

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN RESISTANCE BAND DAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PUTRA TAPAK SUCI SMP MUHAMMADIYAH 6 NGAWI TAHUN 2024

Totong Umar¹, Hartini², Danang Adhi Kusuma³ Wisnu Mahardika⁴ Muh Ikhwan Iskandar⁵, Ariska Sugiarto⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
E-mail danang.kusuma@lecture.utp.ac.id³

ABSTRAK

Dengan demikian hasil masing-masing kategori yaitu kategori sangat baik dengan presentase 5,952% berjumlah 15 atlet dan kategori baik dengan presentase 5,0146% berjumlah 15 atlet. Hal ini telah dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap Thitung dalam taraf kepercayaan 0,05. Jika Thitung lebih besar dari Ttabel berarti adanya perubahan yang berarti dari sebaliknya jika Thitung lebih kecil dari Ttabel berarti tidak ada perubahan yang berarti. (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode Latihan Resistance band dan Karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Putra Tapak Suci SMP Muhammadiyah 6 Ngawi Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung lebih besar daripada ttabel 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode karet ban lebih baik pengaruhnya daripada metode resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Putra Tapak Suci SMP Muhammadiyah 6 Ngawi Tahun 2024. Berdasarkan presentase peningkatan kemampuan kelincahan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat menunjukkan kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode Latihan karet ban) adalah 5,952% kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode resistance band) adalah 5,0146%.

Kata Kunci : pencak silat, kecepatan tendangan sabit

PENDAHULUAN

Rangkaian latihan untuk meningkatkan performa atlet, penggunaan *Resistance Band dan Karet Ban* berukuran sedang menjadi salah satu rangkaian yang bisa dilakukan. Latihan yang terstruktur dan berkesinambungan dengan penggunaan alat bantu *Resistance Band dan Karet Ban* dapat meningkatkan kekuatan kaki atlet. Proses latihan akan sangat bermanfaat jika melakukan latihan kekuatan di imbangi dengan penggunaan alat bantu *Resistance Band dan Karet Ban*. Latihan ini di harapkan akan memberikan dampak yang baik pada saat bertanding, Maka dari itu peneliti ingin memberikan jenis latihan yang berkaitan langsung dengan kecepatan dan power menggunakan alat bantu Resistance Band dan Karet Ban untuk olahraga pencak silat pada atlet putra SMP Muhammadiyah 6 Ngawi. Dengan pemberian dosis yang baik dan benar sesuai kebutuhan atlet bukan tidak mungkin alat bantu *Resistance Band dan Karet Ban* akan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan atlet pencak silat. Dengan permasalahan yang sudah tertera maka peneliti ingin melakukan penelitian Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band dan Karet Ban* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Tapak Suci SMP Muhammadiyah 6 Ngawi Tahun 2024.

Pengertian pencak silat

Pencak Silat adalah gerak serang bela yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia, langsung menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat (Erwin,2015:13).

Pencak silat mempunyai pengertian yakni kelompok masyarakat etnis yang merupakan penduduk asli Negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Kata Pencak biasa digunakan oleh masyarakat pulau Jawa, Madura, dan Bali, sedangkan Silat biasa digunakan oleh masyarakat di wilayah Indonesia lainnya maupun di Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam serta di Thailand (bagian Selatan), dan Filipina. Penggabungan kata pencak dan silat menjadi kata majemuk untuk pertama kalinya dilakukan pada waktu dibentuk suatu organisasi persatuan dan perguruan Pencak dan perguruan Silat di Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia, disingkat IPSI pada tahun 1948 di Surakarta. Sejak saat itu, pencak silat menjadi istilah resmi di Indonesia. perguruan- perguruan yang mengajarkan Pencak dan Silat asal Indonesia di berbagai Negara kemudian juga menggunakan istilah Pencak Silat. Di dunia internasional Pencak Silat menjadi istilah resmi sejak dibentuknya Organisasi Federatif Internasional yang diberi nama Persekutuan Pencak Silat Antar bangsa, disingkat PERSILAT, di Jakarta pada tahun 1980. Walaupun demikian, karena kebiasaan kata Pencak dan Silat masih digunakan secara terpisah. Dalam makalah ini akan diuraikan secara singkat beberapa hal sekitar Pencak Silat yang meliputi sejarah perkembangan, teknik dasar pencak silat, dan beberapa hal lainnya



Gambar 1. Tendangan sabit (sumber.Erwin,2015)

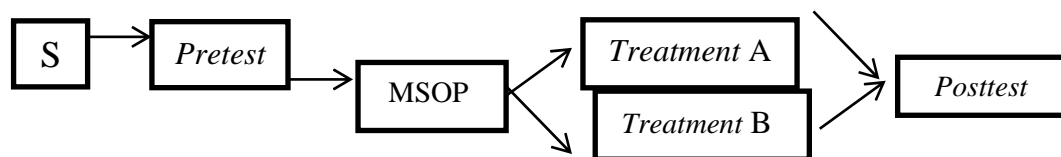
Pencak silat mengandung beberapa aspek, yaitu kekuatan, olah batin, olah nafas, perasaan dan rasa kebersamaan yang tinggi. Menurut (Amrullah, 2015) bahwa secara

substansial “Pencak silat adalah suatu kesatuan dengan empat rupa catur tunggal, seperti tercermin dalam senjata trisula pada lambang IPSI, dimana ketiga ujungnya melambangkan unsur seni, beladiri dan olahraga serta gagangnya mewakili unsur mental, spiritual”.

Pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Dalam kamus bahasa Indonesia Pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga didalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

METODOLOGI

Desain penelitian ini menggunakan “Two Group Pretest-Posttest Design”. Adapun gambar rancangan penelitian sebagai berikut :



Gambar. Rancangan Penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji perbedaan tes awal sesudah diberi perlakuan

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu K.1 diberikan perlakuan Karet Ban dan K.2 diberikan perlakuan Resistance Band kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok 1

Kelompok	N	Mean	Thitung	Ttabel
Tes awal	15	24,53	18,575	2,145
Tes akhir	15	26		

Dari uji tes perbedaan tes awal yang dilakuan terhadap kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai Thitung = 18,575. Ttabel = 2,145. Ternyata nilai T yang diperoleh > dari nilai table. Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada

perbedaan yang signifikan.

Tabel 8. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok 2

Kelompok	N	Mean	thitung	Ttabel
Tes awal	15	23,93	17,341	2,145
Tes akhir	15	25,13		

Dari uji tes perbedaan tes awal yang dilakukan terhadap kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai Thitung = 17,341. Ttabel = 2,145. Ternyata nilai T yang diperoleh > dari nilai table. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 9. Rangkuman hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean	thitung	Ttabel
K1	15	24,53	36,639	2,145
K2	15	25,13		

Dari pengujian perbedaan analisis statistik t-test dihasilkan nilai thitung hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar = yang ternyata lebih besar dari pada nilai ttabel dengan N = 15, db = 15-1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikansi setelah diberi perlakuan.

2. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 10. Rangkuman hasil uji tes akhir pada kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 K(2)

Kelompok	N	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean <i>Different</i>	Persentase Peningkatan (%)

K.1	15	24,53	26	1,46	5,951%
K.2	15	23,93	25,13	1,20	5,0146%

Dari penghitungan tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kecepatan tendangan sabit pada kelompok 1 adalah sebesar 5,952%. Sedangkan peningkatan kecepatan tendangan sabit pada kelompok 2 adalah 5,0146%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ternyata kelompok 1 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit yang lebih baik daripada kelompok 2.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode Latihan Resistance band dan Karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Putra Tapak Suci SMP Muhammadiyah 6 Ngawi Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} =$ lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode karet ban lebih baik pengaruhnya daripada metode *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Putra Tapak Suci SMP Muhammadiyah 6 Ngawi Tahun 2024. Berdasarkan presentase peningkatan kemampuan kelincahan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat menunjukkan kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode Latihan karet ban) adalah 5,952% > kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode *resistance band*) adalah 5,0146%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah Ramdani. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistance Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Olah Raga*, 4 (1), 88-100.
- Ansori Iksan., Sulaiman, S., & Rumini, R. (2019). Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Tubuh, Dan Kelenturan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Remaja Putra Padepokan Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 108-115.
- Bambang Abdul Jabar Dan Jajat Darajat. (2012). *Aplikasi Statistik Dalam Penjas*. Bandung; Universitas Pendidikan Indonesia.
- Erwin Setyo Kriswanto,. (2015). *Pencak Silat Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.

- Hamzah Mujahid & Nur Subekti, (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123- 136.
- Harsono, (1988). *Coaching Dan ASpek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Johansyah Lubis,. (2014). *Pencak Silat Panduan*. Jakarta: PT. Rajawali PersPraktis.
- _____, (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Hasan, Maulana, A., CS, A., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I., & Abdul, H. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Get Press.
- Kamaruddin, K., & Zulraflia, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti. *Altius: JUrnl Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73-82.
- Lingga Dwi Pranata, Yarmani, & Sugihartono, (2019). Pengaruh Karet Latihan Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 51-56.
- Maimun Nusufi. (2015). HubunganKelentukan Dengan kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.