

**PERBANDINGAN *RESISTANCE BAND* DAN *MODIFIED BODYWEIGHT TRAINING* TERHADAP TEKNIK ANTISIPASI
JATUHAN PADA ATLET PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**Muhammad Bagas Wicaksono
1602619069**

**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

Pembimbing I

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Tanda Tangan Tanggal

 1/8 2015

Pembimbing II

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

 31/7 2015

Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 197004171999031002

Ketua

 6/8 2015

2. Boyke Adam Hatena Manooop, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197504302006041001

Sekretaris

 1/8 2015

3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Anggota

 1/8 2015

4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Anggota

 31/8 2015

5. Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd
NIP. 197404022005011003

Anggota

 6/8 2015

Tanggal Lulus : 29 July 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.
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 kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena melanggar, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Bagas Wicaksono

NIM: 1602619069



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 : Muhammad Bagus Wicaksono
NIM : 1602619069
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan kepelatihan Olahraga
Alamat email : baguswicaksono2001@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 Resistance Band Dan Modified Bodyweight
Training Terhadap Teknik Antisipasi Jawahan Pada Atlet
Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

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, 6 Agustus 2025

Penulis

(MUHAMMAD BAGUS WICAKSONO)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI
PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Nama : Muhammad Bagas Wicaksono
NIM : 1602619069
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul : "Perbandingan *Modified Functional Training* dan *Resistance Band* Terhadap Antisipasi Teknik Jatuhan Pencak Silat Pada Atlet Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta"

Nama:
Pembimbing 1,

Tanda Tangan:

Tanggal:

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001



14/7/25

Pembimbing 2,

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002



15/7/25

Mengetahui,
Koordinator Prodi Pendidikan Keahlian Olahraga

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002



15/7/25

**PERBANDINGAN *RESISTANCE BAND* DAN *MODIFIED BODYWEIGHT TRAINING* TERHADAP TEKNIK ANTISIPASI JATUHAN PADA ATLET PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan 1.) untuk mengetahui apakah *Functional Training* menggunakan *Resistance Band* dapat meningkatkan teknik antisipasi jatuhan, 2.) apakah *Modified Bodyweight Training* dapat meningkatkan antisipasi jatuhan, 3.) apakah terdapat perbedaan hasil antara *Functional Training Resistance Band* dan *Modified Bodyweight Training*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sampel penelitian terdiri dari 26 atlet pencak silat UNJ yang akan dibagi menjadi 2 kelompok masing masing kelompok terdiri 13 orang. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik antisipasi jatuhan dengan tarikan ceklist. Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan layak digunakan dalam proses penelitian adanya peningkatan pada teknik antisipasi jatuhan. Hasil analisis data menggunakan uji T-test menunjukkan bahwa 1.) latihan menggunakan *Resistance Band* memiliki hasil t hitung = **10.965** > t tabel = **2.056** dan Sig. (2-tailed) = $0.000 < 0.05$, 2.) latihan *Modified Bodyweight Training* secara berpasangan memiliki hasil t hitung = **9.544** > t tabel = **2.056**, dengan nilai Sig. (2-tailed) = $0.000 < 0.05$, 3.) Dari hasil penelitian terdapat perbedaan hasil antara *Resistance Band* dan *Modified Bodyweight Training* terhadap teknik antisipasi jatuhan dengan tarikan sebesar 10.965 : 9.544. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Functional* menggunakan *Resistance Band* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan antisipasi jatuhan dengan tarikan pada atlet pencak silat UNJ. Diharapkan model ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru, maupun peneliti dalam merancang progra latihan yang efektif dan menarik bagi para atletnya.

Kata kunci: *Functional Training*, *Resistance band*, *Modified Bodyweight Training*, antisipasi jatuhan, tarikan, pencak silat.

**COMPARISON OF RESISTANCE BAND AND MODIFIED BODYWEIGHT
TRAINING ON FALL ANTICIPATION TECHNIQUES IN PENCAK SILAT
ATHLETES AT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

ABSTRACT

This study aimed to: 1) determine whether functional training using resistance bands can improve fall anticipation techniques, 2) determine whether modified bodyweight training can improve fall anticipation techniques, and 3) determine whether there are differences in results between functional training with resistance bands and modified bodyweight training. The research method used was an experimental design with a pre-test and post-test design. The study sample consisted of 26 pencak silat athletes from UNJ, divided into two groups of 13 people each. The research instrument was a fall anticipation technique skills test using a checklist. The validation results indicate that the training model is suitable for use in research on improvements in fall anticipation techniques. Data analysis using the T-test shows that 1.) training using Resistance Bands has a calculated t-value = 10.965 > table t-value = 2.056 and Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, 2.) paired Modified Bodyweight Training yielded a calculated t-value of 9.544 > table t-value of 2.056, with a Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, 3.) The study results showed a difference in outcomes between Resistance Band and Modified Bodyweight Training in fall anticipation techniques, with values of 10.965 : 9.544. Thus, it can be concluded that Functional training using Resistance Bands is more effective in improving fall anticipation skills with pulls in UNJ pencak silat athletes. It is hoped that this model can serve as a reference for coaches, teachers, and researchers in designing effective and engaging training programs for their athletes.

Keywords: Functional Training, Resistance Band, Modified Bodyweight Training, fall anticipation, pulls, pencak silat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat segala rahmat dan karunian-NYA, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul: perbandingan *functional training resistance band* dan *modified bodyweight training* terhadap teknik antisipasi jatuhnya pencak silat pada atlet pencak silat universitas negeri jakarta. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.**, Dosen Pembimbing Akademik Bapak **Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd.**, Dosen Pembimbing Skripsi I Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, dan Dosen Pembimbing II Bapak **Nur Fitrianto, S.Pd, M.Pd.**, yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

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

Jakarta, 01 Agustus 2025

(MBW)

DAFTAR ISI

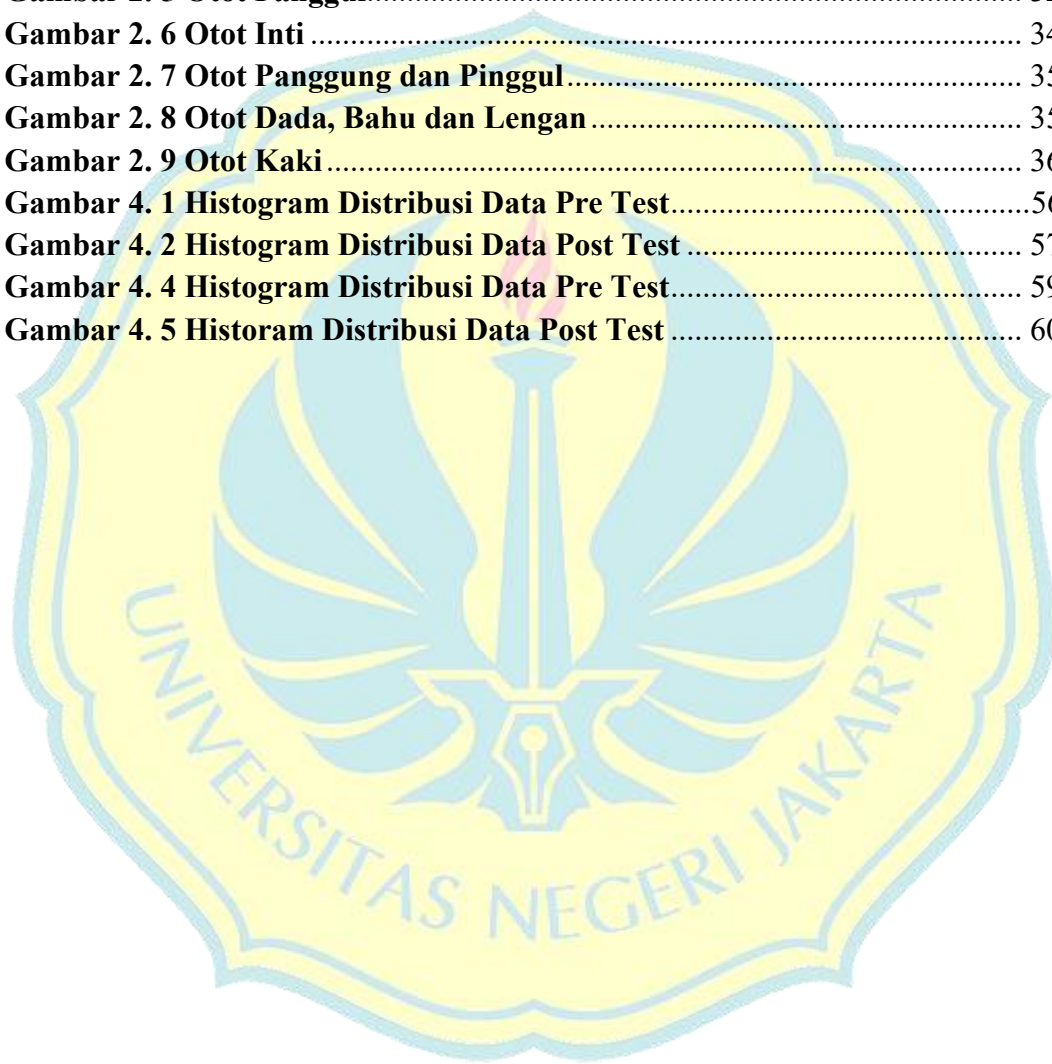
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Pencak Silat.....	8
2. Hakikat Latihan	19
3. <i>Functional Training</i>	26
4. Antisipasi.....	36
5. Jatuhan dengan tarikan	38
B. Kerangka Berpikir.....	42
C. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Instrumen Penelitian.....	49
2. Uji Validitas dan Realibilitas.....	51

G. Teknik Analisis Data.....	53
H. Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengajuan Hipotesis.....	60
C. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75
RIWAYAT HIDUP	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Bahu, Lengan dan Dada	30
Gambar 2. 2 Otot Punggung	30
Gambar 2. 3 Otot Inti	31
Gambar 2. 4 Otot Kaki	31
Gambar 2. 5 Otot Panggul.....	32
Gambar 2. 6 Otot Inti	34
Gambar 2. 7 Otot Panggung dan Pinggul.....	35
Gambar 2. 8 Otot Dada, Bahu dan Lengan	35
Gambar 2. 9 Otot Kaki	36
Gambar 4. 1 Histogram Distribusi Data Pre Test.....	56
Gambar 4. 2 Histogram Distribusi Data Post Test	57
Gambar 4. 4 Histogram Distribusi Data Pre Test.....	59
Gambar 4. 5 Historam Distribusi Data Post Test	60



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Kelebihan dan Kekurangan.....	44
Tabel 3. 1 Form Pre Test Antisipasi Jatuhan	49
Tabel 3. 2 Form Post Test Antisipasi Jatuhan.....	50
Tabel 3. 3 Validator Materi.....	52
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Data Pre Test dan Post Test.....	55
Tabel 4. 2 Distribusi Data Pre Test (Resistance Band).....	56
Tabel 4. 3 Distribusi Data Post Test (Resistance Band)	57
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Data Pre Test dan Post Test.....	58
Tabel 4. 6 Distribusi Data Pre Test (Modifikasi Functional Training).....	58
Tabel 4. 7 Distribusi Data Post Test (Modifikasi Functional Training).....	59
Tabel 4. 9 Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Test (Resistance Band).....	61
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Post-Test dan Post-Test (MFT).....	61
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas Resistance Band	62
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Modified Functional Training	63
Tabel 4. 13 Kategori Pembagian N-Gain Score	64
Tabel 4. 14 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain Persen	64
Tabel 4. 15 Hasil Uji N-Gain Score (Resistance Band).....	64
Tabel 4. 16 Hasil Uji N-Gain Score (Modified Functional Training).....	65
Tabel 4. 17 Hasil Uji T-Test (Resistance Band).....	66
Tabel 4. 18 Hasil Uji T-Test (Modified Functional Training).....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Deskriptif.....	75
Lampiran 2. Data Hasil Uji Pre Test dan Post Test.....	75
Lampiran 3. Uji Normalitas (Shapiro Wilk)	76
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	76
Lampiran 5. Uji N-Gain Score.....	77
Lampiran 6. Uji T-Test.....	78
Lampiran 7. Uji Validitas.....	80
Lampiran 8. Uji Realibilitas.....	81
Lampiran 9. Dokumentasi Sesi Latihan	82
Lampiran 10. Dokumentasi Pre Test	84
Lampiran 11. Dokumentasi Post Test	85
Lampiran 12. Surat Validasi Program.....	86
Lampiran 13. Surat Validasi Instrumen.....	88
Lampiran 14. Surat Permohonan Skripsi.....	89
Lampiran 15. Surat Penelitian.....	90
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	91

