



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan *Resistance Band* Dan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota

Rido Paskalis Harefa¹ & Syahputra Manik²
ridhopasca@gmail.com¹, putramanik@gmail.ac.id²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dengan latihan *ankle weight* peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota. Atlet lebih banyak menggunakan teknik tendangan sisi, tendangan lurus, pukulan dan bantingan. Atlet menyatakan jarangya melakukan teknik tendangan sabit disebabkan masih kurangnya kecepatan tendangan, karena ketika melakukan teknik tendangan sabit faktor yang mempengaruhi berhasilnya adalah kecepatan, selama proses latihan tendangan sabit dilatih hanya menggunakan *panching band* latihan yang spesifik untuk kecepatan belum pernah dilakukan sama sekali. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah 18 orang. Sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling* yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t pada taraf signifikan 5%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) Hasil perhitungan data kelompok *resistance band* diperoleh nilai $t_{hitung} = 14,018$. Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-1), di peroleh harga $dk=5$; $t_{tabel} = 2,570$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. (2) Hasil perhitungan data kelompok *ankle weight* di peroleh $t_{hitung} = 2,676$. Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-1), di peroleh harga $dk=5$; $t_{tabel} = 2,570$. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,676 > 2,570$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. (3) hasil perhitungan data kedua kelompok latihan di peroleh $t_{hitung} = 0,255$. Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-2), di peroleh harga $dk=4$; $t_{tabel} = 2,776$. Maka $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,255 < 2,776$) dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata Kunci : *Latihan Rasistance Band, Ankle Weight, Kecepatan Tendangan Sabit.*

Differences In the Effect of Kicking Exercises Using Resistance Bands and Ankle Weights on Increasing Kicking Speedsickle in Men's Pencak Silat Athletes Tapak Suci College Branch Medan City

Abstract: *The aim of this study was to determine the effect of band resistance training with ankle weight training on increasing sickle kick speed in male pencak silat athletes at Tapak Suci College, Medan City branch. Athletes use more side kicks, straight kicks, punches and throws. Athletes stated that they rarely perform the crescent kick technique due to the lack of kick speed, because when performing the crescent kick technique the factor that influences success is speed, during the training process the crescent kick is trained only using a panching band, specific training for speed has never been done at all. This research method is experimental research. The population of this study was 18 peoples. Samples were taken using a purposive sampling method, totaling 12 peoples. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with a t test at a significance level of 5%. The research results show that: (1) The results of data calculations for the racist band group obtained a $t_{value} = 14.018$. From the t distribution table list, the significance level is $\alpha=5\%$ (0.025) with; $dk = n-k$ (6-1), we get the value $dk=5$; $t_{table} = 2.570$, thus H_o is rejected and H_a is accepted. (2) The results of data calculations for the ankle weight group obtained $t_{count} = 2.676$. From the t distribution table, the significance level is $\alpha=5\%$ (0.025) with; $dk = n-k$ (6-1), we get the value $dk=5$; $t_{table} = 2.570$. So $t_{count} > t_{table}$ (2.676 > 2.570) thus H_o is rejected and H_a is accepted. (3) the results of data calculations for the two training groups obtained $t_{count} = 0.255$. From the t distribution table, the significance level is $\alpha=5\%$ (0.025) with; $dk = n-k$ (6-2), we get the value $dk=4$; $t_{table} = 2.776$. So $t_{count} < t_{table}$ (0.255 < 2.776) thus H_o is accepted and H_a is rejected.*

Keywords: *Rastance Band Exercises, Ankle Weights, Crescent Kick Speed.*

PENDAHULUAN

Olahraga melambangkan rangka dari efek untuk menumbuhkan bobot manusia Indonesia dianjurkan pada pembangunan tabiat, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan perfoma yang dapat membangkitkan rasa nasionalismet tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Susanto, dkk, 2020). Kemajuan ilmu dan teknologi menim-

Rido Paskalis Harefa¹, Syahputra Manik²

Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Resistance Band Dan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota

bulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Olahraga melambangkan bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk merangkai jasmani dan rohani yang sehat (AlFakhi, S., & Barlian, E, 2019). Olahraga juga melambangkan bagian dari keaktifan sehari-hari manusia sehingga merangkai jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga juga melambangkan salah satu wadah untuk berperforma dalam mengharumkan nama negara (Lesmana, H. S., & Broto, E. P ,2018). Olahraga adalah salah satu kegiatan yang diperlukan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga juga memiliki kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang, dimana dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berperforma sehingga dapat menumbuhkan bobot kerja yang baik. Salah satu cabang olahraga performa adalah pencak silat. Pencak silat juga melambangkan olahraga asset leluhur bangsa Indonesia yang merekah dari berbagai daerah dan tanah air sebagai ikon persatuan ketunggalan dalam cerminan budaya Indonesia yang selengkapnyanya (Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A, 2018).

Olahraga Pencak silat adalah budaya asli Indonesia warisan para luhur, yang berkembang menjadi olahraga *modern*. Didalam pencak silat terdapat berbagai macam perguruan dengan ciri khasnya masing masing dan tersebar diseluruh Indonesia. Lahirnya pencak silat sudah ada sebelum masa penjajahan tetapi masih menjadi beladiri untuk kesenian, kebudayaan, dan mempertahankan diri.

Latihan di dalam pencak silat sama halnya dengan olahraga lainnya ada latihan fisik, teknik, taktik, mental. Semakin berkembangnya pencak silat di seluruh Indonesia dan sampai ke Mancanegara maka semakin berkembang pula teknik teknik yang ada dalam pencak silat.

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. Teknik yang selalu digunakan dalam pertandingan yaitu teknik tendangan sabit, pada saat melakukan teknik tendangan sabit seorang atlet perlu mempunyai kecepatan dalam melakukannya.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Sering terjadi dalam pertandingan terlihat tendangan yang dikeluarkan kecepatannya kurang baik pada saat melakukan tendangan sabit mengakibatkan mudah ditangkap dan mudah dijatuhkan oleh lawan.

Dari hasil observasi yang dilakukan menunjukkan atlet lebih banyak menggunakan teknik tendangan sisi, tendangan lurus, pukulan dan bantingan. Sedangkan untuk tendangan sabit jarang digunakan. Dari hasil kejuaraan open tournament tersebut atlet putra yang berhasil menyumbangkan medali atau meraih prestasi hanya dua orang dari sembilan orang atlet yang mengikuti pertandingan. Kemudian untuk mendapatkan informasi yang jelas terkait tendangan sabit yang jarang digunakan, peneliti melakukan wawancara kepada atlet. Dari hasil wawancara tersebut, atlet menyatakan jaranginya melakukan teknik tendangan sabit disebabkan masih kurangnya kecepatan tendangan, karena ketika melakukan teknik tendangan sabit faktor yang mempengaruhi berhasilnya adalah kecepatan, selama proses latihan tendangan sabit dilatih hanya menggunakan *panching band* latihan yang spesifik untuk kecepatan belum pernah dilakukan sama sekali.

Selain dari observasi langsung dan wawancara peneliti juga telah melakukan tes kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota yang berjumlah 12 atlet. Hasil tes menunjukkan 16,6% atlet dalam kategori cukup berjumlah dua orang, 33,3 % atlet dalam kategori kurang berjumlah empat orang, dan 50% atlet dalam kategori kurang sekali berjumlah enam orang. Dari hasil tes tersebut bahwasanya kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota rata-rata masih dalam kategori kurang sekali atau rendah.

Dari permasalahan di atas peneliti melihat penyebab kurangnya penggunaan teknik tendangan sabit, disebabkan oleh teknik belum sempurna dan kecepatan yang masih rendah sehingga mudah di tangkis atau ditangkap oleh lawan. Sementara dalam pencak silat poin teknik tendangan lebih besar dari teknik pukulan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulkifli Tahir (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Power Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Perguruan Ular Sakti Boalemo” Hasil penelitian, Berdasarkan hasil pengujian dari variable kemampuan Tendangan Sabit diperoleh nilai hitung atau $t_{hitung} = 8,89$ dan $t_{daftar} = 1,2259$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan *Resistance Power Band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan Tendangan sabit di Perguruan Ular sakti Boalemo.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hartono Hadjarati, dkk (2022) yang berjudul “Latihan Menggunakan Ankle Weight Dan Rubber Resistance: Dampak Terhadap Kecepatan

Tendangan Mawashi Geri” Hasil penelitian Hasil membuktikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan ankle weight dan rubber resistance terhadap kecepatan tendangan Mawashi Geri. Penelitian ini membuktikan bahwa kedua latihan akan mempunyai dampak yang positif terhadap kecepatan tendangan Mawashi Geri yang dibuktikan bahwa dalam latihan ankle weight mempunyai rerata kenaikan sebesar 21%, sedangkan rubber resistance sebesar 19%. Temuan ini sekaligus menguatkan hasil penelitian sebelumnya bahwa dengan metode ankle weight, seorang atlet beladiri akan mengalami peningkatan kemampuan tendangan (Safitri & Bafirman, 2019). Berdasarkan Data dari dua penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2009: 72) dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), dengan demikian metode eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Group Pre-test Post-test Design*”. Arikunto (2006: 51) Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti yang akan dilaksanakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *rasistance band* dengan latihan *ankle weight* peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota. Penelitian ini telah dilasanakan di perguruan tapak suci cabang Medan Kota, di Jl. Demak No. 03, Sei Rengas Permatas, Kec.Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet putra perguruan tapak suci cabang Medan Kota yang berjumlah 18 orang. Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Keseluruhan dari individu - individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homogen. Arikunto (2010: 104), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pendapat lain Menurut Sugiyono (2013: 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dari pengertian tersebut, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk di selidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat), maka sampel yang memenuhi kriteria adalah sebanyak 12 orang. Instrumen sebagai media

Rido Paskalis Harefa¹, Syahputra Manik²

Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Resistance Band Dan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota

bantu pengambilan data harus dapat memberikan informasi tentang responden sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Arikunto (2006: 150) instrumen dibagi menjadi dua macam, yaitu *test* dan *non test* (bukan *test*). Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen *test* yang digunakan pada penelitian ini adalah *test* kecepatan tendangan sabit.

Pada penelitian ini perlu dilakukan uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu pada penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Arikunto (2006: 299) Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu: tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (*pre-test*) tujuannya adalah untuk pengelompokan sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Kelompok eksperimen A diberikan metode latihan *rasitance band* dan kelompok eksperimen B diberikan metode latihan *ankle weight*, tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompoknya yaitu kelompok eksperimen I melakukan latihan *rasitance band* dan kelompok eksperimen II melakukan latihan *ankle weight*. Tahap ketiga merupakan tahap terakhir (*post-test*) yaitu dengan cara mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan.

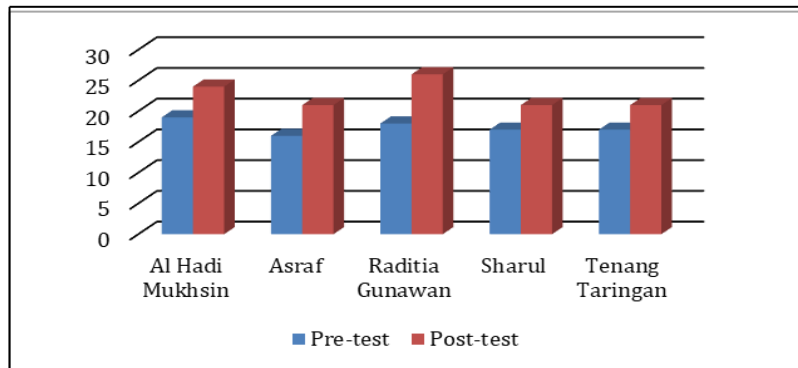
Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Rasistance Band*

No	Nama	Nilai	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Al Hadi Mukhsin	19	24
2	Asraf	16	21
3	Raditia Gunawan	18	26
4	Sharul	17	21
5	Tenang Taringan	17	21
6	Geral	20	22

Rido Paskalis Harefa¹, Syahputra Manik²

Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Resistance Band Dan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

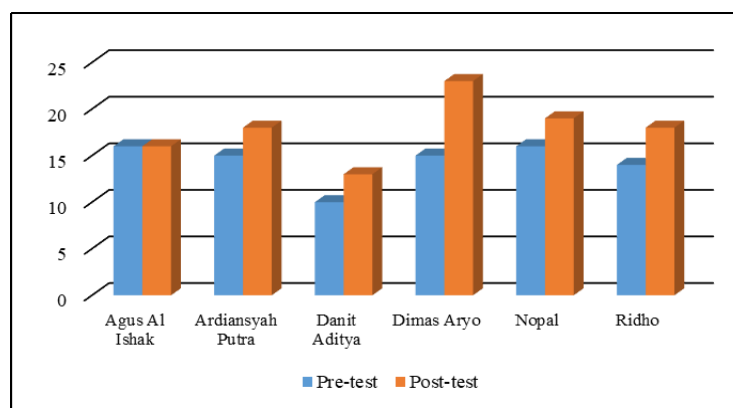


Gambar 1. Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-Test* Kelompok *Rasistance Band*

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Ankle Weight*

No	Nama	Nilai	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Agus Al Ishak	16	16
2	Ardiansyah Putra	15	18
3	Danit Aditya	10	13
4	Dimas Aryo	15	23
5	Nopal	16	19
6	Ridho	14	18

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-Test* Kelompok *Ankle Weight*

Deskripsi hasil penelitian di atas dapat kita lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Rasistance Band*

Statistik	Kaki kanan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	6	6
Minimal	16	21
Maksimal	20	26
Mean	17,833	22,5
Standart Baku	1,471	2,073

Tabel 4. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Ankle Weight*

Statistik	Kaki kanan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	6	6
Minimal	10	13
Maksimal	16	23
Mean	14,333	17,833
Standart Baku	2,250	3,311

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Data Pre-test* dan *Post-test* Pada Kedua Kelompok

Kelompok	Nilai	L_{hitung}	L_{tabel}	Sig	Keterangan
Kelompok Latihan <i>Rasistance Band</i>	<i>Pre-test</i>	0,179	0,319	0,05	Normal
	<i>Post-test</i>	0,204	0,319	0,05	Normal
Kelompok Latihan <i>Ankle Weight</i>	<i>Pre-test</i>	0,316	0,319	0,05	Normal
	<i>Post-test</i>	0,191	0,319	0,05	Normal

Dari Hasil tabel di atas, diketahui pada data *pre-test* kelompok latihan *Rasistance band* diperoleh $L_{hitung} (0,179) < L_{tabel} (0,319)$ dan *post-test* $L_{hitung} (0,204) < L_{tabel} (0,319)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *rasistance band* berdsitribusi normal. Dari Hasil tabel di atas, diketahui pada data *pre-test* kelompok latihan *Rasistance band* diperoleh $L_{hitung} (0,316) < L_{tabel} (0,319)$ dan *post-test* $L_{hitung} (0,191) < L_{tabel} (0,319)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *ankle weight* berdsitribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas *Data Pre-test* dan *Post-test* Pada Kedua Kelompok

Kelompok	Kaki Kanan		Df_1	Df_2	Keterangan
	$F_{hit.}$	$F_{tab.}$			
<i>Pre-test</i> Kelompok Latihan <i>Rasistance Band</i> dan Kelompok Latihan <i>Ankle Weight</i>	1,112	7,709	1	4	Homogen
<i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Rasistance Band</i> dan Kelompok Latihan <i>Ankle Weight</i>	1,597	7,709	1	4	Homogen

Rido Paskalis Harefa¹, Syahputra Manik²

Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Resistance Band Dan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota

Dari tabel di atas diketahui nilai *pre-test* kelompok latihan *rasistance band* dan kelompok *ankle weight* di peroleh $F_{hit} (1,112) < F_{tabel} (7,709)$, sedangkan nilai *posttest* kelompok latihan *rasistance band* dan kelompok *ankle weight* di peroleh $F_{hit} (1,597) < F_{tabel} (7,709)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa varian-varian di atas bersifat homogen.

Tabel 7. Hasil Uji *t-test* Kelompok Latihan *Rasistance Band*

Kelompok	Kaki Kanan		
	Rata-rata Beda	t_{hitung}	t_{tabel}
<i>Rasistance Band</i>	4,666	14,018	2,570

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan data kelompok *rasistance band* diperoleh nilai $t_{hitung} = 14,018$ Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-1), di peroleh harga $dk=5$; $t_{tabel} = 2,570$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima latihan *rasistance*. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *resistand band* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota.

Tabel 8. Hasil Uji *t-test* Kelompok Latihan *Ankle Weight*

Kelompok	Kaki Kanan		
	Rata-rata Beda	t_{hitung}	t_{tabel}
<i>Ankle Weight</i>	3	2,676	2,570

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan data kelompok *ankle weight* di peroleh $t_{hitung} = 2,676$. Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-1), di peroleh harga $dk=5$; $t_{tabel} = 2,570$. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,676 > 2,570$) dengan demikian demikian H_0 ditolak dan H_a . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *ankle weight* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota.

Tabel 9. Hasil Uji *Independent Sample t-test* Kedua Kelompok

Kelompok	Kaki Kanan		
	Rata-rata Beda	t_{hitung}	t_{tabel}
<i>Rasistance Band</i>	22,5	0,255	2,776
<i>Ankle Weight</i>	17,333		

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan data kedua kelompok latihan di peroleh $t_{hitung} = 0,255$. Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-2), di peroleh harga $dk=4$; $t_{tabel} = 2,776$. Maka $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,255 < 2,776$) dengan demikian demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar latihan *resistance band* dengan latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota.

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota tahun 2023 kelompok A yaitu latihan *rasistance band* dan kelompok B latihan *ankle weight* selama 18 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

Pengaruh Latihan Resistand Band Memiliki Pengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota Tahun 2023. Hal ini ditunjukkan kelompok *rasistance* nilai $t_{hitung} = 14,018$ Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k (6-1)$, di peroleh harga $dk=5$; $t_{tabel} = 2,570$. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *rasistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit.

Latihan *rasistance band* merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan karet elastis yang memiliki dua pengikat yang berfungsi untuk mengikat kaki dan mengikat kebagian tiang atau dipegang oleh orang lain, sebagai beban yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan otot tungkai sehingga dapat mempengaruhi kecepatan dalam melakukan tendangan sabit.

Latihan *rasistance band* mampu memperkuat otot tubuh, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat *ligament* dan stabilitas sekelompok otot. Sifat pegas atau tarikan pada *rasistance band* mampu membantu proses pembentukan otot lebih maksimal. Ketika melakukan tarikan pada karat *rasistance band*, maka otot bagian tangan, perut dan kaki akan mulai berkontraksi. Hal ini mampu meningkatkan kekuatan pada baigan tulang maupun otot, sehingga tubuh bisa lebih kencang. Dengan meningkatkannya kekuatan otot, maka kecepatan juga semakin meningkat. Meningkatnya kecepatan ini dikarenakan pada saat melakukan gerakan menggunakan *rasistance band* dilakukan secara cepat dan berulang ulang. Latihan *rasistance band* merupakan latihan yang menyebabkan otot berkontraksi melawan beban eksternal dengan harapan dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan masa otot (Mahardika, 2017).

Pengaruh Latihan Ankle Weight Memiliki Pengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota Tahun 2023. Hal ini ditunjukkan dengan Hasil perhitungan kelompok *ankle weight* di peroleh $t_{hitung} = 2,676$. Dari daftar Tabel distribusi t

Rido Paskalis Harefa¹, Syahputra Manik²

Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Resistance Band Dan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota

taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-1), di peroleh harga $dk=5$; $t_{tabel} = 2,570$. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,676 > 2,570). Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *ankle weight* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Latihan *ankle weight* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan kinerja otot-otot pada tungkai, yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah (Girsang & Hasibuat, 2012). Pada latihan *ankle weight* dilakukan dengan memasang alat berupa rompi *ankle* pada tungkai bawah agar bereaksi dengan cepat, terutama saat melakukan tendangan sabit.

Dengan adanya latihan berupa *ankle weight* akan mampu memberikan peningkatan pada serabut otot yang ada pada tungkai dan pada akhirnya akan meningkatkan kecepatan kontraksi pada otot (Fitriani, 2015).

Perbedaan Pengaruh Latihan Kelompok Resistance Band Dengan Latihan Kelompok Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Kota. Hasil analisis uji *independent t test* nilai $t_{hitung} = 0,255$. Dari daftar Tabel distribusi t taraf signifikan $\alpha=5\%$ (0,025) dengan; $dk = n-k$ (6-2), di peroleh harga $dk=4$; $t_{tabel} = 2,776$. Maka $t_{hitung} < t_{tabel}$ (0,255 < 2,776). Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar latihan *resistance band* dengan latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin (W. Guntur Sutupo & Misno, 2020: 28). Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat kerana semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai.

Hariono (2007: 73) dalam jurnal W. Guntur Sutupo & Misno mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit antara lain proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot, sinergi dan antagonis, serta elastisitas otot.

Secara biomekanika gerakan tendangan sabit dapat dianalisa sebagai berikut: gerakan tendangan sabit dilakukan dengan gerakan tungkai yang melecut dari luar menuju ke arah

dalam dan memotong sasaran yang menjadi target. Di tinjau dari otot yang terlibat dalam gerakan tendangan sabit maka dibutuhkan kecepatan, momentum, *impuls*, *impact* dan energi.

Kecepatan gerakan yang terjadi adalah gerak kecepatan yang berubah-ubah, kecepatan tetap dan kecepatan menurun. Hal tersebut disebabkan pada posisi lawan yang menjadi target yang selalu bergerak. Kecepatan itu sendiri adalah jarak yang ditempuh dengan satuan waktu. Jadi untuk menghasilkan tendangan yang cepat maka pesilat harus menyesuaikan jarak kaki dengan sasaran dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Momentum dalam tendangan sabit terjadi ketika kekekuatan tungkai yang diberangi dengan kecepatan mengayun dan menyabet sasaran. *Impuls* adalah penyebab terjadinya momentum. Jarak antara posisi telapak kaki sebagai alat penyasar dengan sasaran akan mempengaruhi momentum yang dihasilkan. *Impact* adalah perkenaan tendangan terhadap target yang dilakukan secara cepat dan tepat.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak.

Dari proses perlakuan ini tampak hasil kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat daripada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum mempunyai kecepatan tendangan sabit yang baik, dengan adanya latihan *resistance bands*, latihan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan Kecepatan tendangan sabit. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut terprogram atau tersusun secara sistematis dan membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan secara cepat. Setelah tahap perlakuan (*Treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*Posttest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*Treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*Treatment*), disini akan terlihat hasil kecepatan tendangan sabit pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota, apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan hasil tes kecepatan tendangan sabit sesudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatannya melalui uji hipotesis yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh latihan *rasitance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota. Ada pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan *rasitance band* dengan latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- AlFakhi, S., & Barlian, E. (2019). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketangguhan Pukulan Backhand Tenis Lapangan*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4 (02), 137 - 143.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Ed Revisi VI, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Ed Revisi VI, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). *Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020*. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Ketangguhan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Padepokan Pedang Laut Pariaman*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (1), 1 – 6.
- Kriswanto, E. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). *Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Sub maksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8 (2), 44 - 48.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”*. *Performa Olahraga*, 3 (02), 90 - 90.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuanlitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuanlitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, D., maidarman, suwirman, & Lesmana, H. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan Bobot Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmas Raya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1 (1), 1 – 12.