

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN RESISTANCE BAND  
DAN TRX TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS  
PADA SISWA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT  
KATEGORI TANDING SMAN 8 BOGOR**



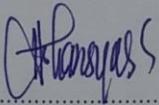
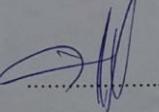
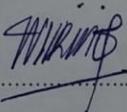
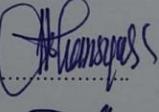
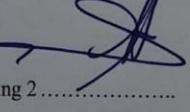
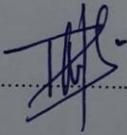
**NINA KRISTINA  
1601617020**

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
02 AGUSTUS 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		9/8/2021
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002		9/8/21
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. <u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010	Ketua	
2. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Sekretaris	
3. <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Pembimbing 1	
4. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Pembimbing 2	
5. <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001	Dosen Pengaji	
Tanggal Lulus : 02 Agustus 2021		

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

### **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 02 Agustus 2021



# SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nina Kristina  
NIM : 1601617020  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : ninakristina@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Metode Latihan Resistance Band dan TRX  
Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Skwra Ekstra-  
kulikuler Pancak Silat kategori Tanding SMAN 8 Bogor

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2021

Penulis

(Nina Kristina )  
nama dan tanda tangan

## ABSTRACT

### EFFECTIVENESS OF TRAINING METHODS *RESISTANCE BAND* AND *TRX* ON THE SPEED OF STRAIGHT KICK IN PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMAN 8 BOGOR

**Abstract** This study aims to determine the effectiveness between the *Resistance Band* training and *TRX* on the speed of straight kicks in pencak silat extracurricular students of SMAN 8 Bogor. The study was conducted at the Education and Training Center of Ayu Pusaka Indonesia. The study started from June 5, 2021 to July 3, 2021. The method used in this study is the experimental method. The population of athletes competing for the pencak silat extracurricular teams of SMAN 8 Bogor was 40 people. The technique used to take the sample was a purposive sampling technique where the researcher set certain criteria in order to get the desired sample so that from 40 people, 22 people were filtered. This study instruments used a straight kick speed test for 10 seconds. Which had been validated by experts. The data analysis technique used the t test analysis technique. That was done by comparing the value of  $t$  with  $t$  between the null hypothesis ( $H_0$ ) and the experimental hypothesis ( $H_1$ ) with degrees of freedom ( $db$ )  $(N_1+N_2-2) = 22$  at level  $(\alpha) = 0.05$  with  $t_t = 1.724$ . The results of the study concluded that: The *Resistance Band* training method was effective in increasing the speed of straight kicks in athletes competing in the pencak silat extracurricular teams of SMAN 8 Bogor. The results of the calculation of  $t_{count}$  was 11.30 and  $t_{table}$  was 1.812 with a significant level  $(\alpha) = 0.05$ . The *TRX* training method was effective in increasing the speed of straight kicks in athletes competing for the pencak silat extracurricular teams of SMAN 8 Bogor. The calculation results obtained that  $t_{count}$  was 9.09 and  $t_{table}$  was 1.812 with a significant level  $(\alpha) = 0.0$ . The *Resistance Band* training method is more effective than *TRX* for athletes competing in the pencak silat extracurricular teams of SMAN 8 Bogor. The calculation results obtained that the  $t_{count}$  was 0.89 and the  $t_{table}$  was 1.724 with a significant level  $(\alpha) = 0.05$ .

**Keywords:** *Resistance Band* exercises, *TRX* exercises, the speed of straight kick.

## ABSTRAK

### EFEKTIFITAS METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *TRX* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT SMAN 8 BOGOR

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas antara metode latihan *Resistance Band* dan *TRX* terhadap kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakulikuler pencak silat SMAN 8 Bogor. Penelitian dilaksanakan di Pusdiklat Ayu Pusaka Indonesia. Penelitian dimulai dari tanggal 05 Juni 2021 sampai dengan 03 Juli 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi atlet tanding tim ekstrakulikuler pencak silat SMAN 8 Bogor berjumlah 40 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *purposive sampling* dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu agar mendapat sampel yang diinginkan sehingga dari 40 orang tersaring 22 orang. Instrument penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan lurus selama 10 detik yang telah divalidasi oleh para ahli. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji *t*. Yaitu dilakukan dengan membandingkan nilai  $t_h$  dengan  $t_t$  antara hipotesis nol ( $H_0$ ) dengan hipotesis eksperimen ( $H_1$ ) dengan derajat kebebasan (db) ( $N_1+N_2-2$ ) = 22 pada taraf ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan  $t_t$  1,724. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Metode latihan *Resistance Band* efektif meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet tanding tim ekstrakulikuler pencak silat SMAN 8 Bogor. Hasil perhitungan  $t_{hitung}$  sebesar 11,30 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,812 dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05. Metode latihan *TRX* efektif meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet tanding tim ekstrakulikuler pencak silat SMAN 8 Bogor. Hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung}$  9,09 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,812 dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,0. Metode latihan *Resistance Band* lebih efektif dibandingkan *TRX* pada atlet tanding tim ekstrakulikuler pencak silat SMAN 8 Bogor. Hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,89 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,724 dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05.

**Kata Kunci :** latihan *Resistance Band*, latihan *TRX*, kecepatan tendangan lurus.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk membimbing penulisan skripsi ini, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Ibu **Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO** selaku Dosen Pembimbing Akademik, Ibu **Marhani** dan Alm.Bapak **Pardomuan Panjaitan** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Pelatih saya di **Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta (KOPPENSI) dan Perguruan Ayu Indonesia (API)** dan kepada sekolah terkait yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian. Serta teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 02 Agustus 2021

Nina Kristina

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT .....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	ii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	7
A. Kerangka Teoritik .....	7
1. Hakikat Metode Latihan .....	7
2. Hakikat Latihan Resistance Band.....	14
3. Hakikat latihan TRX .....	18
4. Hakikat Kecepatan .....	21
5. Hakikat Tendangan Lurus .....	28
6. Hakikat Pencak Silat .....	35
B. Kerangka Berpikir.....	42
C. Pengajuan Hipotesis .....	46

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Metode Peneltian.....	48
D. Populasi dan Sampel .....	50
E. Instrumen Penelitian.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
H. Hipotesis Statistik .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>57</b>
A. Deskripsi Data.....	57
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Pembahasan.....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelas Pertandingan Usia Dini .....	40
Tabel 2.2 Kelas Pertandingan Pra Remaja.....	40
Tabel 2.3 Kelas Pertandingan Remaja .....	41
Tabel 2.4 Kelas Pertandingan Dewasa.....	41
Tabel 2.5 Kelebihan & Kelemahan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> dan <i>TRX</i> .	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Menggunakan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> .....	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecepatan Menggunakan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> .....	59
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Menggunakan Metode Latihan <i>TRX</i> .....	61
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecepatan Menggunakan Metode Latihan <i>TRX</i> .....	62
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Test Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Menggunakan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> dan <i>TRX</i> .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Resistance Band</i> .....	17
Gambar 2.2 Alat <i>Resistance Band</i> .....	17
Gambar 2.3 Gerakan <i>TRX</i> .....	21
Gambar 2.4 Alat <i>TRX</i> .....	21
Gambar 2.5 Sikap Pasang Membentuk Kuda-kuda Depan .....	31
Gambar 2.6 Angkat Lutut Setinggi Pinggang atau 90 Derajat.....	31
Gambar 2.7 Dorongkan Tungkai Kedepan .....	32
Gambar 2.8 Bentuk Kaki Tendangan Lurus .....	32
Gambar 2.9 Federic Delavis, Strength Anatomi .....	33
Gambar 2.10 Federic Delavis, Strength Anatomi .....	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	49
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kecepatan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> .....	58
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kecepatan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> .....	60
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Kecepatan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>TRX</i> .....	61
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kecepatan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>TRX</i> .....	63
Gambar 4.5 Tes Akhir Kecepatan Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> dan Metode <i>TRX</i> .....	64

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Program Latihan .....	75
Lampiran 2 Pengolahan Data .....	89
lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	111
lampiran 4 Surat-surat Penelitian .....	118

