

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN MENGGUNAKAN KARET
BAN DENGAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN
JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT**



**ANNISA QISTI HADINA ULA
1604620092**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DENGAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, (1) peningkatan teknik jatuhan dengan tarikan melalui metode latihan karet ban, (2) peningkatan teknik jatuhan dengan tarikan melalui metode latihan *resistance band*, (3) perbedaan peningkatan teknik jatuhan dengan tarikan melalui metode latihan karet ban dengan *resistance band*. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan peneltiatn menggunakan *two groups* “*pre-test* dan *post test design*. Subyek penelitian ini adalah atlet PPA PADEPOKAN sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data ini dilakukan dengan melaksanakan tes keterampilan teknik jatuhan dengan tarikan dalam waktu 1 menit dan setiap atlet harus mampu melakukan jatuhan dengan tarikan yang dibantu oleh 2 vasilator dalam waktu di bawah 5 detik. Anilisis data dilakukan dengan menggunakan “uji *t*” *dependent* dan *independent* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian: 1) Latihan menggunakan karet ban diperoleh t hitung 8,290 lebih > dari t tabel 2,048, maka diartikan H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat peningkatan yang signifikan. 2) Latihan menggunakan *resistance band* diperoleh t hitung 10,583 lebih > dari t tabel 2,048, maka diartikan H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat peningkatan yang signifikan. 3) Membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil t hitung 2,528032 lebih 2,048 , artinya terdapat perbedaan antara metode latihan menggunakan karet ban dengan metode latihan menggunakan *resistance band*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat perubahan signifikan dari hasil latihan menggunakan karet ban dengan rata-rata 13,533 dan hasil latihan menggunakan *resistance band* dengan rata-rata 14,00.

Kata Kunci: *Karet ban, resistance band, kemampuan jatuhan dengan tarikan pencak silat*


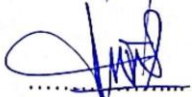
**COMPARISON BETWEEN TRAINING USING RUBBER TIRES AND
RESISTANCE BANDS AGAINST THE ABILITY TO DROPPING WITH PULLING
IN PENCAK SILAT**



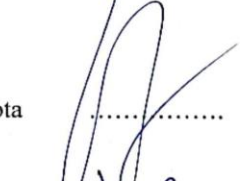


ABSTRACT

This study aims to find out: (1) the improvement of the dropping technique with pulling through the rubber tire training method; (2) the improvement of the dropping technique with pulling through the resistance band training method; and (3) the difference in improving the dropping technique with pulling through the rubber tire training method with the resistance band. This research method uses experiments using a "pre-test and post-test design. The subjects of this study are 30 PPA-PADEPOKAN athletes. It was taken by the purposive sampling technique. This data collection was carried out by doing a dropping with pulling technique skill test within 1 minute, and each athlete must be able to perform a dropping with pulling technique assisted by 2 vailiters in less than 5 seconds. Data analysis was carried out using the dependent and independent "t test" with a significance level of 0.5. Research results: 1) Training using rubber tires obtained a t count of 8.290 which is more than t table 2.048, so it means that H_a is accepted and H_o is rejected, meaning there is a significant increase. 2) Training using resistance bands obtained a t count of 10.583 which is more than t table 2.048, so that means H_a is accepted and H_o is rejected, meaning there is a significant increase. 3) Comparing the final test results of the two training methods, the t count was 2.528032 and more than 2.048, meaning that there was a difference between the training method using rubber tires and the training method using resistance bands. So it can be concluded that there can be a significant change in the results of training using rubber tires with an average of 13.533 and the results of training using resistance bands with an average of 14.00.

Keywords: *Rubber tires, resistance band, ability to dropping with pulling in pencak silat*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Wardoyo, M. Pd</u> NIP. 197205042005011002		19/7/2024
Pembimbing II		
Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015		19/7/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		19/7/2024
2. Fajar Arie Mangun, M. Pd NIDN. 0015029204	Sekrretaris		19/7/2024
3. Hendro Wardoyo, M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		19/7/2024
4. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		19/2024 17
5. Dadan Resmana, M. Or NIP. 198905092023211020	Anggota		23/7/2024

Tanggal Lulus :

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 diperguruan 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 makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juni 2024
Yang membuat pernyataan,



Annisa Qisti Hadina Ula
No. Reg. 1604620092



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Annisa Qisti Hadina Ula
NIM : 1604620092
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : annisaqisti18@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 :

PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DENGAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KEMAMPUAN JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT

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, ²⁶.....²⁰²⁴

Penulis

(Annisa Qisti Hadina Ula)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga 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 terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; **Burhan Basyiruddin, M.Pd., M.Pd**, Selaku Dosen Penasihat Akademik, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd.,M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Pihak PPA PADEPOKAN dan Bapak Yusuf Sarwo Edi, SE**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Idris, Ibu Siti Nurhayati dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat Mila Amelia, Prima Regita, Asyifa Dinda, Ahmad Suhandi** yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 28 Juni 2024

AQHU

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakekat Latihan	10
2. Hakekat Teknik Jatuhan	26
3. Hakekat Karet Ban	33
4. Hakekat <i>Resistance Band</i>	44
B. Kerangka Berpikir	60
C. Hipotesis Penelitian	62
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	63
A. Tujuan Penelitian	63
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	63
C. Metode Penelitian	63
D. Populasi Dan Sampel	64
E. Teknik Pengumpulan Data	66
1. Instrumen Penelitian	68
2. Pengujian Validitas dan Realibilitas	69
F. Teknik Analisis Data	70
G. Hipotesis Penelitian	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A. Deskripsi Data	73
B. Pengujian Hipotesis	79
C. Pembahasan	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Lembar Umur Permulaan Berolahraga, Spesialisasi, dan Prestasi Top	18
2. Lembar Deskripsi Data Penelitian.....	74
3. Lembar Distribusi frekuensi tes awal metode karet ban.	75
4. Lembar Distribusi frekuensi tes akhir metode karet ban.....	76
5. Lembar Distribusi frekuensi tes awal metode <i>resistance band</i>	77
6. Lembar Distribusi frekuensi tes akhir metode <i>resistance band</i>	79
7. Lembar <i>Paired Samples Test</i>	86



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	15
2. Kualitas latihan dan faktor-faktor pendukung	26
3. <i>Triceps Lateral</i>	32
4. <i>Triceps Brachi</i>	32
5. <i>Forearms</i>	32
6. <i>Muscle Biceps Brachi</i>	33
7. <i>Biceps Brachioradialis</i>	33
8. Karet ban sepeda, motor, dan mobil	35
9. <i>Resistance Band</i>	49
10. Instrumen Tes Keterampilan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan	69
11. Instrumen Tes Keterampilan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan	71
12. Grafik Histogram Data Penelitian Awal Menggunakan Karet Ban	75
13. Grafik Histogram Data Penelitian Akhir Menggunakan Karet Ban	77
14. Grafik Histogram Data Penelitian Awal Menggunakan <i>Resistance Band</i>	78
15. Grafik Histogram Data Penelitian Akhir Menggunakan <i>Resistance Band</i>	79



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	90
2. Surat Balasan Penelitian	91
3. Surat Selesai Peneliatian	92
4. Surat Validasi Instrumen Penelitian	93
5. Surat Validasi Program Latihan	99
6. Tabel Hasil Penelitian	101
7. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	105
8. Uji t - <i>Paired Independent</i>	112
9. Program Latihan.....	115
10. Laporan Kegiatan Penelitian.....	132
11. Pengambilan Data Tes Awal Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan	133
12. Melakukan Program Latihan Jatuhan Dengan Tarikan	133
13. Pengambilan Data Tes Akhir Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan	137

