

PENGARUH LATIHAN BERBEBAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH DI UNIVERSITAS PGRI SUMATERA BARAT (UPGRISBA)

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**NABILAH APRILIALDASARI
NIM. 19087025**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPATERMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

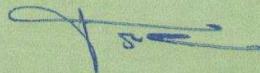
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Berbeban Menggunakan *Resistance Bands*
Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat
Tapak Suci Putera Muhammdiyah Di Universitas PGRI
Sumatera Barat (UPGRISBA)
Nama : Nabilah Aprialdasari
Nim/ BP : 19087025/ 2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

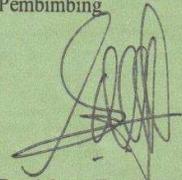
Padang ,09 Juni 2023

Mengetahui
Ketua Departemen Kepelatihan

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Donie, S. Pd., M.Pd.
NIP. 197207 17199803 1 004



Dr. Adnan Fardi, M. Pd.
NIP. 195812 03198503 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nabilah Aprilialdasari

Nim : 19087025

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

PENGARUH LATIHAN BERBEBAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH DI UNIVERSITAS PGRI SUMATERA BARAT (UPGRISBA)

Padang, 09 Juni 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1 Ketua Dr. Adnan Fardi, M. Pd

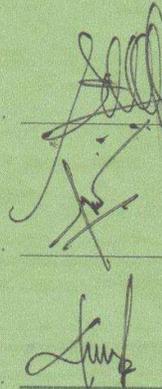
1.

2 Sekretaris Drs. Suwirman, M. Pd

2.

3 Anggota Irfan Oktavianus, S. Pd., M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan Berbeban Menggunakan *Resistance Bands* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Di UPGRISBA (Universitas PGRI Sumatera Barat)
2. Karya tulis ini gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, arahan dari pembimbing, dan dosen penguji,
3. Didalam 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini. Serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan umum yang berlaku .

Padang, Juni 2023



Nabilah Aprilialdasari
NIM. 19087025

ABSTRAK

Nabilah ApriliaDasari (2023) : Pengaruh Latihan Berbeban Menggunakan *Resistance Bands* terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Di Universitas PGRI Sumatera Barat. **Skripsi**; Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini kurang optimalnya pada saat melakukan tendangan sabit. Jenis penelitian ini *Pra-experiment*, Populasi penelitian ini 21 orang atlet dewasa dan remaja putra dan putri. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 14 orang atlet remaja dan dewasa putri Tapak Suci Universitas PGRI Sumatera Barat. Analisis yang digunakan ada uji *t dependend sampel*. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian berbentuk tes kecepatan tendangan sabit.

Hasil penelitian yang dilakukan latihan berbeban menggunakan *Resistance Bands* terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit, dilihat dari a) rata-rata kemampuan tendangan sabit pada kaki kanan *Pre-test* 19,79 kali dan *Post-test* 20,93 kali sehingga rata-rata nya meningkat 1,14 kali atau dibulatkan 1 kali tendangan dengan hasil $t_{hitung} 5,55 > t_{tabel} = 1,771$, b) kemampuan rata-rata *pre-test* kaki kiri 18,43 kali dan *post-test* 19,43 kali sehingga peningkatan 1 kali tendangan dengan $t_{hitung} 5,51 > t_{tabel} = 1,771$.

Kata Kunci : *Resistance Band*, Kemampuan, Tendangan sabit, Silat.



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Berbeban Menggunakan *Resistance Bands* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Di Universitas PGRI Sumatera Barat (UPGRISBA)”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk ujian skripsi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, saran, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya bisa menyampaikan terima kasih serta memberikan doa yang tulus dari hati yang paling dalam, semoga Allah SWT mencurahkan berkat-Nya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini terkhusus penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr. Adnan Fardi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing utama dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji yang selalu memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang paling berharga, orang tua saya, Ayah: Mustar Effendi dan Ibu: Yenvi Siagian yang selalu mendoakan, mendidik, mendampingi, dan memberikan motivasi kepada saya sampai saat ini.
2. Kakak kandung saya Putri Rahmi Budiarti dan Adekku tersayang Luthfiyah Anisyah yang selalu mengasihi, memberikan motivasi dan turut serta mendoakan saya sampai saat ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Depatemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, beserta stafnya, yang

selalu melayani tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP), beserta stafnya, yang selalu melayani tentang hal-hal yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih, teman-teman dan adik-adik di Universitas PGRI Sumatera Barat yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan kepada penulis selama proses penelitian.
6. Abangku tersayang Ridwan Efendi yang selalu setia menemani dari pembuatan skripsi sampai selesai, dan turut ambil keputusan apapun demi kebaikan saya dan support yang begitu banyak dalam penulisan skripsi ini.
7. Sahabatku tercinta Riski Selviani, dan Sri Kurnia sari yang selalu membantu, menemani, berdoa dan turut selalu ingin saya repotkan dalam penulisan skripsi.
8. Kakak Kristina Aprilia, Riski Selviani, Ayu Putriani, Riski Mayang Sari, Juwita Nadira yang selalu memberikan support dalam penulisan skripsi ini.
9. Nita seftia, Rezi Ajar Wati, Mayori Musdalifah, Echa, Junita, Beri, Sabri, Rezi, Misrawati, Rini Ardianti, Uum dan Keluarga besar Kepelatihan 2019 yang selalu membantu, dan medoakan saya dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tiada langit yang selamanya bersih biru, begitu pula dengan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memohon kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar terciptanya kepenulisan yang lebih baik lagi di kemudian hari.

Padang, Mei 2023

Nabilah Aprilialdasari
NIM.19087025

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah	6
4. Rumusan Masalah	7
5. Tujuan Penelitian	7
6. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	9
1. Pencak Silat dan Perguruan Silat Tapak Suci	9
2. Teknik Serangan Dalam Pencak Silat	12
3. Pengertian Tendangan Sabit.....	14
4. Faktor yang mempengaruhi Kemampuan Tendangan Sabit	15
5. Konsep Latihan	20
6. Latihan Berbeban Menggunakan <i>Resistance Band</i>	24
7. Satuan Latihan.....	27
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
1. Desain Penelitian.....	35
2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	35
3. Populasi dan Sampel	36

4. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	38
5. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	42
1. Kemampuan Tendangan Sabit Menggunakan kaki kanan	42
2. Kemampuan Tendangan Sabit Menggunakan Kaki Kiri	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	57
B. SARAN	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
a. Populasi.....	37
b. Data Sampel	37
c. Norma Tendangan Sabit.....	38
d. Distribusi Kemampuan Tendangan Menggunakan Kaki Kanan.....	43
e. Distribusi Kemampuan Tendangan Menggunakan Kaki Kiri.....	45
f. Rangkuman uji Normalitas	47
g. Rangkuman Uji Homogenitas	48
h. Rangkuman Hasil (Uji Hipotesis).....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
A. Tendangan Sabit.....	14
B. Alat <i>Resistance Band</i>	26
C. Penambahan Beban Latihan Sistem Tangga.....	29
D. Kerangka Konseptual.....	34
E. Pelaksanaan Tendangan Sabit.....	39
F. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post- Test</i> Kemampuan Tendangan Sabit Kaki kanan	44
G. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post- Test</i> Kemampuan Tendangan Sabit Kaki kiri ..	46
H. Foto Bersama Atlet dan Pelatih	98
I. Peneliti Memberi Arahan Kepada Atlet.....	98
J. Atlet Melakukan Pemanasan.....	98
K. Atlet Melakukan Tendangan <i>Pre-test</i>	99
L. Atlet Melakukan Latihan Mengangkat Kaki Dengan <i>Resistance Band</i>	99
M. Atlet Melakukan Gerakan Kaki Menendang Sabit	99
N. Atlet Melakukan Lari Di Tempat dan Melakukan Tendangan Sabit	100
O. Atlet Melakukan Lari Sampai <i>Cone</i> / Yang Telah Di batasi dan Melakukan Tendangan Sabit	100
P. Atlet Melakukan Tendangan <i>Post-test</i>	101
Q. Atlet Melakukan Pendinginan	101
R. Alat <i>Resistance Band</i>	101
S. <i>Stopwatch</i> & <i>Pluit</i>	102
T. <i>Piching Target</i>	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	66
2. Data Mentah Penelitian	82
3. Data Mentah Nilai Tertinggi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	83
4. Analisis Uji Normalitas sebaran Data <i>Pre-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Kaki Kanan Melalui Uji <i>Liliefors</i>	84
5. Analisis Uji Normalitas sebaran Data <i>Post-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Kaki Kanan Melalui Uji <i>Liliefors</i>	85
6. Analisis Uji Normalitas sebaran Data <i>Pre-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Kaki Kiri Melalui Uji <i>Liliefors</i>	86
7. Analisis Uji Normalitas sebaran Data <i>Post-test</i> Tendangan Sabit Menggunakan Kaki Kiri Melalui Uji <i>Liliefors</i>	87
8. Uji Homogenitas	88
9. Pengujian Hipotesis Tabel Anlisis Pengaruh Beban Menggunakan Karet Resistance Bands Menggunakan Kaki Sebelah Kanan	90
10. Pengujian Hipotesis Tabel Anlisis Pengaruh Beban Menggunakan Karet Resistance Bands Menggunakan Kaki Sebelah Kiri	92
11. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	94
12. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	95
13. Tabel Distribusi F.....	96
14. Nilai Persentil Untuk Sistribusi t.....	97
15. Dokumentasi	98
16. Hasil Turnitin	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang meliputi aktivitas fisik atau menggunakan *skill* yang kompleks oleh seseorang yang telah dimotivasi dan didukung baik dari luar maupun dari dalam dirinya. Olahraga juga merupakan kegiatan kompetisi, dan kelembagaan sehingga olahraga terdapat banyak jenisnya baik untuk kegiatan kebugaran jasmani, rekreasi, maupun prestasi (Susanto, dkk 2020:694). Olahraga melambangkan bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat (AlFakhi, S., & Barlian, E, 2019:137). Olahraga juga melambangkan bagian dari keaktifan sehari-hari manusia sehingga merangkap jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019:14). Olahraga juga membantu meningkatkan sistem imun tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani. Banyak sekali olahraga yang bisa masyarakat pilih baik untuk rekreasi, prestasi dan kebugaran jasmani, salah satunya yaitu olahraga bela diri Pencak Silat. Pencak Silat merupakan salah satu olahraga kebudayaan asli dari Indonesia (Maulana & Wijaya, 2018: 142).

Pencak Silat merupakan warisan nenek moyang dari negara Indonesia hingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu bela diri tradisional Pencak Silat. Istilah resmi Pencak Silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya: Sumatera Barat dengan istilah Silek dan Gayuang (Kriswanto, 2015: 13). Pencak Silat

adalah bentuk seni bela diri yang berasal dari etnis Melayu di wilayah Asia Tenggara. Menurut Soo, J., Woods, & dkk. (2018: 2) Pencak Silat telah berkembang menjadi olahraga tempur yang kompetitif terstruktur, dengan turnamen yang disetujui termasuk *Game Asia Tenggara (Sea Games)*, Kejuaraan Eropa dan Dunia (Lubis, 2016: 7).

Melalui pengamatan peneliti Pencak Silat sudah menjadi olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat, dimulai dari anak-anak sampai ke orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota dan masyarakat perdesaan. Olahraga Pencak Silat juga dijadikan sebagai olahraga prestasi, baik dari tingkat Kecamatan, Kabupaten, Provinsi, Nasional bahkan sampai ke tingkat dunia. Sehingga olahraga Pencak Silat ini telah menyeluruh mewarnai dalam perkembangan olahraga secara global (Mulyana, 2013: 27). Pencak silat merupakan beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Agus, dkk 2020:166).

Pencak Silat di Indonesia juga bertambah kepopulerannya setelah *Asian Games 2018*, dimana Indonesia menjadi juara umum di cabang olahraga Pencak Silat, dan juga penyumbang medali emas terbanyak untuk Indonesia (Ngarifin: 2018). Olahraga bela diri Pencak Silat ini mempunyai perguruan-perguruan yang aktif dalam mengembangkan Pencak Silat. Sehingga setiap perguruan mempunyai daya saing yang ketat untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Salah satunya perguruan Pencak Silat yang aktif di Indonesia yaitu Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah,

perguruan ini merupakan salah satu perguruan silat yang bergabung di naungan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) (Kriswanto, 2015 : 7).

Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah tidak luput mengembangkan budaya pencak silat dan mengikuti daya saing untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Perkembangan perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah ini tidak hanya di Indonesia tetapi di negara-negara tetangga seperti: Malaysia, Thailand dan lain-lain. Begitupun di negara-negara luar sana seperti: Jerman, Inggris, dan lain-lain. Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah ini juga tersebar di seluruh Indonesia salah satunya di provinsi Sumatera Barat.

Sumatera Barat merupakan salah satu daerah provinsi yang berada di Indonesia yang mempunyai perguruan bela diri Tapak Suci Putera Muhammadiyah, dan merupakan salah satu provinsi yang melestarikan budaya Pencak Silat. Salah satunya yang berada di Kota Padang. Dengan upaya mengembangkan Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Peneliti melihat perguruan ini mempunyai banyak cabang latihannya salah satu cabangnya yaitu di UPGRISBA (Universitas PGRI Sumatera Barat).

Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di UPGRISBA ini juga menjadikan olahraga Pencak Silat sebagai salah satu wadah prestasi. Dilihat dari tujuan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), setiap perguruan membina dan melatih atlet serta melahirkan pesilat yang memiliki keterampilan berprestasi. Untuk mencapainya suatu prestasi perlunya dilakukan kerjasama, terarah dari semua aspek yang berhubungan untuk peningkatan prestasi

tersebut (Jaya, P., & Fardi, A, 2018: 220). Terdapat 4 komponen yang harus dimiliki atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Di dalam 4 komponen tersebut saling berkaitan agar mencapai suatu tujuan atlet yang sempurna. Jika salah satu komponen tidak dipenuhi atlet maka atlet tersebut tidak maksimal prestasinya atau sangat sulit menggapai tujuan prestasinya. Dengan itu Peneliti melihat aspek teknik merupakan salah satu faktor yang sangat penting di dalam mencapai prestasi atlet.

Teknik-teknik di Pencak Silat sangat banyak digunakan, dari teknik gerak dasar, kuda-kuda, maupun yang lainnya (Mulyana, 2013:27). Teknik gerak dasar dalam Pencak silat sangatlah penting dipahami atau diketahui oleh atlet. Ada beberapa gerak dasar Pencak Silat meliputi, pukulan, hindaran, jatuhan, tendangan dan bentuk-bentuk kuncian yang mana harus dikuasai oleh setiap atlet. Karena hal tersebut setiap atlet harus berlatih untuk memiliki kecepatan, keseimbangan, kekuatan, maupun kelincahan untuk mendukung prestasi atlet. Menurut (Kriswanto, 2015: 71) menjelaskan ada beberapa teknik tendangan dalam pencak silat yang diantaranya, tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Salah satu teknik serangan yang sering digunakan oleh pesilat yaitu teknik tendangan sabit.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang sering dipakai dalam pertandingan, tendangan sabit juga tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit (Yulisa, dkk 2023). Tendangan busur/sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam,

sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki, tendangan sabit dilakukan dengan posisi kuda kuda yang kuat dan benar (Nabila, dkk 2021:80). Bagian yang digunakan saat menendang yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Tendangan sabit juga memerlukan kecepatan, karena jika tendangan ini tidak mempunyai kecepatan maka mudah didapat dan dijatuhkan oleh lawan sehingga *point* lawan akan bertambah (Maulana & Wijaya, 2018: 142). Teknik dalam tendangan sabit merupakan langkah dalam menyusun serangan kepada lawan. Dalam pelaksanaan tendangan sabit dapat dilakukan dengan satu kaki baik kaki kiri maupun kanan (Ibrahim, 2018:287).

Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di UPGRISBA menjadikan tendangan sabit sebagai langkah awal pesilat belajar gerakan dasar menyerang, akan tetapi atlet banyak melakukan tendangan sabit kurang maksimal terlihat pada saat sesi latihan rutin, dengan itu teknik tendangan sabit ini merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung prestasi atlet. Oleh karena itu teknik tendangan sabit ini harus dilatih dengan baik, terprogram dalam sesi latihan, dan faktor pendukung lainnya. Karena tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering di pakai oleh atlet pemula, dan sering menjadi pengecoh pada saat pertandingan (Kriswanto, 2015: 8).

Maka dari itu peneliti ingin memberikan sebuah perlakuan dengan salah satu alat bantu *Resistance Band* yaitu alat yang berbentuk karet yang nantinya digunakan dalam sesi latihan. *Resistance Band* ini merupakan salah

satu metode latihan yang diharapkan peneliti guna untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat UPGRISBA.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Bands* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat di Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah UPGRISBA (Universitas PGRI Sumatera Barat).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat didefinisikan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Kurangnya kemampuan tendangan sabit.
2. Kurangnya metode latihan untuk meningkatkan tendangan sabit atlet.
3. Kurangnya variasi latihan tendangan sabit menggunakan alat bantu.
4. Kurangnya kondisi fisik atlet.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membahas masalah pada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Bands* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat di perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah di UPGRISBA (Universitas PGRI Sumatera Barat). Pembatasan masalah ini agar peneliti jelas dalam ruang lingkup yang akan diteliti, sehingga peneliti hanya mengkaji terkait kemampuan tendangan sabit.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Bands* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat di Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah UPGRISBA (Universitas PGRI Sumatera Barat) ?.”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Menggunakan *Resistance Bands* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat di Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah UPGRISBA (Universitas PGRI Sumatera Barat).

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan di atas, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai informasi, mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru dalam perkembangan olahraga pencak silat khususnya pada tendangan sabit dan secara praktis bermanfaat sebagai berikut:

7. Bagi penulis, penelitian ini merupakan tambahan wawasan ilmu pengetahuan, sehingga penulis dapat mengembangkan ilmu yang di peroleh selama mengikuti perkuliahan.
8. Bagi atlet bisa mengevaluasi gerakan yang salah pada saat berlatih dan dapat menjadi pedoman latihan teknik tendangan sabit sehingga

menumbuhkan kesadaran para atlet atas kewajiban meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik yang akan dikuasai.

9. Bagi pelatih agar menjadi pedoman dan dijadikan masukan dalam latihan menggunakan alat bantu sehingga meningkatnya prestasi atlet, dengan itu pelatih juga bisa melihat evaluasi kekurangan dari atlet dalam melakukan teknik tendangan khususnya tendangan sabit, dan juga bisa menjadikan evaluasi dalam pembentukan program, sehingga program latihan sesuai dengan arahan dengan komponen-komponen untuk mencapai prestasi.