

Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Ekstrakurikuler Pencak Silat

Herlina¹ Lalu Heri² M. Anshari³ Rahman Hakim⁴

Institut Pendidikan Nusantara Global

Correspondence Autor Email : herlina94@gmail.com

Abstrak

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tendangan sabit dikarenakan pada waktu observasi penelitian, peneliti menemukan permasalahan pada tendangan, khususnya pada tendangan sabit yang masih kurang maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan pencak silat menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit. Populasi penelitian sebanyak 15 orang siswa dengan menggunakan metode total sampling yaitu menggunakan seluruh populasi sebagai sampel. Dalam penelitian ini metode analisis data menggunakan metode *one grup pre tes – post test design* teknik penelitian eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok yang diteililiti untuk mengetahui hasil dari sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan kepada satu kelompok subjek. Analisis data menyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan dampak yang signifikan. Ada pengaruh yang cukup signifikan dari latihan dengan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar, terlihat dari t hitung $4,076 > 1.76131$ t -tabel serta nilai signifikansi I probability $0,005 > 0,002$. Berdasarkan hasil tes awal yang menunjukkan nilai 331 poin dengan rata-rata 22,06 poin, jika dibandingkan dengan tes akhir yang memperoleh 398 poin dengan rata-rata 26,53 poin, maka selisih antara kedua hasil tes tersebut adalah 67 poin.

Kata Kunci: *Resistance band*, tendangan sabit, silat.

Abstract

In this study, researchers use the crescent kick because during the observation, researchers found that the location of the kick, especially the crescent kick, was still less than optimal. The purpose of this study is to determine the magnitude of the effect of pencak silat training using resistance bands on the speed of the crescent kick. The study population of 15 students was studied using a total sampling method, namely using the entire population as a sample. In this study, the data analysis method used the one-group pre-test-post-test design. This experimental research technique was conducted on one group being studied to determine the results before and after the action given to one group of subjects. Data analysis states that the alternative hypothesis (H_a) proposed in this study is acceptable, so it can be concluded that training using resistance bands has a significant impact. There is a significant effect of training with resistance bands on the speed of the crescent kick of students participating in the pencak silat extracurricular at Ma An-nazhar, as seen from the t -test of $4.076 > 1.76131$ t -table and a significance value of $0.005 > 0.002$. Based on the initial test results, which showed a score of 331 points with an average of 22.06, compared to the final test, which obtained 398 points with an average of 26.53, the difference between the two test results was 67 points.

Keywords: Resistance band, crescent kick, silat

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keberagaman suku, ras, dan budaya. Salah satu warisan budaya yang menjadi identitas bangsa adalah pencak silat. Sebagai seni bela diri tradisional, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai sarana mempertahankan diri, tetapi juga mengandung nilai pendidikan, mental spiritual, serta pembinaan karakter. Secara historis, pencak silat berkembang dari kebutuhan manusia untuk bertahan hidup menghadapi ancaman alam dan lingkungan. Seiring perkembangan zaman, pencak silat mengalami transformasi menjadi olahraga prestasi yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menegaskan pentingnya pembinaan olahraga secara terencana dan berkelanjutan dalam sistem keolahragaan nasional.

Dalam konteks olahraga prestasi, pencak silat memiliki berbagai teknik dasar, seperti pukulan dan tendangan. Di antara teknik tersebut, tendangan merupakan komponen dominan dalam pertandingan karena memiliki jangkauan lebih luas dan potensi kekuatan lebih besar dibandingkan pukulan. Beberapa jenis tendangan dalam pencak silat antara lain tendangan lurus, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Tendangan sabit menjadi salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan karena lintasannya melengkung, cepat, dan efektif untuk memperoleh poin.

Kecepatan tendangan merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan serangan. Tendangan yang cepat dan akurat akan menyulitkan lawan untuk menangkap atau mengantisipasi serangan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MA An-Nazhar Pagutan (Desember 2024), ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan sabit secara cepat dan tepat sasaran. Tendangan sering mudah ditangkap lawan dan kurang menghasilkan poin. Permasalahan ini diduga berkaitan dengan kurang optimalnya kekuatan dan kecepatan otot tungkai serta metode latihan yang belum spesifik.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai adalah latihan menggunakan resistance band, yaitu alat latihan elastis yang memberikan beban progresif. Penggunaan alat bantu seperti punching pad juga dapat mendukung latihan akurasi tendangan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa sendiri diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MA An-Nazhar Pagutan. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MA An-Nazhar Pagutan.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel tertentu melalui pengendalian kondisi penelitian secara sistematis. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka dan dianalisis menggunakan prosedur statistik untuk menguji hipotesis. Penelitian eksperimen dilakukan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah latihan menggunakan *resistance band*, sedangkan variabel terikat adalah kecepatan tendangan sabit. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one grup, pretest – posttest, test design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang diberikan sebelum perlakuan dan *post test* yang diberikan setelah perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. *Pre tes* dan *post tes* diberikan pada setiap rangkaian penelitian untuk menghilangkan *distoris* hasil penelitian.

Tabel.1 Skema one group pre test-post test design

<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
T ₁	X	T ₂

T₁ : Tes awal (*Pre Test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan Demonstrasi Interaktif.

T₂ : Tes akhir (*Post Test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari analisis data penelitian yang sudah dilakukan maka bisa dideskripsikan dalam bentuk table dibawah ini:

Tabel 2. Hasil test kecepatan tendangan sabit

Keterangan	Jumlah nilai min	Jumlah nilai max	Rata-rata	Stadar deviasi	Varian
Pretest	18	25	22,06	2,35	5,52
Posttest	24	30	26,53	1,62	2,64

Peserta ekstrakurikuler pencak silat dan yang menjadi sampel dalam penilitan ini tidak menerima perlakuan apapun pada *pre-tes* karena merupakan tes awal kecepatan tendangan sabit. Pada test awal (*pre-test*) tendangan sabit ini, penelittit

meperoleh total skor 331 poin, sedangkan rata-rata hasil tes kecepatan tendangan sabit siswa yang ikut ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar adalah 22,06 poin. Dengan hasil ini, kecepatan tendangan sabit yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar tersebut dapat di kategorikan masih belum memuaskan.

Berikut adalah hasil test awal yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh data yang valid dalam melakukan penelitian kecepatan tendangan sabit pencak silat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar. Data menunjukkan bahwa 13 siswa berada dalam kategori tendangan sabit baik dengan presentase 86%. Dan 2 dalam kategori sedang dengan persentase 14 %.

Table 3. Hasil Tes Awal (Pre Test)

No	Jumlah nilai lasifikasi Kecepatan Tendangan Sabit			Frekuensi Presentase	
1.	>26	Baik Sekali	(BS)	0	0%
2.	20-25	Baik	(B)	13	80%
3.	16-19	Sedang	(S)	2	20%
4.	11-15	Kurang	(K)	0	0%
5.	<10	Kurang Sekali	(KS)	0	0%

Setelah siswa mengikuti serangkaian tes awal, tahap selanjutnya adalah tes akhir, yang dilaksanakan oleh siswa yang bergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar, setelah menjalani *treatment* selama 20x pertemuan. Sehingga pada tahap akhir ini, peserta yang memenuhi syarat untuk mengikuti tes adalah siswa yang telah menjalani serangkaian perlakuan (*treatmen*) yang diberikan oleh peneliti.

Pada fase ini, peneliti memperoleh total keseluruhan hasil *post-tes* kecepatan tendangan sabit siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar yaitu sebanyak 398 point. Dengan demikian, rata-rata hasil tes kecepatan tendangan sabit diperoleh sebesar 26,53 point. Dengan hasil ini, tes kecepatan tendangan sabit siswa yang bergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar dapat di kategorikan sangat memuaskan.

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk melihat apakah data pretes siswa memiliki distribusi yang normal. Dari hasil normalitas dengan menggunakan rumus liliefors diperoleh data sebagai berikut:

a. Nilai Pretest

Hasil perhitungan uji normalitas pretes kelas eksperimen pada lampiran dapat disimpulkan bahwa seluruh nilai sampel pretes berasal dari populasi yang berdistribusi normal, karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ pada taraf signifikan 95% dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Untuk lebih jelasnya pada perhitungan uji normalitas untuk nilai pretes dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-test

No	X_i	Z	FZ	SZ	FZ-SZ)
1	23	0,383474	0,649316	0,666667	0,017351
2	24	0,79434	0,786501	0,866667	0,080166
3	25	1,205205	0,885938	1	0,114062
4	24	0,79434	0,786501	0,866667	0,080166
5	20	-0,84912	0,197907	0,333333	0,135427
6	22	-0,02739	0,489074	0,4	0,089074
7	23	0,383474	0,649316	0,666667	0,017351
8	19	-1,25999	0,103838	0,2	0,096163
9	24	0,79434	0,786501	0,866667	0,080166
10	18	-1,67085	0,047375	0,133333	0,085958
11	25	1,205205	0,885938	1	0,114062
12	18	-1,67085	0,047375	0,133333	0,085958
13	23	0,383474	0,649316	0,666667	0,017351
14	20	-0,84912	0,197907	0,333333	0,135427
15	23	0,383474	0,649316	0,666667	0,017351
L _{hitung}					0,135
L _{tabel}					0,220
Keterangan					Normal

Dari perhitungan diatas diperoleh L_{hitung} dari harga paling besar diatara selisih FZ-SZ yaitu sebesar 0,135. Dari daftar uji liliefors pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan $n = 15-1$ maka nilai L_{tabel} adalah 0,220. Dengan demikian $L_{hitung} < L_{tabel}$ Maka disimpulkan data yang diperoleh berdistribusi normal. maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel pada penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Nilai *posttest*

Hasil perhitungan nilai *posttest* pada lampiran dapat disimpulkan bahwa seluruh sampel untuk nilai *posttest* berasal dari populasi yang berdistribusi normal, karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ pada taraf signifikan 95% dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Untuk lebih jelasnya pada perhitungan uji normalitas untuk nilai *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

No	Xi	Z	FZ	SZ	FZ-SZ)
1	25	-0,91017	0,066321	0,066667	0,000345
2	28	0,870599	0,808013	0,8666667	0,058653
3	29	1,464188	0,928429	0,9333333	0,004905
4	30	2,057778	0,980194	1	0,019806
5	27	0,277009	0,277009	0,609113	0,733333
6	25	-0,91017	0,066321	0,066667	0,000345
7	28	0,870599	0,808013	0,8666667	0,058653
8	26	-0,31658	-0,31658	0,375781	0,533333
9	25	-0,91017	0,066321	0,066667	0,000345
10	27	0,277009	0,277009	0,609113	0,733333
11	26	-0,31658	-0,31658	0,375781	0,533333
12	25	-0,91017	0,066321	0,066667	0,000345
13	24	-1,50376	0,066321	0,066667	0,000345
14	26	-0,31658	0,375781	0,533333	0,157553
15	27	0,277009	0,609113	0,733333	0,12422
L hitung					0,157
L tabel					0,220
Keterangan					Normal

Pembahasan

Dari proses yang dilakukan ini terlihat peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar, dari yang awalnya rendah hingga setelah tes terakhir hasilnya lebih baik dibandingkan saat tes awal sebelum atlet mendapatkan *treatment*. Latihan menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An- nazhar, di mana pada tahap awal, beberapa siswa yang mengikuti kegiatan ini belum menunjukkan performa maksimal saat menguji kecepatan tendangan sabit. Dengan latihan *resistance band*, diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Hal ini disebabkan oleh latihan. menggunakan *resistance band* yang termasuk dalam aktivitas ini, yang dirancang secara sistematis untuk membantu memperkenalkan atlet pada gerakan yang terlibat dalam uji kecepatan tendangan sabit. Pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah tahap perlakuan (*Treatment*) selesai. Selanjutnya, dilakukan tes terakhir untuk menilai hasil perlakuan (*Treatment*). Di sini kita akan mengamati dampak kecepatan tendangan sabit di antara siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar, untuk menentukan apakah ada peningkatan atau justru tidak ada sama sekali. Peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar ini terlihat jelas pada hasil tes kecepatan tendangan sabit setelah perlakuan. Nilai T hitung mencapai 4,076 apabila dibandingkan sama T table dengan nilai 1,761 maka berdasarkan hasil analisis dari

pengujian pertama hingga pengujian terakhir, sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan. Dan jika kita menarik kesimpulan dengan taraf signifikansi 95% dengan taraf nyata 0,05 dan p-value 0,02. Maka ini menunjukkan adanya pengaruh yang cukup signifikan. Ini disebabkan oleh penggunaan latihan menggunakan *resistance band* untuk kecepatan tendangan sabit serta menilai pola gerak siswa yang mengikuti kegiatan tersebut yang pada akhirnya berdampak pada kecepatan tendangan sabit. Latihan dilaksanakan selama penelitian sebanyak 20 kali, yaitu tiga kali dalam seminggu. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi hasilnya, baik pada tes awal maupun akhir, semakin banyak perlakuan yang didapat oleh sampel. Dengan memperlihatkan bahwa *pre-test* dan *post-test* tidak sama, atau terdapat peningkatan antara *pre-test* dan *post-test*, analisis data menyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan menggunakan *resistance band* memberikan dampak. Hasil dari latihan dengan *resistance band* menunjukkan bahwa latihan tersebut memengaruhi kecepatan tendangan sabit siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar. Dalam aspek gerakan dan kebugaran fisik, kecepatan tendangan sabit yang dimiliki seorang atlet silat sangat krusial. Kemampuan ini dapat diuji melalui tes kecepatan tendangan sabit.

Simpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, maka ditarik kesimpulan bahwa: Ada pengaruh yang cukup signifikan dari latihan dengan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar, terlihat dari t hitung $4,076 > 1.761$ t-tabel serta nilai signifikansi $Iprobability\ 0,005 > 0,002$. Berdasarkan hasil tes awal yang menunjukkan nilai 331 poin dengan rata-rata 22,06 poin, jika dibandingkan dengan tes akhir yang memperoleh 398 poin dengan rata-rata 26,53 poin, maka selisih antara kedua hasil tes tersebut adalah 67 poin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* berpengaruh positif terhadap kemampuan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Ma An-nazhar.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang sudah membantu dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk guru penjasokes, khususnya untuk Siswa MA An-nazhar

Daftar Pustaka

- Angga, P. D., Hariyanto, E., & Tomi, A. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Multimedia Interaktif Pencak Silat Berbasis CourseLab 2.4. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 9-17.
- Hariyanti, W., Astra, I. ketut B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 57-64. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>

- Hidayat, T., Pratama, S. A., Susila, L., & Daracau, A. (2023). Pengembangan Permainan Tradisional Mpa'a Lape Untuk Meningkatkan Kreativitas Mahasiswa Pada Mata Kuliah T & P Bulu Tangkis. *Nusra : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 885–892. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i4.1705>
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1-1.
- Mirfen, R., & -, U. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>
- Muhammad Muhyi, 2014. Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. (2014). *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141-147. <https://doi.org/10.36456/JBN.vol1.no2.415>
- Pratama, R., Riwalidi Putra, & Ardo Yulpiko Putra. (2026). Pengaruh Latihan Sprint Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Tambusai. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 246–257. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i2.384>
- Purwanto, S. A., & Saputra, A. R. (2020). Authenticity and creativity: The development of pencak silat in Sumedang. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 5(1), 15-32.
- Setiawan, E. (2023). Implementasi nilai religius seni pencak silat Pagar Nusa berbasis pendidikan karakter. *Al Mahhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(2), 137-152.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>