

**Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit  
Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang  
Utara Kota Padang**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**SHARAH HARMANDA ZEIN  
NIM. 2018/18087161**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

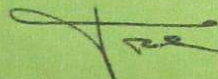
**Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit  
Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang  
Utara Kota Padang**

Nama : Sarah Harmanda Zein  
NIM/ BP : 18087161/ 2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022

Disetujui oleh :

Kepala Departemen



**Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



**Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19720717 199803 1 004

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sarah harmanda zein

NIM : 18087161/ 2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen Keperawatan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

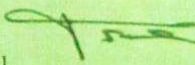
**Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit  
pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang  
Utara Kota Padang**

Padang, Oktober 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Donie S.Pd.,M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Masrun M.Kes., AIFO

2. 

3. Anggota : Jeki Haryanto S.Si.,M.Pd

3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra perguruan pencak silat Patbanbu Kecamatan Padang utara Kota Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, September 2022  
Yang membuat pernyataan

  
Harmanda Zein  
NIM.1808716

## ABSTRAK

**Sharah Harmanda Zein. 2022.** “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang”

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kecepatan tendangan pada atlet putra perguruan pencak silat Patbanbu dalam melakukan tendangan sabit yang mengakibatkan tendangan yang dilakukan berhasil dielakkan, ditangkap, sehingga menghasilkan jatuhan dan point telak untuk lawan. faktor yang menyebabkan lemahnya kemampuan tendangan sabit, adalah kecepatan otot tungkai. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan otot tungkai adalah latihan *resistance band*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian adalah atlet perguruan pencak silat berjumlah 11 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 7 atlet putra. Teknik analisis data menggunakan uji T. Penelitian ini dilakukan 16 kali pertemuan. Latihan yang diberikan dalam bentuk latihan *resistance band*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan terhadap kecepatan tendangan sabit.

Hasil analisis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Patbanbu Kota Padang, diperoleh nilai  $t_{hitung} (5,620) > t_{table} (2,015)$ .

**Kata Kunci :** *Resistance Band, Kecepatan tendangan Sabit.*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra perguruan pencak silat Patbanbu Kecamatan Padang utara Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan strata satu (S1). Dalam Penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Teristimewa kepada orang tua tersayang, yaitu Harfizen sebagai Ayah kandung, Betje Heriah sebagai ibu kandung, dan Drs.Rasywil sebagai ayah angkat yang telah memberikan banyak dukungan terbaik berupa doa

dan materil sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan yang optimal.
4. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Departemen Kevelatihan Olahraga yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd juga selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Masrun M.kes., AIFO selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
7. Jeki Haryanto M.Pd selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak
8. Kawan-kawan seperjuangan Kevelatihan BP18 yang telah banyak membantu dan juga mendoakan penulis terutama Kartina Maharani, Maharani Ayunda Ika Putri, Endang Sri Rahayu, Idayatul Amini, dan

Monica, dalam proses seminar proposal, penelitian, hingga selesai penyusunan skripsi ini.

9. Semua staf pendidik dan tenaga kependidikan yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal perkuliahan di Universitas Negeri Padang ini hingga selesai.

Padang, Oktober 2022

Sharah Harmanda Zein



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	
<b>PERNYATAAN</b> .....	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	7
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Pencak Silat .....	10
2. Kecepatan Tendangan Sabit .....	14
3. Latihan.....	21
4. Latihan <i>resistance band</i> .....	19
B. Penelitian Relevan .....	34
C. Kerangka Konseptual .....	36
D. Hipotesis Penelitian .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Tempat dan waktu penelitian.....	29
C. Rancangan Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel.....	31

E. Definisi Operasional .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Teknik Pengumpulan Data .....	36
H. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	42
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan .....	45
E. Keterbatasan Penelitian .....	47
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Atlet Pencak Silat POR Kota Padang Pada Bulan Desember.....	6
Tabel 2. Bentuk- Bentuk Latihan <i>Resistance Band</i> .....	28
Tabel 3. Populasi Atlet Pencak Silat Patbanbu .....	42
Tabel 4. Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat .....	45
Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian .....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Pre-Test Tendangan Sabit .....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Post- Test Tendangan Sabit .....	50
Table 8. Uji Normalitas Dengan Lilliefors .....	51

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1. Teknik Tendangan Sabit .....	18
Gambar 2. Kerangka Konseptual .....	38
Gambar 3. Bentuk Desain Penelitian .....	40
Gambar 4. Histogram Pre-Test Tendangan Sabit .....	48
Gambar 5. Histogram Post-Test Tendangan Sabit .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Latihan .....	53
Lampiran 2. Data awal kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	70
Lampiran 3. Data akhir kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> .....	71
Lampiran 4. Uji normalitas data awal kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> ..	72
Lampiran 5. Uji normalitas data akhir kemampuan tendangan <i>dollyo chagi</i> ..	73
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	74
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	75
Lampiran 8. Tabel Uji Liliefors .....	76
Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	78
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	81
Lampiran 12. Kalibrasi Alat.....	82
Lampiran 13. Surat Balasan .....	8

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Pada dasarnya olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga manusia dapat terbentuk sehat jasmani dan rohani serta memiliki watak disiplin sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Menurut Jeki (2021: 381) Jika berolahraga secara teratur dan berkesinambungan maka hal ini dapat menjaga kesehatan tubuh sebagai syarat untuk mendapatkan hidup yang sejahtera dan produktif. Olahraga yang rutin lebih jarang mengalami kelelahan dalam aktivitas hariannya, karena olahraga merupakan pembangkit energi yang alami. Namun banyak orang yang tidak menyadari pentingnya berolahraga. Banyak cara olahraga yang ada, mulai dari olahraga ringan seperti jalan pagi, berlari, senam, dan lainnya.

Berbagai jenis olahraga diatas sudah berkembang sangat pesat. Bahkan sudah di gemari oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Seiring berkembangnya zaman, olahraga memiliki berbagai macam jenis dan Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang sedang berkembang pada saat itu adalah olimpiade (*Olympic*).

Daerah nasional dan internasional mempunyai syarat tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang



Menurut Saputra, (2014 : 3) “Secara umum olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga dari mulai tingkat dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang tentunya diatas rata-rata non atlet”. Dapat dilihat pada BAB II Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2009 : 6) yang dijelaskan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa.

Dapat diketahui secara universal ajang perlombaan olahraga kini sangat diprioritaskan oleh pemerintah yang dijalankan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Hingga saat ini telah banyak ajang pelombaan olahraga mulai dari tingkat nasional seperti O2SN, PORDA, PORPROV, POMNAS, PON hingga internasional seperti Olimpiade (*Olympic*). Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam tingkat nasional maupun internasional yaitu beladiri. Terdapat beberapa cabang olahraga beladiri yaitu Pencak Silat, Karate, Kempo, Judo, Taekwondo dan lain sebagainya.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang sudah populer di Indonesia termasuk di Sumatera Barat. Pencak silat dapat diikuti 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 tingkat nasional maupun internasional.

Dalam olahraga pencak silat terdapat berbagai macam teknik seperti kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan atau tangkisan (menahan serangan), hindaran atau elakan (tanpa menyentuh tubuh kawan), dan serangan. Serangan terdiri dari serangan tangan dan serangan tungkai dan kaki. Serangan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dan guntingan.

Teknik dalam pencak silat yaitu tendangan dan pukulan. Tendangan sangat dominan dilakukan pada saat bertanding karena tendangan memiliki *power* yang kuat serta dapat menghasilkan poin yang banyak untuk meraih kemenangan. Secara umum tendangan terdiri dari tendangan lurus, tendangan sabit/melingkar, tendangan samping, dan tendangan belakang. Tendangan Sabit adalah tendangan yang bertujuan untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan secara melingkar menggunakan punggung kaki. Tendangan sabit merupakan teknik serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan teknik serangan yang lain. Menurut Nusufi, (2015: 36) Tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan dalam pertandingan olahraga Pencak Silat, dan keunggulan dalam tendangan sabit merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin (nilai) sehingga sangat praktis digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindar dari serangan lawan. Dapat dikatakan tendangan sabit merupakan tendangan yang digunakan sebagai gerakan antisipasi serangan kepada lawan.

Terdapat dua faktor yang berpengaruh pada suatu prestasi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet yang meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Faktor tersebut berkontribusi dalam menghasilkan prestasi yang maksimal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar yang meliputi gizi dan motivasi yang berkontribusi untuk maksimalnya prestasi atlet.

Tendangan sabit yang baik dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik. Salah satu kondisi fisik yang perlu diperhatikan agar terciptanya tendangan sabit yang kuat dan cepat yaitu *explosive power* otot tungkai. Menurut Irawadi, (2019: 191) *Power* otot tungkai merupakan unsur dari kekuatan dan kecepatan. Menurut Sudiana, (2009: 42) mengatakan *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan *force* dalam suatu yang singkat, untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawanya ke jarak yang diinginkan. Salah satu latihan *power* otot tungkai yaitu latihan *Resistance Band*.

Dapat dikatakan latihan *Resistance band* mampu melatih kecepatan tendangan sabit. *Resistance band* merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan karet elastis atau pita elastisitas yang memiliki 2 pengikat yang berfungsi untuk mengikat kaki dan mengikat ke bagian tiang atau dipegang personil lain sebagai beban yang berfungsi untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga dapat mempengaruhi kekuatan dan kecepatan dalam melakukan tendangan sabit.

Menurut Nabila et al., (2021: 91) Kecepatan tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan. Dalam pencak silat sangat diperlukan kecepatan dalam menendang guna untuk meraih poin sebanyak-banyaknya sehingga dapat meraih prestasi maksimal. Apabila seorang atlet tidak memiliki kecepatan dalam menendang maka tendangan yang dilakukan mudah diantisipasi, bisa dielakan, ditangkis oleh lawan, bahkan bisa *dicounter* dengan melakukan gerakan serangan balik. Sehingga sudah jelas bahwa kecepatan dalam tendangan perlu mendapat perhatian agar mencapai prestasi dalam pertandingan pencak silat. Tanpa adanya kecepatan dalam tendangan maka tendangan dilakukan tidak akan maksimal. Dengan ini pentingnya kecepatan tendangan pencak silat harus selalu kuat dan bagus terutama pada otot bagian tungkai sehingga tendangan dapat dilakukan dengan baik.

Perguruan pencak silat Patbanbu (Empat Banding Budi) Air tawar merupakan salah satu perguruan silat yang berada di Sumatera barat yang terdapat di Air tawar. Dari keluarga besar ABRI mendukung sepenuhnya ”perlawanan” terhadap perkelahian antar geng yang lagi marak di kota-kota Sumatera Barat. Namun, “*Patah Banting Bunuh*” terlalu keras. Oleh karena itu disarankan untuk akronim lain yang lebih netral. Setelah melalui pemikiran yang mendalam, akhirnya sejak tahun 1973 itu “Patbanbu” yang semula merupakan singkatan dari “*patah banting bunuh*” berubah menjadi “*empat banding budi*”.sejak itu ada empat mata pelajaran yang diberikan di Patbanbu. Pertama Budi pekerti, kedua silat tradisi, ketiga silat olahraga, dan yang keempat judo. Apa itu “*banding*” dari

yang empat pelajaran itu yang dijadikan “kaca banding” yaitu mana yang patut dan mana yang tidak patut dilakukan yang di sebut budi pekerti.

Perguruan pencak silat Patbanbu Air Tawar diketuai oleh Juanda Putra, S.Pd, M.Pd dan asisten Pelatih Nurlen Hasanah, S.AP. Atlet dari perguruan pencak silat Patbanbu Air Tawar rata-rata dari kalangan Pelajar dan Mahasiswa. Latihan dilakukan 5x seminggu setiap sore jam 16.00 sampai 18.00 WIB di Gedung Shulttter lantai 3 jalan Polonia Tunggul Hitam. Perguruan Pencak silat Patbanbu Air Tawar telah mengikuti berbagai kejuaraan seperti kejuaraan tahun 2018 pertandingan pencak silat tingkat mahasiswa di Universitas Andalas, tahun 2019 mengikuti pertandingan O2SN di Kota Padang, Tahun 2021 mengikuti kejuaraan *University* tingkat ASEAN dan masih banyak lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti, Pada saat pertandingan POR Kota Padang (Pekan Olahraga Kota Padang) yang dilaksanakan pada bulan desember tahun 2021, atlet yang bertanding sebanyak 7 atlet putra. Hal ini dapat diuraikan dalam tabel terkait atlet Pencak Silat POR Kota Padang, sebagai berikut:

**Tabel 1. Atlet Pencak Silat POR Kota Padang Pada Bulan Desember Tahun 2021**

No.	Atlet	Kelas	Prestasi	Kategori
1.	Putra	A	-	Remaja (14-18)
2.	Putra	B	-	
3.	Putra	C	Perunggu	
4.	Putra	D	-	
5.	Putra	E	Perunggu	
6.	Putra	F	Perunggu	
7.	Putra	Seni	Perak	

Keterangan:

Kelas A = 45-50kg

Kelas B = 50-55kg

Kelas C = 55-60kg

Kelas D = 60-65 kg

Kelas E = 65-70kg

Kelas F = 70-75kg

Berdasarkan tabel diatas, kategori yang diikuti oleh atlet pencak silat yaitu kategori remaja. Diantaranya hanya beberapa atlet yang memperoleh prestasi seperti perak dan perunggu. Hal ini dikarenakan atlet-atlet banyak melancarkan bentuk serangan dengan tendangan sabit. Akan tetapi, tendangan sabit ini masih ditangkis oleh lawan sehingga menghasilkan poin tambahan untuk lawan. Serangan dengan tendangan sabit seperti ini tentunya menjadi titik lemah bagi atlet.

Pada beberapa tahun belakangan ini atlet silat mengalami penurunan saat latihan sehingga masih rendahnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit ke sasaran tembak atau target. Hal ini dapat dilihat saat latihan ditemukan beberapa masalah kondisi fisik yaitu kecepatan, Sehingga pada saat mengikuti pertandingan ketika menggunakan tendangan sabit serangan tersebut mudah dibaca oleh lawan sehingga lawan dengan mudah menangkis atau menghindari serangan tanpa mengenai tubuh lawan.

Berdasarkan pada permasalahan diatas peneliti ingin memberikan suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit yaitu



dengan menggunakan latihan *Resistance band* yang berguna untuk menambah kecepatan tendangan sabit.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Power otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit.
2. Latihan *Resistance band* mempengaruhi kecepatan tendangan sabit.
3. Gizi berpengaruh terhadap kecepatan tendangan.
4. Motivasi mempengaruhi kecepatan tendangan

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan diatas dan fenomena yang penulis temukan di lapangan, maka penelitian ini difokuskan pada Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

### **D. Perumusann Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar terdapat pengaruh latihan *Resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti sebagai berikut:

1. Untuk peneliti sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk Pelatih Patbanbu Kecamatan Padang Utara Kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulis karya ilmiah.
4. Untuk peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit, serta sebagai referensi.