



**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BANDS* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK
SILAT PSHT RANTING TAWANGMANGU
KARANGANYAR 2023**

SKRIPSI

Oleh :

Bilal Geovani Abdillah

NIM : D0419087

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2023

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BANDS* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK
SILAT PSHT RANTING TAWANGMANGU
KARANGANYAR 2023**

Oleh :
Bilal Geovani Abdillah
NIM. D0419087

Skripsi
Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *Resistance Bands* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat PSHT Ranting Tawangmangu", karya

Nama : Bilal Geovani Abdillah

NIM : D0419087

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 29 Juni 2023

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN.0630098703

Pembimbing II



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul ” Pengaruh latihan *Resistance Bands* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat PSHT Ranting Tawangmangu”, karya

Nama : Bilal Geovani Abdillah

NIM : D0419087

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin

Tanggal : 17 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

Anggota I : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Sunjoyo, M.Pd.




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 29 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Bilal Geovani Abdillah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Bila air yang sedikit bisa menyelamatkanmu (dari rasa haus) tak perlu meminta air lebih banyak yang barangkali bisa menenggelamkanmu. Maka selalu belajar cukup dengan apa yang kamu miliki.”

RM. Imam Koesoepangat

“Setiap orang punya gilirannya masing – masing bersabarlah dan tunggulah, dia akan datang secara alami.”

Gol D Roger

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk
Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
Dan kedua orang tuaku yang terkasih

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Dra Winarti, M.Si Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang sudah memberikan ijin untuk penelitian.
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan selaku Dosen Pembimbing I..
4. Bapak Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II.
5. Bapak Setyawan Hesta Rustandi selaku Ketua Ranting PSHT Tawangmangu yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian di Kabupaten Klaten.
6. Atlet Pencak Silat PSHT Ranting Tawangmang yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Bapak Suwarto dan Ibu Sapto Kristyowati Orangtua tercinta yang selalu mendoakan dan selalu memberikan dukungan juga penguatan secara moril maupun materi kepada saya.

8. Terumtuk pemilik NIM C0119028 yang berperan penting menjaga semangat penulis, yang selalu kebersamai penulis selama proses pengerjaan tugas akhir. Terimakasih telah berkontribusi dan mau meluangkan waktu, tenaga, pikiran, material maupun moril yang tentunya tidak sedikit dalam pengerjaan.
9. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.
10. Terimakasih kepada Teman – Teman seperjuangan.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan sarannya agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 29 Juni 2023

Bilal Geovani Abdillah

ABSTRAK

Bilal Geovani Abdillah. 2023. Metode Pengaruh *Latihan Resistance Bands* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak silat PSHT Ranting Tawangmangu. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. dan Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *resistance bands* terhadap kecepatan tendangan t pada atlet pencak silat PSHT ranting Tawangmangu.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah desain satu kelompok dengan rangkaian *pretest - treatment - posttest*, pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing. Metode pengumpulan sampel ini termasuk dalam *nonprobability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah PSHT ranting Tawangmangu dengan 52 anggota dan sampelnya berjumlah 25 atlet yang di ambil dari populasi tersebut.

Metode desain penelitian ini secara garis besar terdiri dari tiga langkah yaitu : (1) *pretest* (2) *treatment* (3) *posttest*. Adapun langkah – langkahnya adalah sebagai berikut : (1) melakukan tendangan t dengan secepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 60 detik, (2) *treatment* menggunakan *resistance bands* dengan cara melakukan tendangan t secara berulang dengan *resistance bands* yang dipakai pada kedua pergelangan kaki (3) *posttest* menggunakan *resistance bands* dengan cara melakukan gerakan tendangan t menggunakan kaki kanan secara berulang selama 60 detik lalu bergantian dengan kaki kiri melakukan tendangan t menggunakan *resistance bands* selama 60 detik.

Ada pengaruh antara *resistance bands* terhadap tendangan t dengan hasil hipotesis *pretest* dan *posttest* kaki kanan nilai T_{hitung} 19,439 lebih besar dari T_{tabel} 2,069 dengan $sig. 0,000 < 0,05$, maka dapat diketahui bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Kemudian hasil hipotesis *pretest* dan *posttest* kaki kiri nilai t_{hitung} 9,606 lebih besar dari T_{tabel} 2,069 dan nilai $sig. 0,000 < 0,05$, maka dapat diketahui bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dari hasil penelitian diatas diketahui bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari hasil latihan menggunakan *Resistance Bands*.

Kata Kunci : *Resistance bands*, Pencak Silat, Tendangan T

ABSTRACT

Bilal Geovani Abdillah. 2023. *Methods of Influence of Resistance Bands Exercise on Kick Speed T in Tawangmangu Branch PSHT Pencak Silat Athletes.* Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. and Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

The aims of this study were: (1) to find out how the effect of resistance bands training on t kick speed in PSHT pencak silat athletes in the Tawangmangu branch.

The research method used is quantitative. The design of this study was a one-group design with a series of pretest - treatment - posttest, dividing the groups using ordinal pairing. This sample collection method is included in nonprobability sampling with simple random sampling technique. The population in this study was PSHT Tawangmangu branch with 52 members and a sample of 25 athletes taken from this population. The research design method outline consists of three steps, namely: (1) pretest (2) treatment (3) posttest. The steps are as follows: (1) do t kicks as quickly and as much as possible for 60 seconds, (2) treatment using resistance bands by doing t kicks repeatedly with resistance bands worn on both ankles (3) posttest using resistance bands by doing t-kick movements using the right foot repeatedly for 60 seconds and then alternately with the left foot doing t-kick using resistance bands for 60 seconds.

There is an influence between resistance bands on kick t with the results of the pretest and posttest hypothesis of the right leg Tcount 19.439 greater than Ttable 2.069 with sig. 0.000 < 0.05, it can be seen that H_a is accepted and H_o is rejected. Then the results of the pretest and posttest hypotheses on the left foot, the value of t count is 9.606, which is greater than Ttable 2.069 and the sig. 0.000 < 0.05, it can be seen that H_a is accepted and H_o is rejected. From the results of the research above it is known that there is a significant influence from the results of training using Resistance Bands.

Keywords : Resistance bands, Pencak Silat, Kick T

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	7
C. PEMBatasan MASALAH.....	7
D. RUMUSAN MASALAH.....	7
D. TUJUAN PENELITIAN.....	7
E. MANFAAT PENELITIAN.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
1. PENCAK SILAT.....	9
2. LATIHAN.....	20
3. HAKIKAT KONDISI FISIK.....	24
4. KECEPATAN.....	27
5. TENDANGAN T.....	28
6. KECEPATAN TENDANGAN T.....	29
7. KONSEP ALAT BANTU.....	30
8. HUBUNGAN LATIHAN RESISTANCE BANDS TERHADAP TENDANGAN T.....	35
B. PENELITIAN YANG RELEVAN.....	36

C. KERANGKA PEMIKIRAN	39
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
DAFTAR ISI	41
A. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	41
B. METODE PENELITIAN DAN RENCANA PENELITIAN	41
C. POPULASI DAN SAMPEL	42
D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	43
E. TEKNIK ANALISIS DATA.....	45
F. UJI PRASYARAT ANALISI.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
BAB V SIMPULAN,IMPLIKASIDAN SARAN	60
A. SIMPULAN	
B. IMPLIKASI	
C. SARAN	
PENUTUP	58
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel II.1. Penelitian Yang Relevan	38
Tabel III.2. Desain Penelitian.....	44
Tabel III.3. Norma Penilaian Tendangan Depan.....	46
Tabel IV.4. Deskriptiv Data Pretest	49
Tabel IV.5. Deskriptiv Data Post Test	50
Tabel IV.6. Hasil Uji Normalitas Data Pretest	51
Tabel IV.7. Hasil Uji Normalitas Data Post Test	53
Tabel IV.8. Hasil Uji Homogenitas Pretest.....	55
Tabel IV.9. Hasil Uji Homogenitas Post Test	55
Tabel IV.10. Hasil Uji Hipotesi Kaki Kanan	56
Tabel IV.11. Hasil Uji Hipotesi Kaki Kiri	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Pukulan Lurus.....	13
Gambar II.2 Pukulan Bandul	14
Gambar II.3 Pukulan Tebasan.....	14
Gambar II.4 Pukulan Tebangan	15
Gambar II.5 Pukulan Sangga	15
Gambar II.6 Pukulan Tamparan.....	15
Gambar II. 7 Pukulan Kepret	16
Gambar II.8 Pukulan Tusukan	16
Gambar II.9 Pukulan Totokan.....	17
Gambar II.10 Pukulan Patukan	17
Gambar II.11 Pukulan Dobrakan	17
Gambar II.12 Pukulan Sikuan.....	18
Gambar II.13 Tendangan Lurus	18
Gambar II.14 Tendangan Jejag	19
Gambar II.15 Tendangan T	19
Gambar II.16 Tendangan Belakang	19
Gambar II.17 Tendangan Sabit	20
Gambar II.18 Sapuan	20
Gambar II.19 Guntingan	21
Gambar II.20 Tendangan T	30
Gambar II.21 <i>Resistance Bands</i>	34
Gambar II.22 Penggunaan <i>Resistance Bands</i>	34
Gambar IV.23 Uji Normalitas P-Plot Pretest Kaki Kanan.....	52
Gambar IV.24 Uji Normalitas P-Plot Pretest Kaki Kiri.....	52
Gambar IV.25 Uji Normalitas P-Plot Post Test Kaki Kanan.....	53
Gambar IV.26 Uji Normalitas P-Plot Post Test Kaki Kiri.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Program Latihan <i>Resistance Bands</i>	63
LAMPIRAN 2 Data Penelitian	64
LAMPIRAN 3 Hasil Olah Data	67
LAMPIRAN 4 Dokumentasi Latihan	76
LAMPIRAN 5 Surat Izin Penelitian	82
LAMPIRAN 6 Surat Balasan Penelitian	83

