



Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya

The Effect of Resistance Band Exercise Variations on T-Kick Speed in Pencak Silat Athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya

**Cindy Meli Ade Putri¹, Nurul Fajar Muslimah Ningrum², Fadhlil Hadi³,
Nurfathanah⁴, Yahya Eko Nopiyanti⁵, Dian Pujiyanto⁶**

¹²³⁴⁵⁶ Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu, Jl. WR Supratman, Kandang
Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan Resistance band terhadap kecepatan tendangan T pada Atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya. Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode pre-eksperimen. Terbagi menjadi tiga tahap, yaitu pretest, pemberian perlakuan (treatment), dan posttest. Desain penelitian One group pretest-posttest design. Sampel ditentukan menggunakan total sampling dengan kriteria yang ditentukan berjumlah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS 25. Hasil analisis uji t memiliki hasil tendangan yang lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan. uji t paired sample t-test didapat nilai t-hitung sebesar 9.772 lebih besar dari t-tabel sebesar 1.729, dengan nilai probabilitas sig (2-tailed) 0.000 lebih kecil = 0.005 yang berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan Resistance Band terhadap kecepatan tendangan T atlet pencak silat PSHT Ranting Bermani Ulu Raya.

Kata Kunci: Kecepatan Tendangan, Pencak Silat, Resistance Band

Abstract

This study aims to determine the effect of Resistance band training variations on the speed of T kicks in Pencak Silat athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya. This type of research is quantitative, using a pre-experimental method. Divided into three stages, namely pretest, treatment, and posttest. The research design applied is One group pretest-posttest design. The sample was determined using total sampling with the specified criteria of 20 people. Data analysis was carried out with the help of IBM SPSS 25. The results of the t-test analysis have better kick results than before being given treatment. t-test, the t-count value of 9,772 was greater than the t-table of 1,729, with a probability value of sig (2-tailed) 0.000 smaller = 0.005 which means significant, then H_0 is rejected and H_a is accepted. so it can be concluded that there is an influence of variations in Resistance Band training on the speed of T kicks of pencak silat athletes from the PSHT Ranting Bermani Ulu Raya

Keyword: Kick Speed, Pencak Silat, Resistance Band.

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang kita sebagai bagian dari budaya bangsa Indonesia. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk melestarikan, mengembangkan, dan membina seni bela diri ini. Indonesia juga dikenal sebagai pusat ilmu bela diri tradisional pencak silat. Salah satu elemen penting dalam serangan pencak silat adalah kecepatan tendangan, yang berperan besar dalam menentukan efektivitas saat bertanding dan sebagai faktor penentu yang signifikan. Kriswanto (2015: 71) menyatakan kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Welis (2019), latihan kecepatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam memindahkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang sangat singkat dan cepat.

Kecepatan memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, termasuk pencak silat, karena dapat mempengaruhi performa atlet dan hasil pertandingan. Kecepatan memungkinkan individu untuk bergerak dengan efisiensi dan menempuh jarak dalam waktu singkat, sehingga menjadi salah satu komponen dasar biomotor. Kecepatan merupakan aspek yang tak dapat diabaikan dalam proses pelatihan serta peningkatan kemampuan para atlet. Berbagai aktivitas olahraga, baik berupa permainan, perlombaan, maupun pertandingan, selalu memerlukan elemen kecepatan.

Tendangan merupakan pola gerakan tertentu yang memengaruhi bagian tubuh. Dengan kata lain, anggota tubuh digunakan sebagai senjata untuk menyerang target di tubuh lawan (Waskito dan Yusradinafi, 2021). Teknik tendangan dalam pencak silat memegang peranan yang sangat penting sebagai metode serangan yang efektif, bahkan cenderung lebih diutamakan dibandingkan dengan teknik pukulan. Para pesilat sering memanfaatkan tendangan untuk meraih poin selama pertandingan. Olahraga pencak silat dikenal akan keindahan dan kecepatan tendangannya, sebab penguasaan teknik tendangan lebih ditekankan dalam setiap latihan dibandingkan dengan teknik pukulan (Destriana dan Junior, 2019).

Tendangan merupakan pola gerakan tertentu yang memengaruhi bagian tubuh. Dengan kata lain, anggota tubuh digunakan sebagai senjata untuk menyerang target di tubuh lawan (Waskito dan Yusradinafi, 2021). Teknik tendangan dalam

pencak silat memegang peranan yang sangat penting sebagai metode serangan yang efektif, bahkan cenderung lebih diutamakan dibandingkan dengan teknik pukulan. Para pesilat sering memanfaatkan tendangan untuk meraih poin selama pertandingan. Olahraga pencak silat dikenal akan keindahan dan kecepatan tendangannya, sebab penguasaan teknik tendangan lebih ditekankan dalam setiap latihan dibandingkan dengan teknik pukulan (Destriana dan Junior, 2019). Salah satu metode Latihan untuk melatih kecepatan tendangan yaitu Latihan menggunakan resistace band. Latihan dengan menggunakan resistance band adalah salah satu jenis latihan fisik yang memanfaatkan karet elastis untuk memperkuat sekelompok otot. Menurut Elinopita dan Setiana (2021), menyatakan latihan ini berguna untuk meningkatkan kekuatan otot. Metode latihan ini memberikan tambahan beban yang dapat memperkuat otot, sehingga penting untuk meningkatkan intensitas latihan secara teratur.

Latihan dengan resistance band adalah cara yang efektif untuk memperkuat otot. Resistance band sendiri adalah karet elastis yang terbuat dari karet atau lateks. Terdapat berbagai bentuk resistance band, antara lain: Bentuk tabung, yang terbuat dari karet dan hadir dalam berbagai variasi panjang, dilengkapi dengan pegangan di setiap sisi untuk tangan dan kaki, bentuk dasar yang juga terbuat dari karet, memiliki panjang yang cukup dan dirancang untuk memberikan stabilitas serta kemudahan dalam menyesuaikan tingkat resistensi yang diinginkan, berkat lebar pita yang lebih besar. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Arifin (2023) dengan judul Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kabupaten Gunung kidul bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit para atlet pencak silat di Gunung kidul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan resistance band memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada fokus tendangan yang diteliti. Latihan yang terstruktur dan terus-menerus menggunakan alat bantu ini dapat membantu meningkatkan kekuatan kaki atlet. Untuk mencapai hasil yang optimal, penting untuk mengimbangkan latihan kekuatan dengan penggunaan Resistance Band. Diharapkan, latihan ini akan memberikan dampak positif saat atlet bertanding.

METODE

Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah One group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di Organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting bermani ulu raya. Jl.curup muara aman. Desa Pal 8 dusun II, Kec.Bermani ulu Raya, Kab. Rejang Lebong. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 April- 5 Juni 2025. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh atlet remaja putra pencak silat dari Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting bermani ulu raya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling atau seluruh anggota populasi yang dijadikan sampel yang berjumlah 20 atlet. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi tes dan pengukuran. Sampel pertama-tama diukur kecepatannya untuk mengidentifikasi tingkat kecepatan sebelum dilakukan pengukuran pretest dan posttest. Menurut Sugiyono (2018) mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, untuk menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan uji t paried samples test, yaitu dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test

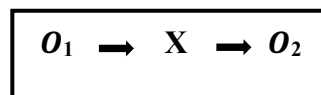
Indikasi dari Norma: Alasan menggunakan indikator 10 detik yaitu bisa dilihat dari indikasinya, Ketika bicara kecepatan ada jarak dan ada waktu. Harapannya adalah setiap detiknya bisa didapat lebih dari satu tendangan, maka dibuat disitu kategori nilai terbaiknya diatas 25 sedangkan kategori nilai terendah yaitu dibawah 14.

Tabel 3.1 Norma tendangan T putra

KATEGORI	SKOR TENDANGAN PUTRA
Baik sekali	>25 Tendangan/10 detik
Baik	20-24 Tendangan/10 detik
Cukup	17-19 Tendangan/ 10 detik
Kurang	15-16 Tendangan/10 detik
Kurang sekali	<14 Tendangan/10 detik

Sumber : Johansyah lubis (2014:172)

Dengan cara ini, kita dapat memperoleh hasil yang lebih akurat, karena dapat membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2018). Berikut adalah gambaran dari desain penelitian ini:



Sugiyono (2018)

Keterangan:

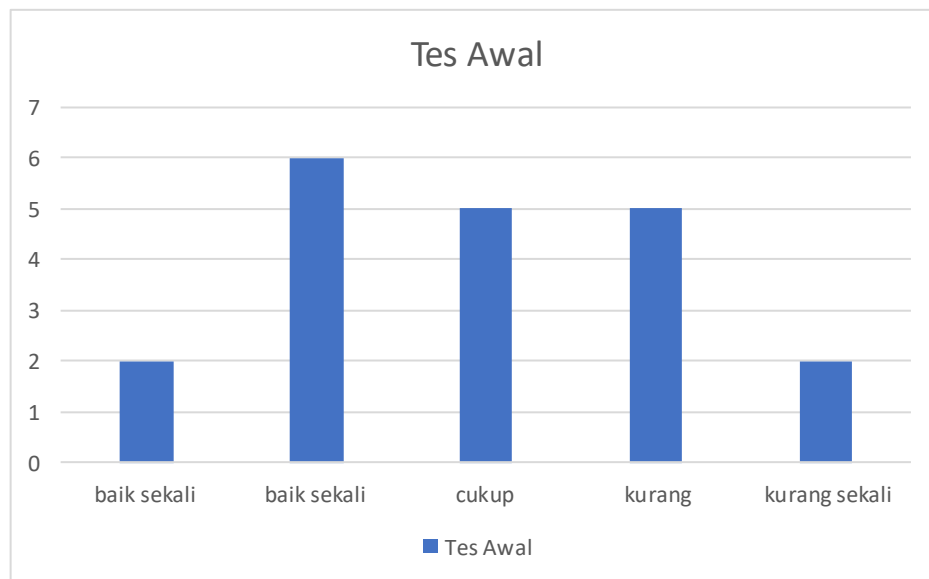
O_1 : Nilai *Pretest*

X : *Treatment*

O_2 : Nilai *Posttest*

Hasil

Hasil analisis data yang diperoleh berdasarkan pada waktu tes dan pengukuran kecepatan tendangan T atlet pencak silat PSHT ranting bermani ulu raya, sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Tes Awal

Dari grafik diatas dapat disimpulkan tes awal tendangan T data yang diporelah yaitu, kategori baik sekali berjumlah 2 atlet frekuensi 10%, kategori baik sekali berjumlah 6 atlet frekuensi 30%, kategori cukup berjumlah 5 atlet frekuensi 25%, kategori kurang berjumlah 5 atlet frekuensi 25% dan kategori kurang sekali berjumlah 2 atlet frekuensi 10%.



Gambar 2. Grafik Tes Akhir

Berdasarkan grafik tes akhir tendangan T di atas data yang diporelah yaitu, kategori baik sekali berjumlah 3 atlet dengan frekuensi 15%, kategori baik sekali

berjumlah 11 atlet frekuensi 55%, kategori cukup berjumlah 6 atlet frekuensi 30%, kategori kurang berjumlah 0 atlet dan kategori kurang sekali berjumlah 0 atlet.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh variasi latihan Resistance band terhadap kecepatan tendangan T atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya. Pada analisis data penelitian diperoleh nilai rata-rata pretest = 18,55 dan posttest= 21,35. Ini berarti peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti yaitu pemberian perlakuan atau treatment berupa variasi latihan Resistance band diberikan selama 16 kali pertemuan. Berdasarkan hasil analisis diketahui atlet yang diberikan perlakuan memiliki hasil tendangan yang lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan atau treatment berupa variasi latihan Resistance band, hal ini disebabkan karena manfaat dari latihan resistance band jika dilakukan dengan baik dan benar serta dilakukan dengan program yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, membantu pemulihan cedera, memperbaiki daya dan meningkatkan kecepatan tendangan. Menurut Harsono (2018: 50), latihan merupakan proses sistematis yang melibatkan pelaksanaan kegiatan secara berulang-ulang. Latihan dengan karet resistensi merupakan bentuk latihan fisik yang menggunakan media elastis untuk memperkuat kelompok otot tertentu.

Menurut Elinopita dan Setiana (2021), mereka menjelaskan bahwa latihan yang melibatkan karet resistansi adalah jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot. Hasil dari penggunaan latihan resistance band menunjukkan bahwa hal tersebut berpengaruh terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat Ranting Bermani Ulu Raya. Program latihan yang memakai resistance band dirancang untuk meningkatkan kecepatan tendangan T para atlet silat. Konteks gerakan dan kebugaran fisik, kecepatan tendangan T seorang atlet pencak silat sangatlah penting. Kemampuan ini dapat diukur melalui tes khusus untuk kecepatan tendangan T. Dalam penelitian ini, latihan dengan resistance band menunjukkan hasil yang positif, terbukti dari fakta bahwa kecepatan tendangan T atlet menunjukkan performa buruk pada tes awal sebelum mengikuti latihan, namun meningkat pada tes akhir setelah menjalani latihan selama 16 kali pertemuan.

Dengan demikian, tendangan T dapat memperoleh banyak manfaat dari penggunaan Latihan Resistance band.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan uji t paired sample t-test didapat nilai thitung = 9,772 dan ttabel = 1,729, dengan nilai probabilitas sig (2-tailed) = 0,000 < 0,005 yang berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan Resistance Band terhadap kecepatan tendangan T atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya.

REFERENSI

- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>
- Artawijaya, I. P. E., & I Putu Panca Adi. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Materi Teknik Dasar Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57869>
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2017). *ilmu kepelatihan olahraga (sebuah pengantar)*. 150.
- D. Septian, D. Rohmat, R. M. (2024). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Kyorugi Taekwondo*. 5(1), 298–309.
- 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>
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100.
- Idris, F., & Dimyati, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 75–84.
- Juniarsyah, A. D., Apriantono, T., & Adnyana, I. K. (2017). Karakteristik Fisiologi Pemain Futsal Profesional Dalam Dua Pertandingan Berturut- Turut. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(2), 31

- Kahansyah, I., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2018). Pengaruh Modifikasi Permainan Kucing- Kucingan Terhadap Kemampuan Passing Pada Permainan Sepak Bola. *Sportive*, 3(1), 21–30.
- Marzuki, I. (2022). Pengaruh Model Latihan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola Pemain M2 United Tahun 2020. *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (Jontak)*, 3(2), 55–62.
- Mulyono.2017. “Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Futsal Di Tim Futsal SMA.” *Educative Sportive* 3(03): 43- 47.
- Munyanti, D. (2017). Manfaat Bermain Kucing-Kucingan Dalam Latihan Sepak Bola. *Diambil Dari: [Http://Scdc.Binus.Ac.Id/Sepakbola/2017/02/Manfaat-Bermain-Kucing-Kucingan-Dalam-Latihan-Sepakbola/](http://Scdc.Binus.Ac.Id/Sepakbola/2017/02/Manfaat-Bermain-Kucing-Kucingan-Dalam-Latihan-Sepakbola/)*.(29 Juli 2019).
- Naser & Ali.2016.”Pengaruh latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan passing pada Tim Putra UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan.”*Paper Knowledge. Toward a Media History of Document*: 6-33.
- Nuryadi et al. 2017. *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*.
- Rafi Afdholul Fauzi, & Khamim Hariyadi. (2021). Pengaruh Model Latihan Ground Pass Terhadap Passing Permainan Sepakbola Pada SSB Perisai Muda Trenggalek KU 14-16 Di Gandusari. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 180–186. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.123>
- Sinaba, B. C., Zhannisa, U. H., & Royana, I. F. (2020). Pengaruh Permainan 4-2 Kucng- Kucingan Satu Sentuhan Dan Dua Sentuhan Terhadap Kemampuan Ketepatan Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 3 Pemalang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 29–35.
- Sugiyono. (2014). Metode Peneltian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta*
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi Dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (Ppsk) Bank Indonesia. Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryanata, A. A., Pelana, R., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Dribbling Futsal Training Model Based On Game For Senior High School. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(04), 314–325.
- Syafrizal, R., Suherman, A., & Saptani, E. (2018). Pengaruh Permainan Sepakbola Kucing- Kucingan Terhadap Passing Dan Control Dalam Sepakbola. *Sportive*, 3(1), 621–630.