



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 898-905

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN 18 Palembang

Zainul Ikhwan^{1✉}, M.Taheri Akhbar, M.Pd², Farizal Imansyah³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

Email: zaikhwan06@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet SMA Negeri 18 Palembang. Metode eksperimen ini menggunakan *pre eksperimental* desain dengan desain penelitian *the one group pretest-posttest* desain. Populasi penelitian adalah seluruh atlet pencak silat SMA Negeri 18 Palembang. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling sebanyak 12 Atlet putra. Proses yang dilaksanakan selama penelitian ini adalah sesuai program yang diterapkan dalam latihan *resistance band*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes tendangan sabit pencak silat Teknik pengumpulan data menggunakan tes tendangan sabit pencak silat. teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Berdasarkan hasil analisis uji t menunjukkan nilai thitung 28,95 lebih dari ttabel (0,05)(dkn-1)2,140 sehingga Ho ditolak. Begitu juga dengan nilai sig untuk sebesar 0,0000,025 dengan demikian terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat SMA Negeri 18 Palembang. Pada intinya, latihan *resistance band* sangat cocok sebagai materi program latihan untuk meningkatkan kemampuan prestasi atlet.

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

Abstract

This study aims to determine whether or not there is an effect of resistance band training on sickle kick results in athletes at SMA Negeri 18 Palembang. This experimental method uses a pre-experimental design with the one group pretest-posttest research design. The research population was all pencak silat athletes at SMA Negeri 18 Palembang. Sampling used a total sampling technique of 12 male athletes. The process carried out during this research is according to the program implemented in resistance band training. The data collection technique used the pencak silat sickle kick test. The data collection technique used the pencak silat sickle kick test. the analytical technique used in this study is the t test. Based on the results of the t test analysis, the tcount value is 28.95 more than ttable (0.05)(dkn-1)2.140 so that Ho is rejected. Likewise with the sig value of 0.0000.025, thus there is an effect of resistance band training on the results of crescent kicks in pencak silat athletes at SMA Negeri 18 Palembang. In essence, resistance band training is very suitable as material for a training program to improve athlete performance.

KeyWord: *Resistance Bands, Pencak Silat, Crescent Kicks.*

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang aktifitas olah tubuh melalui pendekatan olahraga yang tidak lepas dari unsur-unsur pendidikan. Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia yang sportif, jujur dan sehat.

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri, bela diri Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga budaya milik bangsa Indonesia yang harus dijaga, dikembangkan dan dilestarikan menjadi olahraga yang mendunia sebab pencak silat merupakan seni bela diri yang menunjukkan jati diri bangsa yang mana didalamnya menanamkan jiwa kesatria, sportifitas dan keberanian.

Resistance band adalah alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet, latihan pencak silat menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan dengan bentuk tendangan sabit belum yang belum pernah diterapkan (Abimanyu Prabowo Waskito, 2021, p. 47). Latihan *resistance band* banyak sekali manfaatnya, diantaranya untuk membentuk otot kaki dan kecepatan tendangan sabit. Namun, pada penelitian ini penulis ingin meneliti tendangan sabit menggunakan alat

resistance band kepada atlet SMA Negeri 18 Palembang, karena atlet SMA Negeri 18 Palembang belum pernah melakukan latihan menggunakan alat *resistance band*.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis permasalahan yang ditemukan Penulis yaitu kurangnya ketepatan tendangan sabit dan kecepatannya, sehingga dari banyaknya tendangan atlet hanya memperoleh nilai yang minim atau sedikit,

serta tendangan sabit atlet mudah ditangkap dan dibanting oleh lawan. Oleh karena itu, Penulis bertujuan ingin melakukan penelitian ini pada atlet pencak silat SMA Negeri 18 Palembang. Dalam penelitian ini, Penulis ingin menggunakan alat *resistance band* untuk mengukur kecepatan tendangan atlet SMA Negeri 18 Palembang.

Berdasarkan uraian masalah di atas, Penulis tertarik mengangkat judul penelitian tentang "PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT SMA NEGERI 18 PALEMBANG.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian ini adalah *one grup pretest-posttest desain*. Dalam desain ini, satu kelompok diukur dan diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan tetapi juga sebelum diberi perlakuan, desain eksperimen *one grup pretest-posttest desain*.

Populasi dalam penelitian ini atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Palembang sejumlah 12 orang Putra. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu sampel *total sampling*, *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi di bawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi(Sugiyono, 2021b, p. 155). Sampel pada penelitian ini 12 orang putra.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Teknik tes dalam penelitian ini yaitu menggunakan *pretest* dan *posttest*. Pretest yaitu tes yang diberikan sebelum pengajaran dimulai dan bertujuan untuk mengetahui sampai mana penguasaan yang telah diajar terhadap bahan pengajaran, sedangkan posttes yaitu tes yang diberikan setelah pengajaran yang bertujuan untuk mengetahui sampai mana pencapaian yang telah diajar setelah mengikuti pembelajaran. Teknik Analisis data yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji T.

Untuk mengetahui kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah $H_0: \mu_1 = \mu_2$ Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Resistance Band* terhadap tendangan sabit atlet Pencak Silat SMA Negeri 18 Palembang. $H_a: \mu_1 > \mu_2$ Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Resistance Band* terhadap tendangan sabit atlet Pencak Silat SMA Negeri 18 Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMA Negeri 18 Palembang " Dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 18 Palembang, pada tanggal 2 Mei 2023 sampai tanggal 28 Mei 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Ekstrakurikuler pencak silat SMA negeri 18 Palembang yang berjumlah 12 orang, yang dilakukan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu waktu yang dilakukan kurang lebih 1 jam 30 menit. Kegiatan penelitian ini dilakukan kurang lebih selama 1 jam 30 menit dimulai pada pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu.

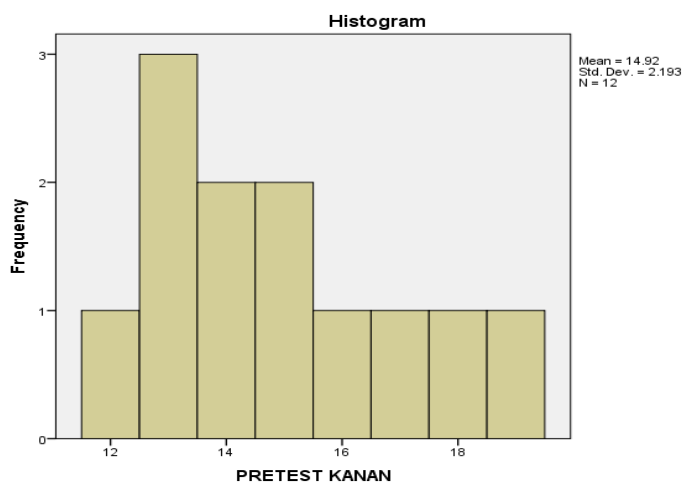
Pembahasan data hasil penelitian dalam pembahasan ini meliputi data hasil tendangan sabit atlet pencak silat dengan memberikan tes. Tes dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan latihan *Resistance Band* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Ekstrakurikuler di SMA Negeri 18 Palembang. Adapun tes yang diberikan kepada atlet pencak silat yaitu *pre-test* diberikan sebelum atlet mendapat latihan *resistance band* agar peneliti dapat mengetahui hasil tendangan sabit atlet tersebut, dan *posttest* diberikan setelah atlet mendapatkan latihan *resistance band*. Setelah melakukan proses latihan dan pengumpulan data, maka selanjutnya peneliti melaksanakan analisis data dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal (*pretest*)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absoulute (fa)		Frekuensi Relatif (fr)	
		Sabit Kanan	Sabit Kiri	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1	11	0	1	0%	8,33%
2	12	1	0	8,33%	0%
3	13	3	3	25%	25%
4	14	2	2	16,66%	16,66%
5	15	2	2	16,66%	16,66%
6	16	1	1	8,33%	8,33%
7	17	1	1	8,33%	8,33%

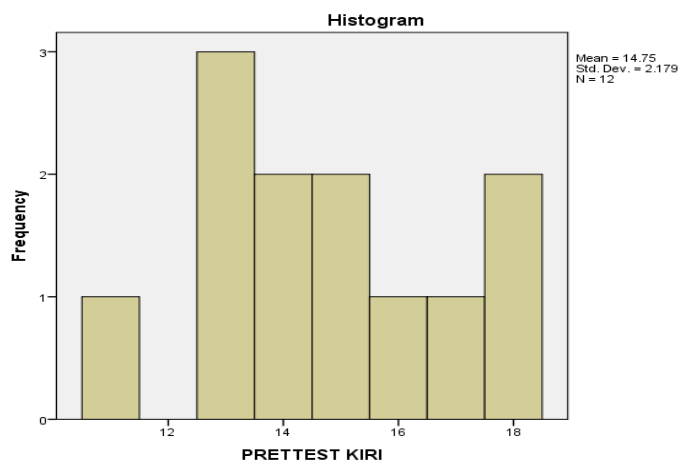
8	18	1	2	8,33%	16,66%
9	19	1	0	8,33%	0 %
Jumlah		12	12	100%	100%

Dari table 1 diatas dapat dilihat bahwa untuk tes awal (*pretest*) atlet pencak SMA Negeri 18 Palembang yang melakukan tendangan sabit, yang mendapatkan interval 11 sabit kanan 0 orang dan sabit kiri 1 orang, yang mendapatkan angka interval 12 sabit kanan 1 orang sabit kiri 0 orang, yang mendapatkan angka interval 13 sabit kanan 3 orang sabit kiri 3 orang, yang mendapatkan angka interval 14 sabit kanan 2 orang sabit kiri 2 orang, yang mendapatkan angka interval 15 sabit kanan 2 orang sabit kiri 2 orang, yang mendapatkan angka interval 16 sabit kanan 1 orang sabit kiri 1 orang, yang mendapatkan angka interval 17 sabit kanan 1 orang sabit kiri 1 orang, yang mendapatkan angka interval 18 sabit kanan 1 orang sabit kiri 2 orang, yang mendapatkan angka interval 19 sabit kanan 1 orang sabit kiri 0 orang. Maka dapat digambarkan histogram untuk tes awal (*pretest*) adalah sebagai berikut:



Histogram Tes Awal (*pretest*)

Hasil Tendangan Sabit Kanan Pencak Silat



Histogram Tes Awal (*pretest*)
 Hasil Tendangan Sabit Kiri Pencak Silat

Tabel 2 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST KANAN	.162	12	.200*	.935	12	.431
POSTTEST KANAN	.206	12	.168	.896	12	.141
PRETEST KIRI	.135	12	.200*	.947	12	.587
POSTTEST KIRI	.173	12	.200*	.925	12	.331

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil dari uji normalitas penelitian pada table 2 diperoleh nilai signifikan untuk hasil pre-test sabit kanan adalah 0,200 dengan nilainya yaitu $\alpha = 0,05$, karena $0,200 > 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal dan hasil post-test sabit kanan adalah 0,168 dengan nilainya yaitu $\alpha = 0,05$, karena $0,168 > 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Hasil dari pre-test sabit kiri adalah 0,200 dengan nilai $\alpha = 0,05$, karena $0,200 > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal dan hasil post-test sabit kiri adalah 0,200 dengan hasil nilai $\alpha = 0,05$, karena $0,200 > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa data yang diambil dari populasi yaitu berdistribusi normal.

Uji homogenitas data digunakan untuk membuktikan kesamaan varians kelompok yang membentuk sampel tersebut dengan kata lain kelompok yang diambil dengan populasi yang sama. Didalam penelitian ini homogenitas data di uji dengan menggunakan *Software SPSS* yaitu uji *Levene Statistic*.

Pengambilan keputusan dengan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Varians dikatakan homogen apabila memenuhi ketentuan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan pada based on mean $\geq 0,05$ maka H_0 diterima, artinya varians sampel dinyatakan homogen. Jika nilai signifikan pada based on mean $< 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya varians sampel dinyatakan tidak homogen.
2. Jika nilai signifikan pada based on mean $< 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya varians sampel dinyatakan tidak homogen.

Tabel 2 Uji Homogenitas

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	4,5830	1,86543	,3297 7	4,91171	4,2562 9	28,953	23	,000

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diperoleh Sig.(2-tailed) $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,025$) dan karena $t_{hitung} = 28,95 > t_{tabel} = 2,140$ dan dengan nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya bahwa: "Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *resistance band* terhadap hasil tendangan sabit pesilat putra pencak silat SMA N 18 PALEMBANG".

Pembahasan

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan setelah dilakukan perlakuan/*treatment* latihan *resistance band* terhadap hasil tendangan sabit atlet pencak silat SMA Negeri 18 Palembang. Agar mengetahui perubahan peningkatan hasil tendangan tersebut maka dilakukan tes awal (*pre-test*) pada pertemuan pertama sebelum diberi perlakuan (*treatment*) latihan *resistance band* dan tes akhir (*post-test*) pada pertemuan akhir tendangan sabit atlet.

Berdasarkan penelitian mengenai "Pengaruh Latihan *resistance band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMA Negeri 18 Palembang" menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat di SMA Negeri 18 Palembang. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan bentuk latihan menggunakan karet *resistance band* sangatlah bermanfaat bagi peningkatan kemampuan tendangan sabit. Dengan adanya latihan ini maka kemampuan tendangan sabit atlet yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *resistance band* dengan hasil kecepatan tendangan sabit pencak silat di SMA Negeri 18 Palembang .

Hasil uji hipotesis data menunjukkan bahwa hasil uji t menunjukkan nilai $t_{hitung} = 28,95$ lebih dari $t_{tabel(0,05)(dk=n-1)} = 2,086$ sehingga H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh dari latihan *resistance band* terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat SMA Negeri 18 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu Prabowo Waskito, Y. (2021). Jurnal Pion. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Ahmad Nasrullah, Y. P. (2018). *DASAR-DASAR LATIHAN BEBAN*. UNY Press.
- Sugiyono. (2021a). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan*. ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2021b). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan*. ALFABETA, cv.