



## PENGARUH LATIHAN TARGET MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PADEPOKAN NATAR LAMPUNG SELATAN

Nurlaniari Harahap<sup>1</sup>, Imam Mahfud<sup>2</sup>

Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

[laniharahap860@gmail.com](mailto:laniharahap860@gmail.com)<sup>1</sup>, [imam\\_mahfud@teknokrat.ac.id](mailto:imam_mahfud@teknokrat.ac.id)<sup>2</sup>

Received: 18 Agustus 2023

Accepted: 30 Agustus 2023

Published: 30 Agustus 2023

### Abstract

*Sport is a physical activity carried out to improve health and fitness. Exercise can include many types of activity, such as running, cycling, swimming, lifting weights and more. One of the coaching achievements that can be done is in pencak silat. Pencak silat is a popular sport in Indonesia because it is a sport that emphasizes dexterity. Kicks are a way of attacking that is often used by fighters, because in addition to getting high points, kicks also have greater power and a longer range of attack. Crescent kick is a technique of swinging the leg from the outside in. Furthermore. This study aims to determine the effect of target training using resistance bands on the results of sickle kicks in Pencak Silat athletes at Padepokan Natar, South Lampung. By using the t-test in the help of SPSS 25 T test significance value  $< 0.05$  and t count  $> t$  table value. If tcount is smaller than ttable then  $H_a$  is rejected, if tcount is greater than ttable then  $H_o$  is accepted.*

**Keywords:** Sports, Pencak Silat, Crescent Kick

### Abstrak

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga dapat meliputi berbagai jenis aktivitas, seperti lari, bersepeda, berenang, angkat beban, dan banyak lagi. salah satu pembinaan prestasi yang dapat dilakukan yaitu pada pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga populer di Indonesia karena pencak silat merupakan olahraga yang mengedepankan ketangkasan. Tendangan merupakan cara menyerang yang sering dipergunakan oleh pesilat, karena selain mendapatkan point yang tinggi tendangan juga memiliki kekuatan yang lebih besar serta jarak jangkauan serang yang lebih jauh, Tendangan sabit adalah salah satu teknik mengayunkan kaki dari luar ke dalam. Selanjutnya. penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Target Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. Dengan menggunakan uji-t.dalam bantuan SPSS 25 . Uji t nilai signifikansi  $< 0.05$  serta nilai t hitung  $>$  nilai t tabel. Apabila nilai thitung lebih kecil dari ttabel maka  $H_a$  ditolak, jika thitung lebih besar dibanding ttabel maka  $H_o$  diterima.

**Kata Kunci:** Olahraga, Pencak Silat, Tendangan Sabit

### To cite this article:

Harahap, N. & Mahfud,I. (2023). Pengaruh Latihan target Menggunakan *Resistance band* terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*. 4(1), Hal 8-12

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga dapat meliputi berbagai jenis aktivitas, seperti lari, bersepeda, berenang, angkat beban, dan banyak lagi. Melalui olahraga, suatu bangsa dapat membentuk karakter bangsanya, menjadikan olahraga

sebagai alat strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan bangsa (Aguss & Yulindra (2020). Selain itu menurut Mahfud & Fahrizqi (2020) olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik dalam cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan yang beragam. Salah satu pembinaan prestasi yang dapat dilakukan yaitu pada pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga populer di Indonesia karena pencak silat merupakan olahraga yang mengedepankan ketangkasan. Menurut (Damrah & Nurmai Damrah & Nurmai (2019) Pencak Silat sebagai salah satu olahraga kompetitif yang populer di kotamadya diharapkan dapat memenuhi tujuan dari Undang-Undang Lembaga Olahraga Nasional. Maka tak heran jika banyak padepokan serta perguruan pencak silat menyebar luas di Indonesia. Hal itu karena, Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan segala usia di tingkat lokal, nasional, regional bahkan internasional Rosmawati et al (2019).

Menurut Lubis (2014) Teknik dasar pencak silat yang perlu pelajari dan dikuasai adalah sikap pasang atau siap, kuda-kuda, pola langkah, pertahanan, jurus mengelak dan teknik penyerangan. Teknik menyerang dapat dilakukan dengan dua cara yaitu serangan menggunakan tangan dan serangan menggunakan kaki. Kriswanto (2022) menyatakan, teknik serangan dengan menggunakan kaki meliputi, tendangan putar atau belakang tendangan samping, dan tendangan sabit.

Tendangan merupakan cara menyerang yang sering dipergunakan oleh pesilat, karena selain mendapatkan point yang tinggi tendangan juga memiliki kekuatan yang lebih besar serta jarak jangkauan serang yang lebih jauh Dailami (2018). Dari beberapa teknik tendangan, tendangan sabit menjadi tendangan yang sering di pergunakan. Menurut Rosmawati et al (2019) Tendangan sabit adalah salah satu teknik mengayunkan kaki dari luar ke dalam. Selanjutnya Tendangan sabit sangat penting untuk olahraga Pencak Silat karena merupakan salah satu teknik yang seringkali dipergunakan dalam laga. Melihat betapa pentingnya tendangan sabit, maka perlu latihan yang terukur dan terstruktur agar teknik dapat dikuasai dengan baik dan optimal. Seorang atlet pencak silat membutuhkan ketepatan serta teknik yang baik dalam melakukan tendangan sabit. Hal ini senada dengan Nursufi (2014) Mencapai tendangan sabit yang maksimal membutuhkan penguasaan teknik yang benar, membidik sasaran, dan lintasan dorong yang konsisten dengan anatomi tubuh. Ini akan memberi kecepatan tendang maksimum dan akan lebih efektif dalam mencetak poin dalam pertandingan. Dari uraian tersebut artinya dalam melakukan tendangan sabit kemampuan fisik serta penguasaan teknik tendangan sabit yang baik dibutuhkan agar tendangan sabit dapat dilakukan dengan optimal.

Pada saat observasi tanggal 27 febuari 2023 peneliti mengamati, dalam penguasaan teknik pukulan dan tangkisan sudah baik, hal itu terlihat saat melakukan latihan semua gerakan yang dilakukan cukup baik. Namun pelatih menyadari karena kurangnya latihan fisik, teknik serta variasi latihan khususnya pada latihan tendangan, seperti kekuatan, kecepatan dan kelincahan sehingga tendangan yang dihasilkan kurang optimal dan sangat mudah lawan membaca pergerakan serta menghindari tendangan tersebut. Apabila kemampuan tendangan di perbaiki serta didukung dengan kondisi fisik yang baik memungkinkan prestasi yang diperoleh pada tahun berikutnya akan meningkat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh tentang kemampuan tendangan sabit. Maka peneliti menentukan judul “Pengaruh Latihan Target Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan”

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Arikunto (2019) Populasi adalah subjek penelitian Area generalisasi terdiri dari: Objek-objek yang memiliki ciri dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dari situ ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian sebanyak 25 orang yang terdiri dari 5 laki-laki dan 20 perempuan populasi tergabung dalam padepokan pencak silat natar lampung selatan. Kemudian dari populasi di ambil sampel untuk melaksanakan penelitian. Penentuan sampel menggunakan sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2017) Teknik sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Hal ini dikarenakan populasi yang digunakan dalam penelitian ini relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Sampel pada penelitian di pilih sebanyak 20 orang dan seluruh sampel terdiri dari perempuan dengan pertimbangan 1) Kehadiran 75%, 2) Sehat dan dapat mengikuti proses penelitian dengan baik, 3) berjenis kelamin perempuan, 4) Dengan rata-rata usia 17-19 tahun.

Pengumpulan data merupakan langkah penting untuk memperoleh jawaban dari masalah yang diteliti. Teknik dari pengumpulan data menggunakan cara: 1. Menentukan sampel dari anggota Padepokan pencak silat natar lampung selatan. 2. Melaksanakan tes awal dan hasilnya berdasarkan tendangan sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan 10 kali dengan kaki kiri. 3. Memberikan perlakuan terhadap sampel saat melakukan teknik tendangan sabit. 4. Pada akhir eksperimen diberikan tes akhir sama seperti pada tes awal yaitu tes keterampilan tendangan sabit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai ketepatan tendangan sabit pada padepokan pencak silat natar akan di deskripsikan sebagai berikut.

a. *Pretest* dan *posttest* tendangan sabit kaki kanan

Tabel 4. 1. *pretest* dan *posttest* tendangan sabit kaki kanan

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	72	74	2
2	68	75	7
3	61	72	11
4	56	67	11
5	55	72	17
6	62	71	9
7	63	73	10
8	59	65	6
9	58	78	20
10	60	70	10
11	54	74	20
12	57	82	25
13	63	76	13
14	61	74	13
15	62	70	8
16	64	83	19
17	58	77	19
18	57	72	15
19	66	78	12
20	61	83	22

	Pretest	Posttest
<b>Mean</b>	60.85	74.30
<b>SD</b>	4.464	4.889
<b>Minimum</b>	54	65
<b>Maximum</b>	72	83

Hasil *pretest* pada penelitian menunjukkan nilai minimum 54, nilai maximum 72, rata-rata atau mean sebesar 60.85 dan standar deviasi atau simpangan baku 4.464. sedangkan hasil *posttest* menunjukkan nilai minimum 65, nilai maximum 83, rata-rata atau mean sebesar 74.30, serata standar deviasi atau simpangan baku 4.889.

b. *pretest* dan *posttest* tendangan sabit kaki kiri

Tabel 4. 2. *Pretest* dan *posttest* kaki kiri

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	70	71	1
2	69	73	4
3	59	70	11
4	56	63	7
5	54	71	17
6	60	69	9
7	63	72	9
8	58	63	5
9	57	74	17
10	61	67	6
11	54	68	14
12	56	72	16

13	62	68	6
14	59	73	14
15	55	69	14
16	65	75	10
17	56	71	15
18	55	69	14
19	64	73	9
20	59	69	10

	Pretest	Posttest
<b>Mean</b>	59.60	70.00
<b>SD</b>	4.695	3.228
<b>Minimum</b>	54	63
<b>Maximum</b>	70	75

Hasil pretest pada penelitian menunjukkan nilai minimum 54, nilai maximum 70, rata-rata atau mean sebesar 59.60 dan standar deviasi atau simpangan baku 4.695. sedangkan hasil posttest menunjukkan nilai minimum 63, nilai maximum 75, rata-rata atau mean sebesar 70.00, serata standar deviasi atau simpangan baku 3.228.

### Hasil Uji Prasyarat

#### 1. Uji Normalitas

Tujuan dari perhitungan normalitas adalah untuk mengetahui apakah sampel berasal dari data yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data disebut normal, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak normal.

Tabel 4. 3. Tabel uji Normalitas kaki kanan

Variabel		sig	Sig 5%	Keterangan
Ketepatan tendangan sabit dengan kaki kanan	<i>Pretest</i>	0,537	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,604	0,05	Normal

Dari tabel diatas dapat di deskripsikan bahwa nilai signifikansi > dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa seluruh data bersifat normal.

Tabel 4. 4. Tabel uji Normalitas kaki kiri

Variabel		sig	Sig 5%	Keterangan
Ketepatan tendangan sabit dengan kaki kiri	<i>Pretest</i>	0,080	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,169	0,05	Normal

Dari tabel diatas dapat di deskripsikan bahwa nilai signifikansi > dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa seluruh data bersifat normal.

#### 2. Uji Homogenitas

Agar data dapat dipastikan bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari data yang homogen, maka harus diuji homogenitas nya. Data dapat dikatakan homogen jika nilai signifikansi (sig) pada *based on mean* > 0,05. Jika nilai signifikansi (sig) *based on mean* < 0,05 maka tidak homogen.

Tabel 4. 5. Tabel uji Homogen kaki kanan

Variabel	Sig (based on mean)	Sig 5%	Keterangan
Ketepatan tendangan sabit dengan kaki kanan	0,398	0,05	Homogen

Tabel 4. 6. Tabel uji Homogen kaki kiri

Variabel	Sig (based on mean)	Sig 5%	Keterangan
Ketepatan tendangan sabit dengan kaki kiri	0,148	0,05	Homogen

Dari Tabel 4.5, dan tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa *posttest* pada nilai *base on mean* > 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa data bersifat homogen. Karena semua data homogen, analisis data dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik.

### 3. Uji Hipotesis

Uji-t penelitian ini dilakukan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Pengujian dilakukan dengan mencari hasil tendangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 menggunakan uji-t. Uji t nilai signifikansi < 0,05 serta nilai t hitung > nilai t tabel. Apabila nilai thitung lebih kecil dari ttabel maka  $H_0$  diterima, jika thitung lebih besar dibanding ttabel maka  $H_0$  ditolak.

Tabel 4. 7. Tabel uji Hipotesis kaki kanan

Pretest-posttest	Df	t-tabel	t- hitung	P	Sig
Ketepatan tendangan sabit kaki kanan	19	1,729	10,018	.000	0,05

Tabel 4. 8. Tabel uji Hipotesis kaki kiri

Pretest-posttest	Df	t-tabel	t- hitung	P	Sig
Ketepatan tendangan sabit kaki kiri	19	1,729	10,052	.000	0,05

Dari tabel 4.7 dan 4.8, merupakan tabel uji hipotesis tendangan kaki kanan dan kiri. hasil uji-t tendangan menggunakan kaki kanan terlihat bahwa t-hitung sebesar 10,018 dan t-tabel sebesar 1,729, dan hasil uji-t tendangan menggunakan kaki kiri bahwa t-hitung sebesar 10,052 dan t-tabel sebesar 1,729. Dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Maka dapat diartikan bahwa latihan yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap ketepatan tendangan sabit

Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan, dapat diidentifikasi beberapa  $H_0$  untuk pengambilan kesimpulan “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Target Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan”. Berdasarkan hasil analisis data menunjukan bahwa latihan target menggunakan *resistand band* dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit, dari yang awalnya masih rendah dapat meningkat.

Dengan uji hipotesis yang dilakukan, tendangan kaki kanan dan kiri. hasil uji-t tendangan menggunakan kaki kanan terlihat bahwa t-hitung sebesar 10,018 dan t-tabel sebesar 1,729, dan hasil uji-t tendangan menggunakan kaki kiri bahwa t-hitung sebesar 10,052 dan t-tabel sebesar 1,729. Dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Maka dapat diartikan bahwa latihan yang dilakukan memberikan pengaruh

terhadap ketepatan tendangan sabit.

Tendangan adalah pola gerakan dengan sifat tertentu yang mempengaruhi anggota tubuh. Artinya, anggota tubuh tersebut digunakan sebagai senjata untuk melancarkan serangan terhadap target di tubuh musuh (Waskito & Yusradinafi, 2021). Teknik tendangan merupakan salah satu teknik menyerang yang sangat penting dalam pencak silat dibandingkan dengan teknik seperti pukulan. Tendangan menjadi teknik paling sering digunakan para pesilat untuk mendapatkan point pada saat bertanding. Orang mengenal olahraga pencak silat yang memiliki keindahan dan kecepatan tendangannya, karena penguasaan tendangan lebih diutamakan dan ditekankan dalam semua latihan dibandingkan dengan penguasaan teknik pukulan (Destriana & Junior, 2019). Dalam bukunya Kriswanto (2022), Tendangan sabit ialah tendangan yang dilakukan dari melengkung seperti arit, yang memberikan perkenaan pada bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Keunggulan dari tendangan sabit ini ialah merupakan tendangan yang efektif untuk mencetak nilai atau poin, sehingga sangat nyaman digunakan untuk serangan balik ketika serangan lawan sudah berhasil dihindari (Ananzar & Mistar, 2022).

Dari pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit merupakan teknik menyerang yang sering kali dipergunakan dalam pertandingan pencak silat. Sehingga kemampuan tendangan sabit dapat mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Dari penelitian yang telah dilakukan hipotesis yang diajukan telah terjawab, terdapat pengaruh dari latihan target menggunakan *resistance band* terhadap hasil tendangan sabit.

## **SIMPULAN**

Tendangan sabit merupakan teknik menyerang yang sering kali dipergunakan dalam pertandingan pencak silat. Sehingga kemampuan tendangan sabit dapat mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. *Resistanceband* dapat memberikan tekanan pada otot tungkai sehingga otot menjadi lebih kuat dan siap dalam melakukan setiap gerakan, terutama pada gerakan tendangan sabit yang banyak menggunakan punggung kaki. Berdasarkan hasil analisis data, pemeriksaan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: ada pengaruh latihan target menggunakan *resistance band* terhadap hasil tendangan sabit pencak silat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Page 1. *Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Bertanding*, 7, 1–19.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). *Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Kota Langsa*. 1–13.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Dailami, M. (2018). *Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018*. 6(8), 16794634.
- Damrah, T., & Nurmai, E. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 1v(2), 209–219.
- Destriana, H., & Junior, M. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. 1–12.
- Kriswanto. (2022). *Pencak Silat*. Pustakabaru Press.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. Pt Raja Grafindo Persada.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Sport Science And Education Journal Indonesia Pengembangan Model Latihan Keterampilan. *Jurnal Teknokrat*, 1(1), 31–37.
- Nursufi, M. (2014). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(4611), 1–90.
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4, 1–12.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Waskito, A. P., & Yusradinafi. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.

## BIOGRAFI PENULIS

	<p><b>Nurlaniari Harahap</b></p> <p>Lahir 13 Oktober 2001, penulis telah menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah di MA Al-Faattah tahun 2019, saat ini sedang menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: <a href="mailto:laniharahap860@gmail.com">laniharahap860@gmail.com</a></p>
	<p><b>Imam Mahfud</b></p> <p>Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan srjana yang di tempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email: <a href="mailto:imam_mahfud@teknokrat.ac.id">imam_mahfud@teknokrat.ac.id</a></p>