
PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT KATEGORI TANDING PADA ATLET PUTRI PENCAK SILAT PERGURUAN RAJAWALI DOMAS TAHUN 2023

Eti Rohaeti¹, Subarna², Mirwan Aji Soleh³
Universitas Sebelas April ^{1,2,3}

Info Artikel

Kata kunci:

Resistance Band
Kecepatan Tendangan Sabit

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kecepatan tendangan sabit pada atlet putri perguruan pencak silat Rajawali Domas dalam melakukan tendangan sabit yang mengakibatkan tendangan berhasil dielakkan, ditangkap, sehingga menghasilkan jatuhnya point telak untuk lawan. Faktor yang menyebabkan lemahnya kemampuan tendangan sabit. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit adalah latihan *resistance band*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah atlet perguruan pencak silat rajawali domas berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Penelitian ini dilakukan 12 kali pertemuan. Latihan diberikan dalam bentuk latihan *resistance band*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah yang signifikan dari latihan terhadap kecepatan tendangan sabit. penelitian menggunakan *pree test* dan *post test* grup design. Instrumen yang digunakan yaitu test kecepatan tendangan sabit pencak silat. Hasil analisis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat rajawali domas, diperoleh nilai thitung (22,580) > (1,761) pada taraf nyata 0,05 berada diluar batasinterval ttablel. Maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan antara tes awal dengan tes akhir setelah diberi perlakuan.Oleh karena itu nilai t (22,580) > (1,761), maka hipotesis (H₀) ditolak. Jadi kesimpulannya adalah bahwa ada peningkatan yang signifikan dari hasil latihan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit kategori tanding. pengaruh alat bantu *resistance band* meningkatkan kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri pencak silat perguruan rajawali domas sebesar 48,6%



Copyright © 2024 Universitas Sebelas April-Sumedang

*Corresponding Author:

Eti Rohaeti,
Universitas Sebelas April,
Sumedang,
Email: etire1301@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit perlu adanya komponen kondisi fisik seperti, daya tahan, koordinasi, ketepatan, kelincahan, kelentukan kekuatan dan kecepatan. Teknik dalam pencak silat begitu banyak dan beragam tetapi bisa kita kelompokkan menjadi beberapa saja yaitu, pukulan, tendangan, tangkisan elakan, jatuhan.

Teknik tersebut yang sangat banyak digunakan pada saat pertandingan. Jadi untuk pesilat wajib sekali menguasai teknik tersebut untuk bisa berprestasi. Menurut Kriswanto (2015: 71) “Ada beberapa teknik tendangan dalam pencak silat yang diantaranya, tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit”.

Tenik yang selalu digunakan dalam pertandingan yaitu teknik tendangan sabit, pada saat melakukan teknik tendangan sabit yang baik dan benar maka perlu adanya untuk melatih kecepatan tendangan sabit. Untuk melatih kecepatan tendangan sabit yaitu dengan menggunakan alat bantu *pacing bad*, *hand box*, dan *resistance band*. Menurut Welis et al (2019) Latihan kecepatan adalah untuk meningkatkan suatu kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sangat singkat dan cepat. Menurut Kriswanto (2015: 74), “Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki”. Sering terjadi dalam pertandingan terlihat tendangan yang dikeluarkan kecepatannya kurang baik pada saat melakukan tendangan sabit mengakibatkan mudah ditangkap dan mudah dijatuhkan oleh lawan.

2. METODE

Dalam melakukan suatu penelitian, peneliti terlebih dahulu harus menentukan metode yang digunakan, karena hal ini merupakan pedoman atau langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penelitian yang akan membawa peneliti kepada suatu kesimpulan penelitian yang merupakan pemecahan dari masalah yang diteliti. Menurut Sugiyono (2015: 72), metode penelitian sebagai berikut. merupakan suatu metode untuk mendapatkan data dengan cara ilmiah dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Hal ini dapat dijelaskan bahwa metode penelitian adalah cara dalam sebuah proses pengumpulan data secara ilmiah dan sistematis untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun jenis penelitian yang akan digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan one grup pretest posttest design. Menurut Sugiyono (2015: 72), “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain kondisi yang terkendalikan”. Berdasarkan beberapa teori di atas, bahwa dalam suatu penelitian eksperimen diperlukan adanya suatu faktor yang diuji cobakan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Penelitian ini berlangsung sebanyak 12 kali pertemuan, pada prosesnya terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest), perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest). Hasil pengolahan data pretest dan posttest kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Rajawali Domas, disajikan dalam bentuk tabel, dan teks sebagai berikut :

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest Tendangan Sabit

Sampel	Passing Bawah	
	Pretets	Posttest
1.	5	9
2.	5	9
3	6	9

4	6	9
5	6	10
6	6	10
7	6	10
8	7	11
9	7	11
10	8	11
11	8	12
12	9	12
13	9	12
14	10	13
15	11	13
Rata-Rata	7,2	10,7
Simpangan Baku	1,8	1,4

Setelah diperoleh hasil pretest, posttest dan uji normalitas baru dimasukkan ke dalam uji signifikan dan uji peningkatan. Menurut Maksun (2012: 259).

Mencari nilai t, yaitu :

$$t = \frac{B}{S_B \sqrt{n}}$$

Mencari derajat kebebasan $dk = n - 1 = 15 - 1 = 14$

Mencari nilai t tabel

Karena $t_{hitung} (22,580) > (1,761)$ pada taraf nyata 0,05 berada diluar batasinterval ttabel. Maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan antara tes awal dengan tes akhir setelah diberi perlakuan.

Oleh karena itu nilai $t (22,580) > (1,761)$, maka hipotesis (H_0) ditolak. Jadi kesimpulannya adalah bahwa ada peningkatan yang signifikan dari hasil latihan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit kategori tanding.

Mencari uji peningkatan :

$$= \frac{MD}{M_{Pre}} \times 100\%$$

$$= \frac{3,5}{7,2} \times 100\%$$

$$= 0,486 \times 100\% = 48,6\%$$

Kesimpulannya, pengaruh alat bantu *resistance band* meningkatkan kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri pencak silat perguruan rajawali domas sebesar **48,6%**

3.2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil yang menyatakan terdapat pengaruh latihan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri perguruan pencak silat Rajawali Domas. Aktivitas alat bantu *resistance band* yang digunakan yaitu terdapat dua perlakuan dalam program latihan dengan nilai tes awal (pretest) untuk mengetahui rata-rata hasil praktek atlet sebelum diterapkan metode latihan sebesar 7,2 yang termasuk dalam kategori kurang dan

rata rata hasil praktek sesudah diterapkan latihan menggunakan alat bantu *resistance band* sebesar 10,7 yang termasuk dalam kategori cukup baik. Pengujian hipotesis menggunakan uji t sampel sejenis menghasilkan $t_{hitung} (0,2146) > t_{tabel} (0,220)$, maka hipotesis H_a diterima yaitu Terdapat Pengaruh latihan menggunakan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri perguruan Rajawali Domas. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Menurut Welis et al (2019) Latihan kecepatan adalah untuk meningkatkan suatu kemampuan mengerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sangat singkat dan cepat. Menurut Kriswanto (2015: 74), “Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki”.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan data dan perhitungan statistic mengenai uji hipotesis kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri pencak silat perguruan rajawali domas sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat peneliti simpulkan diantaranya sebagai berikut.

1. Latihan menggunakan alat bantu *resistance band* berpengaruh positif terhadap kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri pencak silat perguruan rajawali domas dilihat dari hasil perhitungan tes kecepatan berada diluar batas interval t_{tabel} maka data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan.
2. Latihan menggunakan alat bantu *resistance band* memberikan pengaruh cukup besar terhadap kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet putri silat perguruan rajawali domas.

REFERENSI

- [1.] Welis et al (2019). *Pengaruh Kecepatan Tendangan Sabit dalam Pencak Silat. SPORTIVE*
- [2.] Kriswanto, E. S. (2015). (n.d.). *Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Lubis, J.,*
- [3.] Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- [4.] Maksum, (2012: 259). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.