

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

**Siti Anisah Oktaviany<sup>1</sup>, Tatang Muhtar<sup>2</sup>, Muhammad Nur Alif<sup>3</sup>.**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dan mengidentifikasi alat bantu latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk eksperimen. Desain yang digunakan adalah Two Groups Pretest-Posttest Design, yang digunakan untuk mengetahui objek yang diteliti sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan 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-tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Resistance Bands dan Beban Dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat 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 6,46% 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:** *This research aims to compare and identify training aids that are more effective in increasing the front kick speed of martial artists at SMAN 1 Sumber. The method used in this research is quantitative in the form of an experiment. The design used is the Two Group Pretest-Posttest Design which is used to determine the object being studied before and after being treated. This research uses a saturated sample, where the entire population is involved. The measuring tool used in this research is front kick speed. Data analysis and hypothesis testing used in this research is by using the t-test analysis technique. 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 a respective Sig value (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ . And there is a significant difference in the effect of training using Resistance Bands with an average increase of 6.46% and Stick Loads with an average increase of 47% on increasing front kick speed.*

**Keywords:** *Pencak Silat, Kick Speed, Resistance Bands, Dempel Load*

### **PENDAHULUAN**

Terdapat banyak jenis bela diri yang sudah dikenal oleh dunia, salah satunya adalah bela diri pencak silat. Pencak silat merupakan bidang olahraga yang sedang menjamur secara internasional. (Bowman, 2017). Pencak silat merupakan bela diri asli bangsa Indonesia yang merupakan warisan nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan,

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

dibina dan dikembangkan. (Jasmani & Rzeszow, 2018). Pencak silat merupakan salah satu budaya turun temurun yang dikembangkan hingga saat ini. (Www.kemkes.go.id, 2020). Dimana pencak silat sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakarnya bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah. (lubis dalam Prof.DR. Sugiyono, 2013). Pencak silat pada dasarnya tidak dikaitkan dengan keyakinan apapun, setidaknya terdapat beberapa yang menunjukkan waktu dan tempat asal mula sejarah pencak silat tetap dilestarikan. (Jasmani & Rzeszow, 2018).

Seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat berkembang sangat pesat menjadi olahraga yang diminati banyak orang sehingga kini mulai dikembangkan pada satuan pendidikan formal dan nonformal untuk menjamin warisan bangsa ini terus berkembang dan tidak hilang dimakan zaman. (Artikel et al., 2023). Pencak silat telah dijadikan wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas. (Mulawarman, 2014). Abad ini bela diri pencak silat menjadi pusat perhatian akademis (Jennings et al., 2022), bukan hanya sebagai olahraga bela diri praktis, namun sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang mendunia mulai dari kalangan muda, remaja hingga dewasa, yang dipertandingkan dalam kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. (Nabila et al., 2021).

Ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Sumber cukup banyak memiliki anggota yang memiliki potensi untuk berkembang dalam bidang olahraga pencak silat. Keterampilan gerak dalam pencak silat bisa berupa gerakan menendang, sapuan, memukul, menghindar dan membanting. Beberapa hal tersebut sangat mendukung pencapaian prestasi olahraga pencak silat. (Wilujeng & Hartoto, 2013). Dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan gerak pencak silat SMAN 1 Sumber tentunya dengan melatih komponen keterampilan gerak pencak silat, salah satunya adalah tendangan. Yang mempengaruhi keterampilan dalam melakukan tendangan pencak silat haruslah memiliki tendangan yang kuat dan cepat. (Wicaksono et al., 2020). Ada beberapa teknik menendang dalam pencak silat, diantaranya tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang dan tendangan sabit. (Apriliadhasari et al., 2023). Jenis tendangan dalam pencak silat terdapat beberapa macam, namun yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tendangan depan.

Teknik dasar tendangan ini dalam penerapannya membutuhkan ketepatan, keseimbangan, kekuatan dan tentunya kecepatan yang maksimal agar tidak mudah ditangkap oleh lawan. Sehingga pada pencak silat harus senantiasa menjaga komponen fisik tersebut khususnya kecepatan agar dapat menghasilkan tendangan yang efisien dan efektif mengenai sasaran. Kecepatan sendiri secara umum dapat diartikan sebagai perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat. (Wilujeng & Hartoto, 2013). Latihan kecepatan kaki yang utamanya untuk kecepatan gerak ini dapat dilakukan menggunakan beban. Latihan beban ini dimaksudkan untuk memberikan sebuah beban dalam melakukan tendangan sehingga apabila beban tersebut dihilangkan, maka kecepatan dalam melakukan tendangan akan semakin meningkat. (Hadjarati et al., 2022). Adapun alat yang dapat digunakan dalam melatih kecepatan tendangan yaitu *Resistance Bands* dan Beban Dempel. Untuk mengukur kecepatan tendangan dapat diukur menggunakan tes kecepatan tendangan dengan durasi waktu 30 detik untuk masing-masing tendangan kelompok latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel.

Berdasarkan hasil observasi pertandingan bulan lalu pada pesilat SMAN 1 Sumber, peneliti melihat bahwa kemampuan tendangan depan atlet masih belum optimal, terutama dalam hal kecepatan. Tendangan seringkali mudah tertangkap dan dijatuhkan oleh lawan, menyebabkan atlet kehilangan poin. Hal itu dapat dilihat dari latihan menendang yang dilakukan, ketika melakukan latihan tendangan tidak akurat dan tidak cepat mengenai sasaran. (Lestari, 2020). Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kurang tepatnya metode atau alat

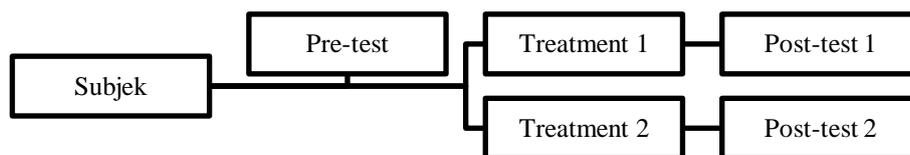
bantu latihan mungkin menjadi penyebab utama rendahnya kemampuan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan depan yang memanfaatkan latihan dengan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel. Konsep dasar mengenai *Resistance Bands* dan Beban Dempel akan diuraikan sebagai metode latihan yang mungkin mempengaruhi kecepatan gerak atlet. Penelitian ini akan memperincikan desain eksperimental yang mencakup pemilihan sampel, pengukuran kecepatan tendangan depan dan protokol latihan yang diterapkan. Hasil analisis data akan memberikan wawasan mendalam terkait efektivitas kedua metode latihan tersebut dan implikasi praktis hasil penelitian ini dapat memberikan arahan bagi pengembangan program latihan yang lebih optimal bagi atlet yang ingin meningkatkan kecepatan tendangan depan. Berdasarkan masalah yang telah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi serta membandingkan alat bantu latihan yang lebih efektif digunakan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.

Peneliti percaya bahwa dengan melibatkan latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber. Dengan menyelidiki perbandingan antara kedua alat bantu latihan tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas masing-masing alat bantu latihan dan memberikan kontribusi berharga untuk pengembangan program latihan yang lebih terarah dan efektif bagi alat tersebut.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Education et al., 2022). Dalam metode eksperimen faktor yang di uji cobakan merupakan variable bebas (X) yaitu latihan menggunakan *Resistance Bands* ( $X_1$ ) dan latihan menggunakan Beban Dempel ( $X_2$ ), sedangkan variable terikatnya (Y) yaitu kecepatan tendangan depan silat SMAN 1 Sumber. Alasan peneliti menggunakan metode eksperimen didasarkan pada bentuk penelitian yang bertujuan untuk meneliti latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*, dapat dilakukan dengan memberikan perlakuan pada subjek. Dengan menggunakan desain ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Adapun rancangan penelitiannya sebagai berikut:



Gambar Rancangan Penelitian Eksperimen

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sumber pada tanggal 31 Januari – 27 Februari 2024. Dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, setiap hari Selasa, Rabu dan Sabtu. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pencak silat SMAN 1 Sumber yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian untuk menentukan sampel adalah teknik sampling jenuh, kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang secara acak.

Penelitian dilakukan dengan cara tes pengukuran. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan depan dengan menendang sebanyak mungkin mengenai sasaran yaitu pecing, selama 30 detik dengan menggunakan PAN (Penilaian Acuan Norma) skala lima (Hadjarati et al., 2022), dengan rumus sebagai berikut:

Tabel Rumus Penilaian Acuan Norma (PAN)

No	Skor	Kriteria
1	Mean + (1,5.SD) ke atas	Baik sekali
2	Mean + (0,5.SD) ke atas	Baik
3	Mean – (0,5.SD) ke atas	Cukup
4	Mean – (1,5.SD) ke atas	Kurang
5	Mean – (1,5.SD) ke bawah	Kurang sekali

Data yang telah terkumpul dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* kemudian diolah dan dianalisis. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar penelitian menjadi lebih baik. (Jalil, 2023). Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji independent sample t-tes, uji paired sample t-test dan uji n-gain. Sehingga hasilnya dapat memberikan jawaban apakah hipotesis yang dijadikan dapat diterima atau tidak.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sumber, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Resistance Bands dan Beban Dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber, serta untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan Resistance Bands dan Beban Dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber. Data yang dihasilkan berupa skor *Pre-Test* dan *Post-Test*. Adapun tahap analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjut dengan perhitungan persentase pengaruh. Adapun dalam menentukan kriteria penilaian menggunakan PAN (Penilaian Acuan Norma) skala lima dengan hasil sebagai berikut:

Tabel PAN Kecepatan Tendangan Depan

No	Skor	Kriteria
1	>22	Baik sekali
2	19-21	Baik
3	17-18	Cukup
4	14-16	Kurang
5	<13	Kurang sekali

Adapun kriteria dari hasil *Post-Test* kecepatan tendangan depan, sebagai berikut:

Tabel Kriteria *Post-Test* Kecepatan Tendangan Depan

Kriteria	Resistance Bands	Beban Dempel
Baik sekali	5	3
Baik	3	2
Cukup	1	3
Kurang	1	2
Kurang sekali	0	0
Jumlah	10	10

Melakukan analisis deskriptif statistik terlebih dahulu sebelum melakukan uji normalitas, uji homogenitas, uji t-tes dan uji n-gain. Adapun analisis deskriptif statistik sebagai berikut:

Tabel Ringkasan Analisis Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics				
	Pre-Test Resistance Bands	Post-Test Resistance Bands	Pre-Test Beban Dempel	Post-Test Beban Dempel
N	10	10	10	10
Mean	17.9	21	17.6	19.4
Min	14	15	13	16
Max	23	26	23	26
Range	9	11	10	10
Std. D	3.143	3.399	3.204	3.34

Pada tabel deskriptif statistik terdapat hasil analisis deskriptif empat kelompok uji, yaitu kelompok *Pre-Test* dan *Post-Test Resistance Bands* dan kelompok *Pre-Test* dan *Post-Test* Beban Dempel. Analisis deskriptif statistik memberikan gambaran dasar data hasil penelitian yang dilakukan mengenai latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian khususnya data *Pre-Test* berdistribusi normal atau tidak, yang dimana akan menentukan proses pengolahan selanjutnya apakah menggunakan statistik non parametrik atau statistik parametrik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan kriteria jika nilai Sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, sebagai berikut:

Tabel *Tests of Normality*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Resistance Bands	0.917	10	0.329
Post-Test Resistance Bands	0.97	10	0.888
Pre-Test Beban Dempel	0.941	10	0.56
Post-Test Beban Dempel	0.903	10	0.235

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal karena nilai signifikansi > 0.05. Hasil uji normalitas ini merupakan hasil prasyarat mutlak dalam *Uji Paired Sample T-Test*.

Tabel *Test of Homogeneity of Variances*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.024	1	18	0.879

Uji homogenitas berfungsi untuk menguji keseragaman varian sampel yang digunakan yang telah diambil dari populasi, dengan kriteria jika nilai  $p > 0,05$  maka data dikatakan homogen. Berdasarkan tabel output "Test of Homogeneity of Variances" di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel hasil *treatment* dengan *Resistance Bands* dan Beban Dempel adalah sebesar 0,879. Karena nilai Sig. 0,879 > 0,05, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas, dapat disimpulkan bahwa varians data hasil *treatment* dengan *Resistance Bands* dan Beban Dempel adalah homogen.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *Pre-Test* dan *Post-Test*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *Pre-Test* dan *Post-Test Design* adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *Uji Paired Sample T-Test*. Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *P-value*  $\leq 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan metode

latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.

*Uji Independent Sampel T-Test* merupakan analisis statistik yang bertujuan untuk membandingkan dua sampel yang tidak saling berpasangan.

Tabel *Independent Samples Test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		Sig.	t	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Selisih post-pre	Equal variances assumed	0.69	3.488	0.003	0.517	2.083

Berdasarkan output di atas, nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* adalah sebesar  $0,690 > 0,05$  maka dapat diartikan bahwa varians data antara kelompok *Resistance Bands* dan kelompok Beban Dempel adalah homogen atau sama. Sehingga dapat ditafsirkan tabel output *Independent Samples Test* di atas berpedoman pada nilai yang terdapat dalam tabel "Equal variances assumed".

Berdasarkan tabel output di atas pada bagian "Equal variances assumed" diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *Resistance Bands* dan Beban Dempel.

*Uji Paired Sample T-Test* dapat digunakan ketika ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*. Berikut ini merupakan *Uji Paired Sampel T-Test*, karena semua data berdistribusi normal.

Tabel *Paired Samples Test*

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest Resistance Bands - Posttest Resistance Bands	-11.196	9	0,000
Pair 2	Pretest Beban Dempel – Posttest Beban Dempel	-7.216	9	0,000

Berdasarkan *Uji Paired Sampel T-Test*, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) untuk kelompok *Resistance Bands* dan Beban Dempel sama-sama mempunyai perbedaan yang signifikan karena  $0,000 < 0,05$ .

N-Gain persen bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan (*treatment*) tertentu dalam penelitian. Uji N-Gain dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *Pre-Test* dan nilai *Post-Test*. Dengan menghitung selisih antara nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* tersebut, kita dapat mengetahui apakah penggunaan suatu metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak. Adapun pembagian kategori perolehan N-Gain dalam bentuk persen (%) sebagai berikut:

Tabel Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Presentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif

>76

Efektif

Tabel Uji N-Gain Persen

		Descriptives					
Treatment			Statistic	Std. Error			
N.GainPersen	Resistance Bands	Mean	64.5833	12.76990			
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	34.3873			
			Upper Bound	94.7794			
		5% Trimmed Mean	66.2037				
		Median	66.6667				
		Variance	1304.563				
		Std. Deviation	36.11874				
		Beban Dempel		Mean	47.2222	11.11111	
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.6000	
					Upper Bound	72.8445	
5% Trimmed Mean	46.9136						
Median	33.3333						
Variance	1111.111						
Std. Deviation	33.33333						

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain persen di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain persen untuk latihan menggunakan *Resistance Bands* adalah sebesar 64.5833 atau 64,6% termasuk dalam kategori cukup efektif. Sementara rata-rata N-Gain persen untuk latihan menggunakan *Beban Dempel* adalah sebesar 47.2222 atau 47% termasuk dalam kategori kurang efektif.

## PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Resistance Bands* dan *Beban Dempel*, serta untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *Resistance Bands* dan *Beban Dempel* terhadap kecepatan tendangan depan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *Resistance Bands* dan *Beban Dempel* terhadap kecepatan tendangan depan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut mempunyai dampak yang positif terhadap kecepatan tendangan depan, yang dibuktikan bahwa latihan menggunakan *Resistance Bands* dengan rata-rata kenaikan sebesar 64,6%, sedangkan latihan menggunakan *Beban Dempel* dengan rata-rata kenaikan sebesar 47%.

Hasil penelitian ini sekaligus menguatkan hasil penelitian sebelumnya bahwa latihan menggunakan *Resistance Bands* dapat menjadi salah satu latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan silat. (Sabit et al., 2023). Hal ini dikarenakan karet memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas. (Nabila et al., 2021). Sifatnya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. (D Ananzar & J Mistar, 2022). *Resistance Bands* adalah alat olahraga fitness yang efisien untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan. (Zainul Ikhwan, M.Taheri Akhbar, 2023). Menurut (Ghazaly, Nuryadi & Hendrayana, 2018, hal.347), latihan menggunakan

*Resistance Bands* merupakan metode latihan yang memanfaatkan elastisitas karet sebagai media yang dapat digunakan untuk menarik bagian kelompok otot tertentu. (Syahab et al., 2022). Hasil dari latihan menggunakan Beban Dempel memang tidak sebesar peningkatan rata-rata latihan menggunakan *Resistance Bands*, namun tetap saja perlu diperhitungkan bahwa latihan menggunakan Beban Dempel juga mempunyai peran dalam peningkatan rata-rata kecepatan tendangan depan silat.

Proses latihan yang dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan, selama 12 kali pertemuan atau 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan adanya proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang. (Lampung, 2021). Penelitian ini dilaksanakan karena kemampuan tendangan depan masih belum optimal, terutama dalam hal kecepatan. Sehingga mendorong peneliti untuk melakukan sebuah eksperimen dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan depan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kecepatan tendangan depan yang tertinggi yaitu latihan menggunakan *Resistance Bands*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah didapatkan, maka hasil penelitian ini mengandung kesimpulan, diantaranya bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistance Bands* yang signifikan terhadap kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber, terdapat pengaruh latihan menggunakan Beban Dempel yang signifikan terhadap kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber, dan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Resistance Bands* dan Beban Dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliadasari, 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://ejournalunsam.id/index.php/jors>
- Education, S., Journal, H., Pengaraian, U. P., Pengaraian, U. P., Dalam, K. B., & Kaki, P. (2022). *Sport Education and Health Journal Universitas Pasir Pengaraian*. 3(2), 135–146.
- 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>
- Jalil, R. (2023). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Porprov Pencak Silat. *Jurnal Sporta Saintika*, 8(1), 66–76.
- Jasmani, F. P., & Rzeszow, U. (2018). *www.physactiv.ajd.czest.pl*. 6, 14–21.
- Jennings, G., Pedrini, L., & Ma, X. (2022). Editorial: Martial arts, health, and society. *Frontiers in Sociology*, 7(September), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.1032141>
- Lampung, U. (2021). *I\* , I , I I*. 5(2), 89–96.
- Lestari, A. (2020). *Pengaruh Latihan Kombinasi Zig-zag Run Teknik dan Karet Ban Dalam*

- Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat BKMF FIK UNM.*  
Mulawarman, U. (2014). *Analisis Kecepatan Tendangan Pencak Sila*. 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>
- 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).
- Syahab, S. H., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2022). *Education and Learning Journal. Universitas Muslim Indonesia*, 1(January), 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 Olah Raga*. 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.
- 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.