

Pengaruh Latihan Penggunaan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara

Fauziah Khatimah, Suwirman, Nurul Ihsan, Weny Sasmitha

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

fauziahuji03@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, dr.nurulihisan.mpd@gmail.com,

wenysasmitha@fk.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.14>

Kata Kunci : Pencak silat, *Resistance Band*, Kecepatan, Tendangan Sabit, Latihan
Abstrak : Dalam pencak silat, tendangan sabit merupakan tendangan yang memiliki keunggulan lebih cepat dibandingkan tendangan yang lain. Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dibutuhkan sebuah latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "One Groups Pretest-Posttest Design" populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yang berjumlah 20 orang. Atlet akan diberikan treatment menggunakan *resistance band* selama 14 kali pertemuan. Data penelitian diperoleh dengan tes pengukuran kecepatan tendangan sabit. Instrumen untuk mengukur kecepatan tendangan sabit yaitu test tendangan 10 detik. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikan 5%. Hasil penelitian *pre-test* menunjukkan bahwa 5 orang kategori cukup, 14 orang kategori baik, dan 1 orang kategori baik sekali. Sedangkan hasil *post-test* 12 orang termasuk kategori baik, dan 8 orang kategori baik sekali. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan penggunaan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara, dengan t hitung sebesar 21,13 > t tabel 2.093 pada taraf signifikan 0,05%.

Keywords : Pencak Silat, *Resistance Band*, Speed, Crescent Kick, Training

Abstract : In pencak silat, the crescent kick is one type of kick that excels in terms of speed and practicality compared to other types of kicks. This study aims to determine the effect of resistance band training on the speed of the crescent kick in athletes of the Tangan Mas pencak silat club, SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. This study used an experimental method with a Pretest-Posttest design. The sample of the study was 20 male athletes. Athletes were given treatment using resistance bands for 14 training sessions. Data collection was carried out through a crescent kick speed test for 10 seconds. Data analysis was carried out using a t-test at a significance level of 5%. The pre-test results showed that 5 athletes were in the "sufficient" category, 14 athletes were in the "good" category, and 1 athlete was in the "very good" category. The post-test results showed that 12 athletes were in the "good" category and 8 athletes were in the "very good" category. The conclusion is that there is a significant effect between resistance band training on the speed of the crescent kick, with a calculated t value of 21.13 > t table value of 2.093 at a significance level of 0.05.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Tujuan pendidikan olahraga dan kesehatan ialah mengembangkan dan membina kemampuan jasmani, dan rohani serta kesehatan agar tubuh berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi diri sendiri dan pembangunan bangsa.

Segala kegiatan yang mendorong, mengembangkan, dan memberi kekuatan jasmani maupun rohani, bagi setiap manusia dapat di golongan sebagai olahraga. Pentingnya olahraga bagi seseorang tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga prest

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang sudah populer di Indonesia termasuk di Sumatera Barat. Pencak silat dapat di ikuti oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Sehingga pencak silat menjadi olahraga yang banyak diminati.

Pencak silat bisa menjadi tempat untuk mengembangkan bakat bagi anak yang ingin berprestasi dalam tingkatan nasional maupun Internasional. Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI berdiri sejak 18

Mei 1948 namun baru diakui oleh pemerintah Republik Indonesia pada tahun 1950.

Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan zaman kini pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani.

Pencak silat sebagai olahraga prestasi adalah olahraga yang dipertandingkan sesuai dengan asas dan norma olahraga. Pencak silat untuk olahraga prestasi membutuhkan kondisi fisik yang maksimal pada saat pertandingan. Untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus, dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, dan meningkat.

Pencak silat secara umum adalah metode bela diri yang awalnya diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai keterampilan pertahanan diri untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, baik menggunakan senjata atau tanpa senjata (Halbatullah, Astra & Suwiwa, 2019).

Pencak silat adalah seni bela diri bangsa Indonesia yang telah membudaya secara turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang dan selalu berkembang baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Saputra, R., Berlian, E., Ihsan, N., Rasyid, W., & Mardepi, M. 2023).

Menurut Ramadhani (2020:12) Pencak silat adalah olahraga yang bersifat kompetitif, yang bertujuan untuk mencapai hasil yang maksimal bagi mereka yang bekerja di lapangan atau cabang baik secara individu maupun tim.

Pencak silat merupakan seni beladiri

tradisional yang berasal dari nusantara dan pencak silat bagian dari kebudayaan yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia (Kamarudin & Zulrafi, (2020).

Di Indonesia, Ikatan Pencak Silat Indonesia terus berusaha meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan event-event atau kejuaraan baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional (Anita, R., Ali, M., & Mardian, R. (2020).

Adapun kategori yang di pertandingkan dalam pencak silat menurut Johansyah Lubis (2016:7) adalah kategori tanding, tunggal, ganda, regu. Oleh karena itu pesilat yang akan bertanding pada kategori tanding di tentukan oleh pembagian berat badan dan sesuai kelas yang sudah di tetapkan dalam peraturan.

Perguruan Silat Tangan Mas (PSTM) didirikan di Lubuk Basung Kabupaten Agam pada tanggal 5 Mei 1997. Pendiri Perguruan Silat Tangan Mas adalah Asrial, SH yang berasal dari aliran beladiri kungfu/wushu.

Yang dimaksud dengan Tangan Mas adalah dari tangan-tangan pelatih perguruan inilah akan lahir pendekar-pendekar yang terampil dalam gerak, berani dan kesatria. Selalu melaksanakan ilmu padi yang menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong serta bertaqwa pada tuhan YME.

Berdasarkan beberapa penelitian yang di lakukan, lebih dari 75% serangan yang di gunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan teknik tendangan (Suwirman, 2019).

Menurut Marlianto et al., (2018:181) tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak di bandingkan dengan serangan lainnya.

Menurut Dailami (2018) tendangan

merupakan cara menyerang yang sering dipergunakan oleh pesilat, karena selain mendapatkan point yang tinggi tendangan juga memiliki kekuatan yang lebih besar serta jarak jangkauan serang yang lebih jauh.

Menurut Rosmawati et al (2019) tendangan sabit adalah salah satu teknik mengayunkan kaki dari luar ke dalam. Selanjutnya tendangan sabit sangat penting untuk olahraga pencak silat karena merupakan salah satu teknik yang sering kali dipergunakan dalam kategori laga.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung kaki (Sutopo, dkk, 2021 : 30). Di analisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari samping luar menuju arah dalam dengan perkenaan pada punggung kaki.

Proses gerakan tendangan sabit juga memiliki pola gerakan yang rangkaiannya lengkap, mulai dari posisi kuda-kuda, mengangkat kaki dengan menendang setinggi lutut dengan sasaran punggung kaki dan meluruskan tungkai dengan gerakan cepat untuk mencapai sasaran pada bagian tubuh lawan (Yustina, 2021 : 79).

Tendangan harus dilakukan secara cepat dan bertenaga agar sulit diantisipasi lawan. Di antara berbagai macam tendangan yang digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan sabit menjadi pilihan yang sering di gunakan oleh pesilat karena efektif dalam menghasilkan poin mutlak

Menurut (Harsono, 2018) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sangat cepat.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam kondisi

tertentu atau waktu yang paling singkat digunakan untuk menghitung kecepatan. Selain itu, kecepatan digambarkan sebagai laju gerak, yang dapat merujuk ke seluruh tubuh atau bagian tubuh tertentu.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam kondisi tertentu atau waktu yang paling singkat digunakan untuk menghitung kecepatan. Selain itu, kecepatan digambarkan sebagai laju gerak, yang dapat merujuk ke seluruh tubuh atau bagian tubuh tertentu.

Apabila seorang atlet tidak memiliki kecepatan dalam menendang maka tendangan yang dilakukan mudah diantisipasi, bisa dielakan, ditangkis oleh lawan, bahkan bisa di counter dengan melakukan gerakan serangan balik.

Wahyuri at al (2019:90) "Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis berulang-ulang dan melalui dari yang mudah sampai yang sulit". Maka dengan itu latihan harus terfokus dan mempunyai konsep yang sistematis secara terus-menerus untuk mencapai peforma yang di diharapkan (Amansyah, A. 2019:45).

Proses dalam latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan mental yang harus disetiap diri atlet yang dibimbing oleh pelatih sehingga mendapat tujuannya untuk meningkatkan peforma atlet dan mempertahankan prestasi atlet (Ma'sum, R., dkk, 2020 : 894)

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti dengan pelatih, pada saat pertandingan beberapa atlet sering melakukan serangan dengan tendangan sabit. Akan tetapi, tendangan sabit ini masih bisa ditangkis dan dijatuhkan oleh lawan sehingga menghasilkan poin tambahan oleh lawan.

Latihan merupakan suatu kegiatan yang

membanggakan keterampilan olahraga dengan menggunakan peralatan yang berbeda-beda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut. Serta tujuan di dalam latihan ialah untuk membantu seorang atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin .



Gambar 1. Tendangan Sabit

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pada beberapa tahun belakangan ini atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara mengalami penurunan saat latihan sehingga masih rendahnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit ke sasaran tembak atau target.

Hal ini dapat di lihat saat latihan di temukan masalah kondisi fisik yaitu kecepatan, sehingga pada saat mengikuti pertandingan ketika menggunakan tendangan sabit serangan tersebut mudah di baca oleh lawan yang menyebabkan lawan dengan mudah menangkis dan menghasilkan poin tambahan untuk lawan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan one group pre test and post test design dilakukan dengan pretest sebelum perlakuan diberikan dan posttest sesudah perlakuan diberikan.

Desain The One Group Pretest-Posttest Design hanya terdapat kelompok eksperimen saja dan diberikan pretest di awal lalu diberikan perlakuan setelah itu dilakukan posttest kemudian dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan *resistance band*. Sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan sabit.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra yang terdaftar dan aktif dalam proses latihan di Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yaitu berjumlah 20 orang.

Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "total sampling". Total sampling teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kecepatan tendangan sabit selama 10 detik.

Treatment dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, dengan total 16 kali pertemuan. Instrumen yang akan digunakan untuk mengungkapkan data dalam penelitian ini berbentuk tes kecepatan tendangan sabit dalam kurun waktu 10 detik.

Teknik analisis data menggunakan uji t. Sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji persyaratan analisis yaitu Uji normalitas.

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors*. Dengan rumus statistik, maka pengujian hipotesis tersebut digunakan uji t.

Tabel 1. Norma Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	>24	> 25
Baik	19 – 23	20-24
Cukup	16 – 18	17-19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Kurang Sekali	<12	<14

Sumber : Johansyah Lubis, 2016

HASIL

1. Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara

Berdasarkan penilaian *pre-test* kecepatan tendangan sabit dari 20 orang atlet putra di peroleh skor maksimal 25 dan skor minimal 18. Berdasarkan norma kecepatan tendangan sabit 5 orang kategori cukup, 14 orang kategori baik, dan 1 orang kategori baik sekali. Dengan rincian berdasarkan norma kecepatan tendangan sabit 60% termasuk kategori baik, dan 40% kategori baik sekali.

Jumlah keseluruhan 419 tendangan. Kemudian rata-rata 20,95 dan standar deviasi (STDEVA) 2,04. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*pre-test*) Kecepatan Tendangan Sabit

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	18 – 19	5	25
2	20 – 21	7	35
3	22 – 23	6	30
4	24 – 25	2	10
Jumlah		20	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara

Berdasarkan penilaian *post-test* kecepatan tendangan sabit dari 20 orang atlet putra diperoleh nilai maksimal 29 dan nilai minimal 20. Dengan rincian berdasarkan norma kecepatan tendangan sabit 12 orang termasuk kategori baik, dan 8 orang kategori baik sekali.

Jumlah tendangan keseluruhan 473 tendangan. Kemudian rata-rata 23,65 dan standar deviasi (STDEVA) 2,13. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Kecepatan Tendangan Sabit

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	20–21	3	15
2	22–23	8	40
3	24–25	6	30
4	26–27	2	10
5	28-29	1	5
Jumlah		20	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

3. Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors

Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
<i>Pre-test</i>	20	0,047	0,195	Normal
<i>Post-test</i>	20	0.086	0,195	Normal

Sumber : Data Hasil Penelitian

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil *Lo* variabel kecepatan tendangan sabit *pre-test* dan *post-test* lebih kecil dari *Lt*, maka dapat disimpulkan bahwa data berkontribusi normal.

4. Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Hipotesis dengan Uji t

Varia bel	N	Rata-rata	t hitung	t tabel	Ket
<i>Pre-test</i>	20	20,95	21,13	2.093	Signifi kan
<i>Post-test</i>	20	23,65			

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari uji hipotesis di atas terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet putra perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

PEMBAHASAN

Latihan dilaksanakan 4 kali dalam seminggu dengan lama latihan 1 jam 30 menit setiap kali latihan, dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Dari beberapa teknik tendangan,

tendangan sabit menjadi tendangan yang sering digunakan.

Teknik tendangan sabit memiliki kelebihan yaitu arah lintasan terjadi satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara masih lambat dan dapat di tangkap dengan mudah oleh lawan. Kecepatan termasuk salah satu komponen fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Menurut Ilahi, Y.K. (2019). "Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya".

Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pencak silat, karena untuk melakukan gerakan-gerakan memukul, menendang, menangkis, mengelak dalam pelaksanaannya diperlukan kecepatan. Salah satu jenis latihan kecepatan tendangan yang dapat digunakan yaitu latihan menggunakan *resistance band*.

Latihan *resistance band* berfokus pada gerakan dan tarikan cepat untuk melatih fisik yang fungsinya melatih kecepatan tendangan sabit. Menurut Nabila et al (2021), *resistance band* merupakan alat Olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa – bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan menjadi tumpuan.

Menurut Romadhon, (2017:50) Latihan *resistance band* dapat secara efektif membantu meningkatkan latihan pencak silat terutama untuk melatih kecepatan tendangan sabit, latihan menggunakan

resistance band berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

Latihan tendangan sabit dengan menggunakan alat bantu Resistance Band yaitu dengan menentukan beban tegangan untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan dengan beban tegangan 30 lbs, sejalan dengan teori prinsip latihan overload.

Penggunaan pada alat ini dilakukan dengan cara mengikatkan ujung karet *Resistance Band* disalah satu engkel kaki, dan ujung karet satunya lagi diikatkan pada tiang atau dibantu oleh teman untuk memegangnya guna sebagai penahan.

Latihan *resistance band* adalah bentuk latihan explosive power dalam karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang maupun memendek dalam waktu yang cepat.

Beban latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi". Kemudian adanya peningkatan repetisi yang meningkat secara bertahap.

Tetapi tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pegangan selama latihan. Kelebihan dari *resistance band* ini adalah praktis mudah dibawa kemana-mana, mempunyai tegangan yang berbeda sesuai kategori warna, memudahkan pengguna untuk melatih kecepatan.

Kelemahan dari *resistance band* ini adalah mudah kendor apabila terus menerus di pakai, mudah terkena gesekan sehingga mudah robek, dan mempunyai ukuran yang kecil dan tipis.

Dalam latihan harus digunakan metode latihan karena dengan menggunakan metode

latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilakukan sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik yang ada. Pada proses latihan harus mempunyai tujuan untuk meningkat.



Gambar 2. Tendangan Sabit Menggunakan *resistance band*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana latihan penggunaan *resistance band* dapat memberikan peningkatan kecepatan terhadap tendangan sabit atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

Kecepatan tendangan sabit menghitung jumlah tendangan yang mampu di lakukan atlet tersebut dalam waktu 10 detik. Penilaian dilakukan sebelum di beri perlakuan dan sesudah diberi perlakuan sebanyak 3 kali percobaan dan yang diambil jumlah tendangan terbanyak. Kemudian memberi perlakuan sebanyak 14 kali pertemuan.

Setelah itu dilakukannya tes akhir (*post-test*) dengan tujuan mengetahui hasil pengaruh latihan *resistance band* setelah diberi perlakuan. Tes dilakukan untuk tendangan kaki kanan dan kiri. Data yang diambil pada penelitian ini yaitu hasil tendangan yang paling tinggi diantara kedua tendangan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet perguruan

silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

Dari hasil uji t dapat dilihat t hitung sebesar $21,13 > 2,093$ (t tabel) dan besar nilai signifikan $0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan penggunaan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa program latihan penggunaan *resistance band* yang dilakukan 14 kali pertemuan terbukti efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet karena memberikan dampak positif, yaitu adanya peningkatan dari tes awal ke tes akhir dengan hasil yang signifikan.



Gambar 3. Tes Kecepatan Tendangan Sabit
Sumber : Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: "Terdapat Pengaruh Latihan Penggunaan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara" di peroleh harga thitung ($21,13$) > ttabel ($2,093$) dengan taraf signifikan $0,05$ % dengan jumlah sampel 20 orang atlet putra. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar-dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Anita, R., Ali, M., Ali, M., Mardian, R., & Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Beban Dempel Sederhana Dan Tarik Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Tombak Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Tanjung Jabung Timur (*Doctoral Dissertation*, Universitas Jambi).
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang, *Jurnal Mensana*, 4(1), 17-29
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Mensana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Dailami, M. (2018). Analisis Statistika Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke I 2018.
- Halbatullah, K., Astra, I. K. B., dan Suwiwa, I. G. (2019). "Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat." *Jurnal Ika*, 17(2). Tersedia Pada : <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/19847>
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Ihsan, Nurul, dkk. (2022). *Teknologi dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Depok : Rajagrafindo Persada.
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Lubis Johansyah. 2016. Pencak Silat Panduan Praktis (Eds 3). Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Kamarudin, K., & Zulrafi, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP. Daerah Kabupaten Meranti. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*
- Ma'sum, R., Fardi, A., Sin, T., & Witarsyah, W (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Open Smash Atlet Bola Voli Klub Guntur 1000 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2 (3), 885-897.
- Marlianto, F. Et Al. (2018) "Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat", *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), Pp. 179-185
- Murad, M. S, Purnomo, E., & Triansyah, A. Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(4).
- Nabila, Yustiana, Marshanda Salsabila Malinda, Yusril Ihza Maulana, Nuari Panggraita, Universitas Muhammadiyah, And Pekajangan Pekalongan. 2021. "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat Pendahuluan Olahraga Adalah Suatu Kegiatan yang Sistematis Dan Dapat Mendorong,

Membina”

- Ramadhani, A. A. (2020). Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tryout Di Smanor Tadulako (*Doctoral Dissertation*, Universitas Tadulako).
- Rosmawati, Darni, & Syampuma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Mensana*, 4, 1-12
- Saputra, R., Berlian, E., Ihsan, N., Rasyid, W., & Mardepi, M. (2023). Silat Tradisional Sanggar Palito Nyalo. *Jurnal Patriot*, 5(1), 65-74.
- Sutopo, W. G. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORO: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1 (01), 27-34.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12
- Wahyuri, A. S., Nurmai, E., & Emral, E. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Pemain Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal Menssana*, 4 (1), 90-95.
- Yustiana Nabila, M. S. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara*, 77-88