > t \text{ tabel } 1.729$ dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$, maka hasil uji t ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi " Ada pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar", diterima , dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik tendangan sabit atlet setelah mereka menjalani perlakuan latihan menggunakan resistance band pada atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet yang terletak di Kecamatan Alang-Alang Lebar. Untuk mengetahui perubahan peningkatan tersebut, dilakukan tes awal pada pertemuan pertama sebelum atlet mendapatkan perlakuan latihan resistance band, dan tes akhir dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah tendangan sabit atlet..

Berdasarkan hasil penelitian dari " Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar" yang diadakan di PSHT Rayon Maskerebet, maka diperoleh bahwa pemberian latihan resistance band mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet.

Tendangan sabit adalah teknik menyerang yang paling umum digunakan karena cara melakukannya lebih mudah dan lebih efektif untuk meraih poin. Untuk meningkatkan tendangan sabit, penting untuk menggabungkannya dengan kecepatan. Kecepatan yang baik akan membantu dalam pelaksanaan tendangan sabit. Tendangan yang cepat, tepat, dan terarah akan lebih sulit untuk ditangkap dan diprediksi oleh lawan, sehingga latihan menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan, terutama dalam menentukan program latihan dengan menggunakan resistance band. Penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan.

Ditinjau dari penelitian yang dilakukan Nilhakim dengan judul " Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan renang dengan hipotesis t hitung $24,72 > 2,160$.

Sedangkan pada penelitian sekarang menjelaskan terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar. Apabila dilihat dari hasil uji t menunjukkan t hitung = $35.534 > t$ tabel = 1.729 dan dengan nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Diperoleh Sig (2-tailed) $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,025$), hal ini menunjukkan bahwa latihan resistance band memberikan perubahan terhadap tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar. Jadi, berdasarkan penelitian mengenai " Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar" menunjukkan bahwa pemberian latihan menggunakan resistance band mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan hasil tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan bentuk latihan menggunakan beban karet sangatlah bermanfaat bagi peningkatan kecepatan tendangan sabit. Dengan adanya latihan ini maka kemampuan tendangan sabit atlet yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan.

Latihan yang efisien yang disertai dengan perencanaan tes yang detail dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini dapat membantu atlet mengetahui tugas yang perlu mereka lakukan, situasi serta aturan pertandingan yang sebenarnya, serta teknik dan strategi dalam berkompetisi. Melalui tes ini, kelemahan dalam aspek teknik, strategi, fisik, dan mental dapat diidentifikasi. Oleh karena itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum dan memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu olahraga.

SIMPULAN

Penulis menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit para atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet di Kecamatan

Alang-Alang Lebar. Selanjutnya, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t yang dihitung adalah 35.534, yang lebih besar daripada t tabel yang bernilai 1.729. Dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, didapatkan nilai Sig (2-tailed) 0,000, yang juga lebih kecil dari α ($\alpha=0,025$). Ini menegaskan bahwa latihan resistance band berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat PSHT Rayon Maskerebet di Kecamatan Alang-Alang Lebar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/6082>
- Kumbara, H., Pratama, P., Riyoko, E., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2020). MODIFIKASI VARIASI LATIHAN SMASH: STUDI PENGEMBANGAN LATIHAN PERMAINAN BOLAVOLI. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *PENCAK SILAT EDISI KEDUA*. PT RAJAGRAVINDO PERSADA.
- Rahmawati, L., Rahmat, Z., & Irfandi. (2022). EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN KUNTAU ACEH BESAR. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*.
- Sugiyono. (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (Setiyawami (ed.); ketiga). CV ALFABETA.
- Zein, S. H. (2022). *Pengaruh Latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra perguruan pencak silat patbanbu kecamatan padang utara kota padang* (p. 4).