

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *TRX*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMAN 1 BABELAN**



ABD. RAHMAN

1601617002

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI 2022

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *TRX* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMAN 1 BABELAN**

ABSTRAK

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* dan *TRX* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan. Penelitian dilaksanakan di Jl, Taman Kebalen Indah. Penelitian dimulai dari tanggal 18 Januari 2022 sampai dengan 26 Januari 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan berjumlah 25 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik purposive sampling dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu agar mendapat sampel yang diinginkan sehingga dari 25 orang populasi menjadi 14 orang yang dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan sabit selama 10 detik yang telah difalidasi oleh para ahli. Teknik analisis data yang digunakan teknik analisis uji t. Yaitu dilakukan untuk membandingkan nilai t_h dengan t_t antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-2) = 14$ pada taraf $(\alpha) = 0,05$ dengan t_t 1,782. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Latihan *Resistance Band* berpengaruh meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan. Hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 5,89 dan t_{tabel} sebesar 1,943 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$. Sedangkan latihan *TRX* berpengaruh meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada siswa atlet ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} 4,94 dan t_{tabel} sebesar 1,943 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$. Latihan *Resistance Band* lebih berpengaruh dibandingkan *TRX* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 0,23 dan t_{tabel} sebesar 1,782 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$.

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

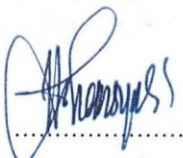

**THE EFFECT OF RESISTANCE BAND AND TRX EXERCISE ON THE
SPEED OF Scythe Kick ON PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR
STUDENTS SMAN 1 BABELAN**


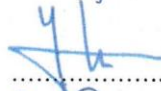


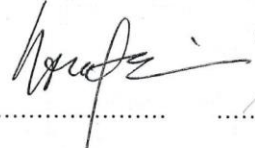
ABSTRACT

Abstract This study aims to determine the effect of Resistance Band and TRX exercises on the speed of sickle kicks in extracurricular pencak silat students of SMAN 1 Babelan. The research was conducted on Jl, Taman Kebalen Indah. The research starts from January 18, 2022 to January 26, 2022. The research method used is the experimental method. The population of extracurricular pencak silat students at SMAN 1 Babelan is 25 people. The technique used to take the sample is a purposive sampling technique where the researcher sets certain criteria in order to get the desired sample so that from 25 people the population becomes 14 people who are used as research samples. This research instrument uses a sickle kick speed test for 10 seconds which has been validated by experts. The data analysis technique used was the t test analysis technique. That is done to compare the value of t_h with t_t between the null hypothesis (H_0) and the experimental hypothesis (H_1) with degrees of freedom (db) $(N_1+N_2-2) = 14$ at level $(\alpha) = 0.05$ with t_t 1.782. The results of the study concluded that: Resistance Band exercise had an effect on increasing the speed of the sickle kick in the pencak silat extracurricular students of SMAN 1 Babelan. The results of the calculation of t_{count} of 5.89 and t_{table} of 1.943 with a significant level $(\alpha) = 0.05$. While the TRX exercise has an effect on increasing the speed of the sickle kick in the extracurricular pencak silat students of SMAN 1 Babelan. The calculation results obtained t_{count} 4.94 and t_{table} 1.943 with a significant level $(\alpha) = 0.05$. Resistance Band training is more influential than TRX on extracurricular pencak silat students at SMAN 1 Babelan. The calculation results obtained t_{count} of 0.23 and t_{table} of 1.782 with a significant level $(\alpha) = 0.05$.

Keywords: Resistance Band exercise, TRX exercise, sickle kick speed.

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16/2/22
<u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001
Pembimbing II		16/2/22
<u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 19641004199203100	Ketua		15/2/2022
2. <u>Dr. Sukiri, M.Pd</u> NIP. 195908161987031002	Sekretaris		18/2/22
3. <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Pembimbing I		16/2/22
4. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Pembimbing II		16/2/22
5. <u>Dr. Nur Ali, M.Pd</u> NIP.195808271985031001	Dosen Penguji		16/2/22

Tanggal Lulus : 11 Februari 2022

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 karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Januari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Abd. Rahman
No. Reg. 1601617002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Abd. Rahman
NIM : 1601617002
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Jasmani
Alamat email : rahmanselamanya55@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *TRX* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Babelan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 01 Maret 2022
Penulis

Abd. Rahman
1601617002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis 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. Penulis menyadari ini bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak-banyak 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 penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga penelitian berjalan dengan lancar, Bapak **Slamet Sukriadi, S.Pd., 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, Bapak **Dr. Sukiri, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik, Ibu **Tuty Haryani** selaku wakasek kurikulum, Bapak **Sezcagaf Bayinna** pembina ekstrakurikuler pencak silat, dan kepada sekolah yang sudah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Babelan. Serta bagi teman-teman yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga meminta maaf sebesar-besarnya kepada semua pihak atas kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja selama pelaksanaan penelitian dan penulis menyadari adanya ketidaksempurnaan dalam penyusunan skripsi ini karena keterbatasan pengetahuan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak agar menjadi lebih baik dimasa akan datang.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas seluruh kebaikan pihak yang telah membantu dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 11 Februari 2022

Abd. Rahman



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	V
DAFTAR TABEL	VII
DAFTAR GAMBAR	VIII
DAFTAR LAMPIRAN	IX
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Kerangka Teoritik	6
1. Hakikat Latihan	6
2. Hakikat Latihan Kekuatan	9
3. Hakikat Latihan <i>Resistance Band</i>	12
4. Hakikat Latihan <i>TRX</i>	15
5. Hakikat Kecepatan	17
6. Hakikat Tendangan Sabit	23
7. Hakikat Pencak Silat	25
B. Kerangka Berfikir	29
C. Pengajuan Hipotesis	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	37
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Hipotesis Statistik	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
A. Deskripsi Data	44
B. Pengujian Hipotesis	52
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Kelebihan dan Kelemahan Metode Latihan <i>Resistance Band</i> dan <i>TRX</i>	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Menggunakan <i>Resistance Band</i>	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit Menggunakan <i>Resistance Band</i>	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Pengaruh Latihan <i>TRX</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Pengaruh Latihan <i>TRX</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	49
Tabel. 4.5 Tes Akhir Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> Dan Latihan <i>TRX</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan <i>Resistance Band</i>	14
Gambar 2.2. Alat <i>Resistance Band</i>	14
Gambar 2.3. Gerakan <i>TRX</i>	16
Gambar 2.4. Alat <i>TRX</i>	16
Gambar 2.5. Tendangan Sabit	24
Gambar 3.1: Desain Penelitian	36
Gambar 4.1 : Grafik Histogram Data Tes Awal Latihan <i>Resistance Band</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	45
Gambar 4.2 : Grafik Histogram Data Tes Akhir Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	47
Gambar 4.3 : Grafik Histogram Data Pengaruh Latihan <i>TRX</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	49
Gambar 4.4 : Grafik Histogram Data Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Dengan Menggunakan Metode Latihan <i>TRX</i>	50
Gambar. 4.5 Grafik Histogram Tes Akhir Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> Dan Latihan <i>TRX</i> Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit	52

LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	62
Lampiran 2 Pengelolah Data	71
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 4 Surat-Surat	100

