

**EFEKTIVITAS *RESISTANCE BAND TRAINING* DAN *TRX*
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT REMAJA**



Intelligentia - Dignitas

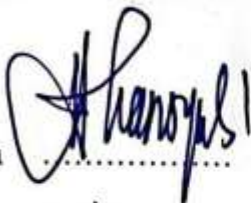
**RIZKA ADYA PUTRI
1602621024**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		30/07 2025
Pembimbing II		
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002		29/07 2025
Anggota		
1. Dr. Hendro Wardoyo. S.Pd., M.Pd Ketua NIP. 197205042005011002		31/07 2025
2. Lita Mulia M.Pd NIP. 198612302024212001	Sekretaris 	31/07 2025
3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota 	30/07 2025
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota 	29/07 2025
5. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001	Anggota 	30/07 2025

Tanggal Lulus: 28/07 2025

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 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 telah berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 09 Juli 2025

Surat pernyataan,



Rizka Adya Putri
NIM. 1602621024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Rizka Adya Putri
NIM : 1602621024
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : rizka.adyap@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 : EFEKTIVITAS *RESISTANCE BAND TRAINING* DAN *TRX* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT REMAJA

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, 29 Juli 2025

Penulis

(Rizka Adya Putri)

EFEKTIVITAS *RESISTANCE BAND TRAINING* DAN *TRX* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT REMAJA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas *Resistance Band Training* dan *TRX (Training Resistance Xander)* terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak silat Remaja. Desain penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan Two Group Pretest-Posttest Design, Sampling menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 atlet dan dibagi menjadi 2 kelompok. Perlakuan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu. Pengolahan data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ; 1) berdasarkan kelompok *Resistance Band Training* yaitu didapatkan $t_{hitung} = 5,245 > t_{tabel 5\%} = 2,048$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) berdasarkan kelompok *TRX (Training Resistance Xander)* yaitu didapatkan $t_{hitung} = 6,904 > t_{tabel 5\%} = 2,048$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) t_{tabel} dengan $dk = 15 + 15 - 2$ dan $sig 0,5$ yaitu sebesar 2,0484 ($t_{hitung} 2,397 > T_{tabel} 2,048$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan tes akhir dapat diartikan *Resistance Band Training* lebih efektif dibandingkan *TRX* dalam meningkatkan keterampilan Tendangan sabit Pencak silat Remaja.

Kata Kunci : *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander*, Keterampilan, Tendangan Sabit, Pencak silat.

Intelligentia - Dignitas

EFFECTIVENESS OF RESISTANCE BAND TRAINING AND TRX (TRAINING RESISTANCE XANDER) IN IMPROVING CRESCENT KICK SKILLS IN YOUTH PENCAK SILAT

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Resistance Band Training and TRX (Training Resistance Xander) on the Crescent Kick Skills of youth Pencak Silat athletes. The research design used is quantitative with a Two Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used is purposive sampling, involving 30 athletes divided into 2 groups. The treatment was administered over 16 sessions with a frequency of 4 times per week. Data analysis was conducted using a t-test at a 5% significance level. 1) In the Resistance Band Training group, the calculated t-value was $5.245 > \text{the critical t-value at 5\% significance (2.048)}$, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, indicating a significant improvement. 2) In the TRX (Training Resistance Xander) group, the calculated t-value was $6.904 > \text{the critical t-value at 5\% significance (2.048)}$, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, indicating a significant improvement. 3) For the comparison between groups with degrees of freedom = $15+15-2$ and a significance level of 0.05, the critical t-value was 2.0484. Since the calculated t-value ($2.397 > \text{t-table value (2.048)}$), H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means there is a significant difference between the mean pre-test and post-test scores, indicating that Resistance Band Training is more effective than TRX in improving Crescent Kick Skills in youth Pencak Silat athletes.

Keyword : Resistance Band Training, Training Resistance Xander, Skills, Crescent Kick, Pencak silat

Intelligentia - Dignitas

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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Jakarta., penulis mengucapkan kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dosen Ahli Pembimbing Pertama dan Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing kedua saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta., serta Orangtua Peneliti Bapak **Achmad Pramukti**, Ibu **Dyah Puji Astuti**, Adik **Ananduta Nadhar Mazini** serta **Keluarga peneliti** yang selalu memberikan do'a dan dukungan, serta teman-teman yang membantu memberikan peran positif terhadap peneliti.

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, 09 Juli 2025



Rizka Adya Putri



Intelligentia - Dignitas

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.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Latihan Kekuatan Otot Tungkai	24
3. Hakikat <i>Resistance Band Training</i>	30
4. Hakikat Latihan <i>TRX</i>	34
5. Jenis Tendangan dalam Pencak silat.....	37
6. Hakikat Keterampilan Tendangan Sabit Pencak silat Remaja	41
7. Karakteristik Anak Usia 14-17 Tahun	48
B. Kerangka Berpikir.....	54
C. Hipotesis Penelitian.....	57
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	59
A. Tujuan Penelitian	59

B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
C.	Metode Penelitian	60
D.	Populasi Stempel dan Sampel	61
E.	Instrumen Penelitian	63
F.	Teknik Pengumpulan Data	64
G.	Teknik Analisis Data	66

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....72

A.	Deskripsi Data.....	72
B.	Pengujian Hipotesis	77
C.	Pembahasan Hasil	82

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....85

A.	Kesimpulan	85
B.	Saran.....	85

DAFTAR PUSTAKA87

LAMPIRAN91

RIWAYAT HIDUP125

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kelemahan <i>Resistance Band Training</i> dan <i>Training Resistance Xander</i>	56
Tabel 3. 1 Pretest - Posttest Design.....	61
Tabel 3. 2 Normatif Penilaian Tendangan Keterampilan Atlet.....	66
Tabel 4. 1 Deskripsi data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Resistance Band Training</i> dan <i>TRX</i>	72
Tabel 4. 2 Tes Awal Latihan <i>Resistance Band Training</i>	73
Tabel 4. 3 Tes Akhir Latihan <i>Resistance Band Training</i>	74
Tabel 4. 4 Tes Awal Latihan <i>TRX</i>	75
Tabel 4. 5 Tes Awal Latihan <i>TRX</i>	76
Tabel 4. 6 Persiapan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Resistance Band Training</i> ...	77
Tabel 4. 7 Persiapan Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Resistance Band Training</i> ..	78
Tabel 4. 8 Persiapan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>TRX</i>	79
Tabel 4. 9 Persiapan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>TRX</i>	79
Tabel 4. 10 Perbandingan Hasil Uji-T <i>Resistance Band Training</i> Dan <i>TRX</i>	82



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sikap Kuda-Kuda	18
Gambar 2. 2 Strength Training Anatomi.....	29
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Resistance Band</i>	32
Gambar 2. 4 Alat <i>Resistance Band</i>	33
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Traning Resisten Xander</i>	36
Gambar 2. 6 Alat Gerakan <i>Traning Resisten Xander</i>	36
Gambar 2. 7 Tendangan Lurus.....	38
Gambar 2. 8 Tendangan Sabit.....	38
Gambar 2. 9 Tendangan T.....	39
Gambar 2. 10 Tendangan Sabit.....	40
Gambar 2. 11 Tendangan Jejeg.....	41
Gambar 2. 12 Teknik Tendangan Sabit.....	43
Gambar 2. 13 Tendangan Sabit.....	43
Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal <i>Resistance Band Training</i>	76
Gambar 4. 2 Histogram Tes Awal <i>Resistance Band Training</i>	77
Gambar 4. 3 Histogram Tes Awal <i>TRX</i>	78
Gambar 4. 4 Histogram Tes Awal <i>TRX</i>	79

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	91
Lampiran 2 Data Penelitian.....	105
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	106
Lampiran 4 Uji Homogenitas.....	118
Lampiran 5 T Tabel.....	119
Lampiran 6 Tabel Chi-Square.....	120
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	121
Lampiran 8 Dokumentasi.....	132



Intelligentia - Dignitas