

**PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS*
DAN BEBAN DEMPEL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
DEPAN PENCAK SILAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar S1
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Siti Anisah Oktaviany

NIM 2004573

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2024**

LEMBAR HAK CIPTA

PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS* DAN BEBAN DEMPEL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT

Oleh
Siti Anisah Oktaviany

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang

© Siti Anisah Oktaviany 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2024

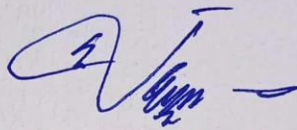
Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Siti Anisah Oktaviany
PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS*
DAN BEBAN DEMPEL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
DEPAN PENCAK SILAT

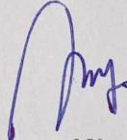
Disetujui dan Disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si
NIP. 195906031986031005

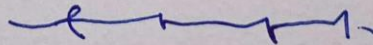
Pembimbing II



Muhammad Nur Alif, M.Pd
NIP. 920171219910117101

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia
Kampus Sumedang



Dr. Anggi Setia Langkana, M.Pd
NIPT. 920200119851119101

LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Anisah Oktaviany
NIM : 2004573
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas : Kampus Daerah Sumedang
Jenjang : S1
Judul Skripsi : Perbandingan Latihan Menggunakan *Resistance Bands*
Dan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan
Tendangan Depan Pencak Silat

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Perbandingan Latihan Menggunakan *Resistance Bands* Dan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat**" beserta isinya merupakan benar-benar karya saya sendiri baik sebagian, maupun keseluruhan. Saya tidak melakukan tindakan penjiplakan atau plagiarisme. Pendapat atau temuan lain yang terdapat dalam tulisan skripsi ini, dikutip dan dirujuk sesuai dengan kode etik ilmiah.

Sumedang, Juni 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini,


The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA' and 'MEPERAI TEMPEL'. Below the stamp, the name 'Siti Anisah Oktaviany' and the NIM number '2004573' are printed.

Siti Anisah Oktaviany

NIM. 2004573

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BANDS* DAN BEBAN DEMPEL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT

Siti Anisah Oktaviany

2004573

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan serta mengidentifikasi alat bantu latihan yang lebih efektif digunakan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*, untuk mengetahui objek yang diteliti sebelum dan sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dilihat perubahannya dan dapat dibandingkan. Dengan melibatkan populasi 20 pesilat SMAN 1 Sumber. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, dimana seluruh populasi terlibat. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan depan. Analisis data dan pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis uji t (t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel terhadap kecepatan tendangan depan silat SMAN 1 Sumber dengan masing-masing nilai Sig.(2-tailed) $0.000 < 0.05$. Serta terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Resistance Bands* dengan rata-rata kenaikan sebesar 64,6% dan Beban Dempel dengan rata-rata kenaikan sebesar 47% terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan.

Kata Kunci: Pencak Silat, Kecepatan Tendangan, *Resistance Bands* & Beban Dempel.

ABSTRACT

COMPARISON OF TRAINING USING RESISTANCE BANDS AND DEMPPEL LOADS AGAINST THE SPEED OF PENCAK SILAT FRONT KICKS

Siti Anisah Oktaviany

2004573

This research aims to compare and identify training aids that are more effective to use in increasing the front kick speed of SMAN 1 Sumber martial artists. The method used in this research is quantitative in the form of experiments. The design used in this research is the Two Groups Pretest-Posttest Design, to find out the object being studied before and after being treated, the results of which can be seen and compared. By involving a population of 20 fighters from SMAN 1 Sumber. The sampling technique used in this research is a saturated sample, where the entire population is involved. The measurement instrument used in this research was front kick speed. Data analysis and hypothesis testing used in this research is using the t test analysis technique (t-test). The results of the research show that there is a significant effect of training using Resistance Bands and Dempel Loads on the speed of front kicks at SMAN 1 Sumber silat with each Sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. And there is a significant difference in the effect of training using Resistance Bands with an average increase of 64,6% and Stick Loads with an average increase of 47% on increasing front kick speed.

Keywords: *Pencak Silat, Speed Kicks, Resistance Bands & Dempel Load.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.6 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.7 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Olahraga	Error! Bookmark not defined.
2.2 Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Hakikat Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Perkembangan dan Nilai dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Aspek-aspek dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Unsur-unsur dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kategori dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.4 Teknik Dasar Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.5 Tendangan Depan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.6.1 Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.6.2 Faktor-faktor Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.6.3 Prinsip-prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.6.4 Tujuan Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.6.5 Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kecepatan	Error! Bookmark not defined.
2.7.1 Hakikat Kecepatan	Error! Bookmark not defined.

2.7.2 Faktor-faktor Kecepatan	Error! Bookmark not defined.
2.8 Resistance Bands	Error! Bookmark not defined.
2.9 Beban Dempel	Error! Bookmark not defined.
2.10 Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.11 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.12 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.1.2 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
3.6.4 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
3.6.5 Uji N-Gain	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Asumsi Statistic	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.5 Uji N-Gain	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Katagori Tanding.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kategori Tunggal.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Kategori Ganda	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Kategori Regu	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5 Kuda-Kuda	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6 Sikap Pasang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7 Pola Langkah.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.8 Bela'an.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.9 Pukulan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.10 Tendangan Sabit.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.11 Tendangan Depan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.12 Tendangan Samping atau T.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.13 Tangkapan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.14 Kunci'an	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.15 Jatuhan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.16 Resistance Bands.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.17 Beban Dempel	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.18 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Rancangan Two Groups Pre-test dan Post-test Design.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Rumus Penilaian Acuan Norma (PAN) .**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.1 PAN Kecepatan Tendangan Depan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Kriteria Post-Test Kecepatan Tendangan Depan. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3 Ringkasan Analisis Deskriptif Statistik .**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Uji Normalitas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5 Test of Homogeneity of Variances**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6 Uji Paired Sample T-Test.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.7 Uji Independent Samples Test**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.8 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.9 Uji N-Gain Persen.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Hasil Pre-Test dan Post-Test.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Hasil Pre-Test dan Post-Test (PAN)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Persetujuan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Keputusan Pembimbing.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Monitoring.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 LOA Letter of Acceptance (Surat Pernyataan Artikel Diterima)	Error!
	Bookmark not defined.
Lampiran 9 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>
- Aprilia Idasari, N., Fardi, A., Oktavianus, I., Olahraga, S. P., Padang, U. N., Barat, S., & Eropa, K. (2023). *Pengaruh Latihan Berberan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Informasi Pos-*. 30–34.
- Artikel, I., Elastis, P. D., & Pencaksilat, A. (2023). *JUARA : Jurnal Olahraga*.
- Bowman, P. (2017). The definition of martial arts studies. *Martial Arts Studies*, 0(3), 6. <https://doi.org/10.18573/j.2017.10092>
- D Ananzar, & J Mistar. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan pemberat kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 9–19. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Finandra, R., Rahmat, Z., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DIKLAT BINAAN DISPORA ACEH TAHUN 2018*. 1(1).
- Hadi. (2019). Efektifitas Latihan Beban dan Tingkat Kebugaran Terhadap Kemampuan Otot Atlet Pusat Pembibitan Olahraga Prestasi. Disertasi. Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.pdf. *Universitas Negeri Semarang*. [http://lib.unnes.ac.id/40479/1/UPLOAD DISERTASI HADI.pdf](http://lib.unnes.ac.id/40479/1/UPLOAD%20DISERTASI%20HADI.pdf)
- Hadjarati, H., Massa, R. S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Haryani, M. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Dan Rubber Resistance: Dampak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p72-78>
- Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physic)*Jasmani, F. P., & Rzeszow, U. (2018). *www.physactiv.ajd.czest.pl*. 6, 14–21.
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2023). 3 1,2,3. 9(23), 902–912.
- Jalil, R. (2023). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Porprov Pencak Silat. *Jurnal Sporta Sainika*, 8(1), 66–76.

- Jennings, G., Pedrini, L., & Ma, X. (2022). Editorial: MartialHerdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2)Hadjarati, H., Massa, R. S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Haryani, M. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Dan Ratan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat BKMF FIK UNM.
- Mulawarman, U. (2014). *Analisis Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. 544–553.
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Panggraita, G. N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5074>
- No Title. (2023).
- Nurhidayah, S. (2020). No Titleتنتت. *SELL Journal*, 5(1), 55.
- Prof.DR. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Buku*, 9(4), 456. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/40552/75676585841>
- Sabit, T., Atlet, P., & Silat, P. (2023). *P-Issn : 2460-6650*. 7(2).
- Sari, L. N., Untari, M. F. A., & Ardiyanto, A. (2020). PENANAMAN KARAKTER DISIPLIN MELALUI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SD MUHAMMADIYAH 11 SEMARANG Abstrak dewasa , dimana orang dewasa mampu menerima serta memahami materi yang diberikan oleh guru . Berdasarkan UU RI no . 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendid. *JANACITTA : Journal of Primary and Children's Education*, 3(2), 16–23.
- Siswahadi, F. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Pergurua. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 27–34. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1638707&val=14111&title=ANALYZE THE SPEED OF SIDE KICKS OF TEENAGE FIGHTERS>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Sukanti, E. R. (2017). *Profesional Pelatih Cabang Olahraga Yang Berkarakter Untuk Mencapai Prestasi Maksimal*. 1–16.
- Syhab, S. H., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2022). Education and Learning Journal. *Universitas Muslim Indonesia*, 1(Januari), 106–113.

- Wicaksono, L., Sardianto, T., Duta, D., Utama, P., Studi, P., Universitas, P., Dempel, B., & Depan, K. T. (2020). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. 5(November), 47–52.
- Wilujeng, W. A., & Hartoto, S. (2013). HUBUNGAN KECEPATAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 584–587.
- Www.kemkes.go.id. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Satukan Tekad Menuju Indonesia Sehat*, November.
- Zainul Ikhwan, M.Taheri Akhbar, farizal imansyah. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN18 Palembang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 898–905.