

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN PUKULAN LURUS ATLET
PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Mega Gipar Barani

1701146

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

Mega Gipar Barani, 2021

*PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PUKULAN
LURUS ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN PUKULAN LURUS ATLET
PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

Oleh

Mega Gipar Barani

(1701146)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© **Mega Gipar Barani 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGSAHAN

MEGA GIPAR BARANI

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN PUKULAN LURUS
ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP.197108041998021001

Pembimbing II



Dr. Ucup Yusuf, M. Kes. AIFO
NIP.195810211985031002

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP.197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat Kategori Tanding”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara- cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 25 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Mega Gipar Barani
NIM. 1701146

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PUKULAN LURUS ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Pembimbing 1 : Dr. H. Mulyana, M.Pd
Pembimbing 2 : Dr. Ucup Yusup, M.Kes. AIFO

Mega Gipar Barani
1701146

Kecepatan pukulan sangat penting untuk seorang atlet tanding pencak silat dalam menghasilkan nilai pada saat kompetisi. Salah satu komponen yang dibutuhkan oleh pesilat yaitu memiliki kecepatan serta kekuatan pukulan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan atlet pencak silat kategori tanding. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *The randomized pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilakukan pada atlet Perguruan Tapak Suci Jatinangor sebanyak 10 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* dan dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan *subject matching ordinal pairing*. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Pukulan Lurus menggunakan *Velocity Speed Gun Busnell*. Dengan hasil penelitian latihan *resistance band* adalah nilai Sig. (0.000) < 0.05, sedangkan nilai sig. latihan *non resistance band* adalah nilai sig. (0.000) < 0.05. Diantara kedua latihan tersebut dilakukan uji perbedaan dengan nilai sig. (0.004) < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kedua latihan tersebut. Kedua metode latihan ini memiliki pengaruh terhadap kecepatan pukulan, tetapi nilai rata-rata perubahan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan *resistance band* sebesar 37,4%. Sedangkan kelompok kontrol yang diberi perlakuan latihan *non resistance band* sebesar 9,1%. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus atlet pencak silat kategori tanding.

Kata kunci : kecepatan pukulan, *resistance band*, pencak silat

ABSTRACT

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON INCREASING THE SPEED OF PENCAK SILAT ATHLETES IN THE COMPETING CATEGORY

Pembimbing 1 : Dr. H. Mulyana, M.Pd
Pembimbing 2 : Dr. Ucup Yusup, M.Kes. AIFO

Mega Gipar Barani
1701146

Punch speed is very important for an athlete in pencak silat in producing scores during competition. One of the components needed by a fighter is to have speed and punch strength. The purpose of this study was to determine the effect of training *resistance band* on increasing the speed of the pencak silat athletes in the fighting category. This study uses a quantitative method with the *randomized pretest-posttest control group design*. This research was conducted on 10 athletes from the Tapak Suci Jatinangor College who were taken using the *total sampling technique* and grouped into an experimental group and a control group based on *subject matching ordinal pairing*. The instrument in this research is a Straight Punch Test using *Busnell's Velocity Speed Gun*. With the results of the research exercise *resistance band* is the value of Sig. (0.000) < 0.05, while the value of sig. workout *non resistance band* is sig value. (0.000) < 0.05. Between the two exercises, a difference test with a sig value was carried out. (0.004) < 0.05 which indicates that there is a difference between the two exercises. Both of these training methods have an effect on the speed of the stroke, but the average value of the change in the experimental group treated with training is *resistance band* 37.4%. Meanwhile, the control group which was treated with training *non-resistance band* was 9.1%. It can be concluded that *resistance band* training has a significant effect on increasing the speed of straight strokes for pencak silat athletes in the fighting category.

Keywords : beating speed, *resistance band*, pencak silat

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGSAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5. Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1. Hakikat Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.2. Aspek-Aspek Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.3. Kategori Dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.4. Serangan Lengan Dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.4.1. Serangan tangan arah depan meliputi :.....	Error! Bookmark not defined.

2.4.2.	Serangan tangan arah bawah meliputi :	Error! Bookmark not defined.
2.4.3.	Serangan tangan dari arah atas meliputi :	Error! Bookmark not defined.
2.4.4.	Serangan dari arah samping meliputi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.5.	Serangan siku meliputi :	Error! Bookmark not defined.
2.5.	Kontraksi Otot Dalam Melakukan Pukulan Lurus ...	Error! Bookmark not defined.
2.5.1.	Kontraksi Isometrik.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.2.	Kontraksi Isotonik	Error! Bookmark not defined.
2.5.3.	Kontraksi Isokinetik	Error! Bookmark not defined.
2.6.	Hakikat Komponen Fisik Dalam Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
2.7.	Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.8.	Hakikat Kecepatan	Error! Bookmark not defined.
2.9.	Resistance Training	Error! Bookmark not defined.
2.10.	Resistance Band	Error! Bookmark not defined.
2.11.	Latihan Chest Press Menggunakan Resistance Band	Error! Bookmark not defined.
2.12.	Cara Perawatan Resistance Band	Error! Bookmark not defined.
2.13.	Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.14.	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3	METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1.	Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.	Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.

3.3.	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.	Tempat Dan Waktu Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.6.	Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1.	Diskusi Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2.	Penemuan Penelitian Resistance Band.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
5.1.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		xi
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1 Lembar Pengesahan.....		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Keterangan Pengesahan Judul		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian.....		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Data Hasil Tes Penelitian.....		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data Melalui SPSS 25		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Program Latihan		Error! Bookmark not defined.

Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUPError! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Serangan Tangan Arah Depan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Serangan Tangan Arah Bawah	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Serangan Tangan Dari Atas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Serangan Tangan Arah Samping	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Serangan Siku	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Serangan Pukulan Lurus	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Anatomi Otot Lengan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Komponen Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Persentase Hasil Latihan Fisik	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Resistance Band	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Beban Resistance Band	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Anatomi Chest Press.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Gerakan Chest Press	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Ordinal Pairing	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Speed Gun Bushnell.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Grafik Peningkatan Kecepatan Pukulan.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Pretest-posttest Control Group Design** Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3. 3 Intensitas Latihan Power**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3. 4 Norma Pembebanan Power**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3. 5 Program Latihan**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 1 Data Pretest Dan Posttest.....**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 2 Deskripsi Statistik.....**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 3 Deskripsi Data.....**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 4 Persentase Perubahan Hasil Pretest Dan Posttest...**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 5 Uji Normalitas Menggunakan Shapiro-Wilk.....**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 6 Uji Paired Sample T-test.....**Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 7 Uji Independent Sample T-test**Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Jurnal :

Adem, B. (2009). Kegeraran Jasmani. *Jurnal Kesegaran Jasmani*.
<http://Bramadem/2009/02/19/Kesegaran-Jasmani>

Afrigi, N. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FPOK IKOP Yogyakarta.

Bompa, & Tudor. (1994). *Teory And Methodology Of Training*. Hunt Publishing Company.

Chyntia Dewi Zonanto. (2017). *PENGARUH LATIHAN POWER MENGGUNAKAN BENCH PRESS DAN RESISTEN KARET TERHADAP HASIL PUKULAN DEPAN PADA ATLET PENCAK SILAT*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Delavier, F. (n.d.). *Strength Training Anatomy Book.pdf*.

Hamzah, M. F., & Hartoto, S. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Lansung dan Metode Pembelajaran Tidak Lansung terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi pada Siswa kelas V SDN Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(03), 611–616.

Herdianto, Y. (2018). *Pengaruh Latihan Otot Tungkai Menggunakan Media Karet Lateks Terhadap Kecepatan Tendangan Dalam Permainan Futsal SMAN 27 Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Hidayat, S., Kadir, S., & Duhe, E. D. P. (2019). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN LATIHAN BENCH PRESS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA PENCAKSILAT*. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11, 94–101.

Janssen. (1996). *Trainng Lactate Pulse Rate, Terjemahan KONI DKI JAKARTA*. Polar Elctro.

Loda, I. M. (2017). *PELATIHAN MEMUKUL DENGAN BEBAN*

MENINGKATKAN KECEPATAN PUKULAN LURUS KIRI-KANAN.
Jurnal Edukasi Sumba, 01(02), 136–144.

Lubis, J. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), 59–63. <https://doi.org/http://doi.org/>MODEL

Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Jurnal Repository Ummi*, 142–147.

Muhlisin. (2007). *PENGARUH LATIHAN BENCH PRESS DAN BERAT BADAN TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS II SMK NEGERI 1 WANAREJA KABUPATEN CILACAP TAHUN PELAJARAN 2006/2007*. Universitas Negeri Semarang.

Munas, H., Xiv, I., & Ipsi, B. R. (2019). *Penyempurnaan peraturan pertandingan*.

Munas IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia* (pp. 2–40). <https://fdokumen.com/download/peraturan-pertandingan-ipsi-2012>

Notosoejitno. (2001). *Pemahaman Tentang Pencak Silat*. Pondok Pustaka Pedepokan Pencak Silat Indonesia.

Nurhasan, Cholil, D. H., & Hidayah, N. (2017). *Modul Statistika*.

Pranata, L. D., Yarmani, & Sugihartono, T. (2019). PENGARUH LATIHAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN KUMITE GYAKU TZUKI UNTUK ATLET INKANAS KOTA BENGKULU. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1).

Pratama, Z. M. (2016). *Pengaruh Latihan Fleksibilitas Metode PNF Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Panggul Dan Kecepatan Tendangan Sabit Dalam Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Pujianto, A. (2015). *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet*

- Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Revia. (n.d.). pencak silat menurut IPSI. 2017. <https://brainly.co.id/tugas/13744232>
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Saputra, J., Sofino, & Syafrial. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 104–110.
- Saputra, S. A. (2016). *Pengaruh Latihan Karet Dan Latihan Beban Terhadap Peningkatan Power Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Karateka Dojo SMPN 2 Pemalang*. Univeritas Pendidikan Indonesia.
- 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(September), 17–23.
- Sidik, D. Z. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Buku Ajar FPOK UPI.
- Supriatin. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN REAKSI DENGAN FREKUENSI PUKULAN LURUS PADA OLAHRAGA KARATE RANTING LEMKARI KECAMATAN MOWEWE KABUPATEN KOLAKA TIMUR*. Universitas Halu Oleo Kendari.
- Tips dan Safety Resistance Band*. (2021). Althinalke. <https://www.athinaike.com/resistance-band/>

Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.36>

Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>

Sumber Buku :

Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching* (R. Zihary (Ed.)). C.V Tambak Kusuma.

Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat* (N. N. Muliawati (Ed.)). PT Remaja Rosdakarya - Bandung.

Sadiyah, D. (2015). *Metode Penelitian Dakwah* (N. Muliawati & P. N. Asri (Eds.); Pertama). PT Remaja Rosdakarya.

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (Ed.); Pertama). PT Remaja Rosdakarya.

Sucipto. (2014). *Pembelajaran (Konsep, Metode Dan Implementasi Pencak Silat* (S. B. Design & A. Yartika (Eds.); Pertama). CV. Bintang Warliantika.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Sutopo (Ed.); kedua). ALFABETA.

Sumber Lain :

<https://thenewdaily.com.au/>

<http://globalsources.com>

<https://www.athinaike.com/resistance-band/>

<https://www.amazon.in/ZURATO-Resistance-Exercise-Waterproof-Training>