

**PENGARUH LATIHAN PENGGUNAAN RESISTANCE BAND
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
ATLET PERGURUAN SILAT TANGAN MAS
SMA NEGERI 1 TANJUNG MUTIARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Sarjana Pendidikan**



Nama : Fauziah Khatimah

NIM : 21086040

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Penggunaan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Universitas Negeri Padang, adalah asli 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Fauziah Khatimah
NIM. 21086040

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Nama : Fauziah Khatimah

NIM/TM : 21086040/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

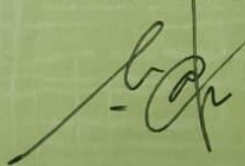
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2 Juni 2025

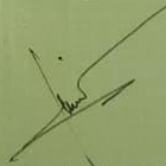
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd. M. Pd.
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

"Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi"
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

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

Nama : Fauziah Khatimah

NIM/BP : 21086040/ 2021

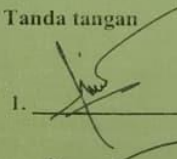
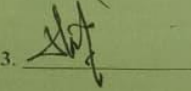
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 2 Juni 2025

Tim penguji

Nama	Tanda tangan
1. Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	2. 
3. Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Fauziah Khatimah (2025) : Pengaruh Latihan Penggunaan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara

Dalam pencak silat, tendangan sabit merupakan tendangan yang memiliki keunggulan lebih cepat dan lebih praktis dibandingkan jenis tendangan yang lain. 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 ini diperoleh dengan melakukan 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 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara, t hitung sebesar 21,13 > t tabel 2.093 pada signifikan 0,05%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan menggunakan *resistance band* selama 14 kali pertemuan.

Kata Kunci : *Resistance Band*, Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkah dan hidayah Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Penggunaan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara”. Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan pada zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan srata satu (S1). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapka 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. Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya (Sirjohn dan Zulbaidah) orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semua do’a dan dukungan abak dan amak sehingga saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup uji, loveyou.

2. Kakak saya Veronica Putri, Sepriadi Wijaya Putra, Hidayatul Fajri, Ilham Putra dan keluarga besar Uwo Family yang telah memberikan banyak dukungan baik berupa do'a dan materi sehingga penulis bersemangat dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Prof. Dr. Nurul Ihsan, 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.
7. Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing akademik sekaligus penguji skripsi yang telah memberikan bekal ilmu selama menempuh kuliah dan mengerjakan tugas akhir skripsi serta banyak memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.

8. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padangyang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
9. Miki Surya Ningsih S.Si, M.Pd, Gr pelatih beserta dengan atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yang telah memberikan izin dan banyak bantuan dalam terlaksananya penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Putra Syafri Pratama selaku partner saya yang telah menjadi bagian perjalanan hidup penulis mulai dari jenjang SMA hingga dunia perkuliahan, banyak membantu serta memberikan semangat dalam perkuliahan dan meminjamkan saya laptop untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
11. Anjerita Sani Silaban sahabat saya dari SMP yang telah banyak membantu dan memberikan masukan serta semangat selama menjalani proses perkuliahan sampai dengan penyusunan tugas akhir skripsi ini.
12. Kak Ismi, Jelita, Ella, Melda yang banyak membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga BP21 yang telah banyak membantu dan berbagi ilmu serta nasehat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
14. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyelesaian tugas akhir ini.

15. Terakhir penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hatinya. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Fauziah Khatimah anak bungsu dari 5 bersaudara yang berusia 23 tahun. Terima kasih telah bertahan dan kuat dalam menyelesaikan perjalanan di jenjang perkuliahan yang sempat terganggu karena kecelakaan yang di alami saat semester 3 dalam perjalanan menuju tempat perkuliahan yang mengakibatkan patah pada kaki kanan dan dilakukan operasi pemasangan pen, sehingga menyebabkan penulis tidak bisa berjalan dan beraktifitas seperti biasanya. Berjuang untuk bisa tetap menjalankan perkuliahan dengan menggunakan tongkat dua datang ke kampus. Terima kasih untuk dokter orthopedi RSKB Ropanasuri yang sudah membantu proses penyembuhan dari yang tidak bisa berjalan hingga bisa berjalan kembali seperti biasa.

Padang, 26 Januari 2025

Fauziah Khatimah

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
A. Kajian Teori	8
1. Pencak Silat	8
2. Pengertian Tendangan Sabit.....	13
3. Pengertian Kecepatan	17
4. Latihan <i>Resistance Band</i>	19
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional.....	31

E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	34
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pembahasan.....	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA.....	45
 LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Teknik Tendangan Sabit.....	14
Gambar 2 Resistance Band.....	25
Gambar 3 Tendangan Sabit Menggunakan Resistance Band.....	26
Gambar 4 Histogram Hasil Tes Awal (<i>pre-test</i>)	37
Gambar 5 Histogram Hasil Tes Akhir (<i>post-test</i>)	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Populasi Penelitian	31
Tabel 2 Norma Tendangan Sabit	34
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>pre-test</i>).....	37
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>post-test</i>).....	38
Tabel 5 Uji Normalitas	39
Tabel 6 Uji Hipotesis.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	50
Lampiran 2 Daftar Hadir Latihan	58
Lampiran 3 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	59
Lampiran 4 Uji Normalitas <i>Pre-test</i>	60
Lampiran 5 Uji Normalitas <i>Post-test</i>	61
Lampiran 6 Tabel Uji Lilifors	62
Lampiran 7 Uji Hipotesis	63
Lampiran 8 Tabel Uji t	64
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 tingkatan nasional maupun Internasional.

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). Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Hal ini di buktikan dengan di tetapkannya Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda oleh UNESCO pada sidang ke-14 *Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*, yang berlangsung di Bogota, Kolombia, 9-14 Desember 2019 (Budi, 2021). Pada sidang tersebut, terdapat 42 nominasi untuk di sahkan sebagai warisan Budaya Tak Benda, termasuk tradisi Pencak Silat dari Indonesia.

Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI berdiri sejak 18 Mei 1948 namun baru diakui oleh pemerintah RI pada tahun 1950 setelah diadakannya kongres di Yogyakarta.

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 (Mulyana dalam Prasetya, 2023).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, pencak silat adalah seni bela diri khas Indonesia berupa gerak menyerang dan bertahan baik menggunakan senjata seperti golok, kerambit, toya, atau dengan tangan kosong (tanpa senjata) yang dapat ditampilkan dan dipertandingkan serta terikat pada peraturan tertentu, yang bertujuan untuk mengembangkan diri dan meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Mulyana mengemukakan empat aspek peranan pencak silat yaitu : pencak silat sebagai olahraga, pencak silat sebagai seni, pencak silat sebagai bela diri, pencak silat sebagai sarana dan prasarana mental (Ihsan, 2022). Pencak silat sebagai olahraga prestasi adalah olahraga yang di pertandingkan 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, maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus dan meningkat.

Di Indonesia, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) 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). Teknik pencak silat dalam pertandingan sangat banyak,

teknik yang tepat pada pertandingan pencak silat harus sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku. (Peraturan Pertandingan Pencak Silat, 2012:13). Dengan seiring berjalannya waktu IPSI telah melakukan pembaruan peraturan dan ketentuan pertandingan pencak silat pada saat sekarang ini.

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). Tendangan harus dilakukan secara cepat dan bertenaga agar sulit di antisipasi lawan dan dapat di pertahankan selama pertandingan berlangsung mulai dari babak awal hingga final. Di antara berbagai macam tendangan yang di gunakan dalam pertandingan yaitu tendangan sabit menjadi pilihan yang sering di gunakan oleh pesilat karena efektif dalam menghasilkan poin mutlak.

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. Pada saat melakukan tendangan sabit dalam suatu permainan sering terjadi kecepatan tendangan yang kurang baik sehingga memudahkan lawan untuk menangkap dan menjatuhkan penendang tersebut.

Teknik tendangan sabit selalu digunakan dalam pertandingan ; maka dari itu untuk melakukan teknik tendangan sabit yang baik dan tepat, penting bagi atlet untuk mengembangkan kecepatan tendangan sabit. Dengan menggunakan alat seperti *pecing Bad*, *Hand Box*, dan *Resistance Band* menjadi pilihan untuk

melatih kecepatan atlet pencak silat dalam melatih tendangan sabit. 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.

Menurut Nabila et al., (2021) Kecepatan tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan. Dalam pencak silat sangat di perlukan 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 di antisipasi, bisa dielakan, ditangkis oleh lawan, bahkan bisa di counter 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 yang dilakukan tidak akan maksimal. Dengan ini pentingnya kecepatan tendangan sabit pencak silat harus selalu kuat dan bagus sehingga tendangan dapat dilakukan dengan baik.

Perguruan Silat Tangan Mas (PSTM) di dirikan 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 di maksud 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

prilaku sombong serta bertaqwa pada tuhan YME. Senior-senior yang menyebarkan Perguruan Silat Tangan Mas di beberapa lokasi seperti Padang, Payakumbuh dan Riau.

Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara di pimpin oleh seorang pelatih yang bernama Miki Surya Ningsih, S.Si, M.Pd. Atlet Perguruan Silat Tangan Mas rata-rata dari kalangan pelajar dari sekolah dan beberapa ada mahasiswa. Latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu setiap sore jam 16.15 sampai 18.00 WIB, kecuali hari minggu latihan dilaksanakan jam 08.00 sampai 11.30, latihan dilakukan di lapangan SMA N 1 Tanjung Mutiara. Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara telah mengikuti berbagai kejuaraan seperti pertandingan *Padang Open Competition* di Gor Agus Salim pada bulan Agustus 2022 atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara memperoleh 7 medali yaitu 3 Emas, 2 Perak, dan 2 Perunggu. Sedangkan pada kejuaraan Ranah Pesilat kota Payakumbuh pada bulan Desember 2022 atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara memperoleh 4 medali yaitu 1 medali emas, 2 perak, dan 1 perunggu.

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 di tangkis dan di jatuhkan oleh lawan sehingga menghasilkan poin tambahan oleh lawan. Serangan dengan tendangan sabit seperti ini tentunya menjadi titik lemah bagi atlet. 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 atau menghindari serangan tanpa mengenai tubuh lawan dan menghasilkan poin tambahan untuk lawan.

Berdasarkan pada permasalahan di atas 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 paparan latar belakang masalah diatas yang dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit seperti :

- Bentuk latihan
- Daya ledak otot tungkai
- Kekuatan otot kaki
- Power otot

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas untuk penelitian ini lebih terfokus dan terarah maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada bentuk latihan penggunaan *resistance band*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA N 1 Tanjung Mutiara.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya di harapkan dapat berguna, yaitu :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan Pembina Pencak Silat dalam membuat program latihan serta dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet Pencak Silat untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit demi pencapaian prestasi yang maksimal.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dipustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut : “Terdapat Pengaruh Latihan Penggunaan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara” diperoleh harga $t_{hitung} (21,13) > t_{tabel} (2.093)$ dengan taraf signifikan 0,05 % dengan jumlah sampel 20 orang. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, hal yang dapat disarankan yaitu :

1. Bagi pelatih dan atlet perguruan silat tangan mas, disarankan untuk memasukkan latihan menggunakan resistance band kedalam program latihan rutin, khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan.
2. Penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif, efisien, dan terukur dalam meningkatkan peforma atlet.
3. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar melakukan penelitian lanjutan dengan variabel latihan yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar, atau durasi latihan yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2016). Pengaruh Latihan Training Resistance Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88-100.
- Amansyah, A. (2019). Dasar-dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Anggraini, D, & Fardi, A. (2020). Pengaruh Latihan Highes Rally Forehand Dan Latihan Feeding Forehand Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tennis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tennis Club, *Jurnal Patriot*, 2 (2), 434-445, <https://doi.org/10.24036/patriot.v2il.581>
- 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).
- Barlian, E. (2020). Pembinaan Olahraga Tradisional Silat Sikoka Harimau Damam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 83-95.
- Cahyani, Y. R. (2020). Integrating Life Skills into Pencak Silat Training Program for Positive Youth Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 168-174.
- Dailami, M. (2018). Analisis Statistika Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putr Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke I 2018. 6(8), 16794634.
- Dewi, A. K. (2014). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 2(2), 158-163.
- 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 (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Hendriadi, R., & Irianto, S. (2019). Pengaruh Latihan Squat Barbel dan Squat Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Sepakbola

- U-15 Tahun di SSB Baturetno. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(2)
- 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.
- Irianto D. P. (2020). Exploring The Psychological Skills Of Indonesian Pencak Silat Athletes At The 18th Asian Games. *Ido Movement For Culture. Journal Of Martial Art Antropology*
- Ismayawati, D.(2016). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Ditinjau Dari Tinggi Badan. Artikel Tesis.
- Lestari, Asti, And Ahmad Nasrulloh. 2019. “Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Presentase Lemak.”
- 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*
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018.6.
- Ma'sum, R., Fardi, A., Sin, T., & Witarasyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Open Smash Atlet Bola Voli Klub Guntur 1000 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2 (3), 885-897. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i3.678>
- Marlianto, F. Et Al. (2018) ,, Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat“, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), Pp. 179-185
- Munas IPSI. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- 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)

- Notosoejitno. (2018). *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta : Infomedika
- Nabila, Yustiana, Marshanda Salsabila Malinda, Yusril Ihza Maulana, Nuari Panggraita, Universitas Muhammadiyah, And Pekajanfgan Pekalongan. 2021. “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat Pendahuluan Olahraga Adalah Suatu Kegiatan Yang Sitematis Dan Dapat Mendorong, Membina”
- Pelawi, E. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas X Pokok Bahasan Bela Diri Pencak Silat SMA Negeri 1 Barus Jahe. 6–24.
- Putra, M. A, & Sinurat, R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Teratai (PSHT) SMK Negeri 1 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Of Sport Education And Training*, 2(2), 121-132.
- Ramadhani, A. A. (2020). Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tryout Di Smanor Tadulako (*Doctoral Dissertation*, Universitas Tadulako).
- Romadhon. 2017. Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet Ukm Taekwondo Uny. Yogyakarta : Universitas Yogyakarta
- 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
- Sasmitha, W. (2020, November 3). Serangan Pencak Silat [Video]. Drive.<https://drive.google.com/file/d/1xkseqi1mnpvstqjo7e4i8pg3ivjpi9a/p/view>
- Saputra, R., Berlian, E., Ihsan, N., Rasyid, W., & Mardepi, M. (2023). Silat Tradisional Sanggar Palito Nyalo. *Jurnal Patriot*, 5(1), 65-74.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surya Ningrum, (2020) Yang Berjudul “ Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Leg Banding Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (CECHUITUI) Pada Ekstrakurikuler Wushu MAN 2 Mojokero.”
- 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.
- Wicaksono, L., Sardianto, T., & Utama, D. D. P. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan PSHT Cabang Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasamani Dan Olahraga)*, 5(2), 47-52.
- Yustiana Nabila, M. S. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara*, 77-88