

**PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP *POWER* TENDANGAN LURUS ATLET KOP
PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



MUHAMAD ANDRIANSYAH

1604622014

**Skripsi ini disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

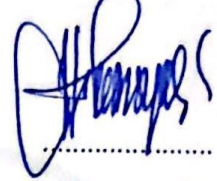
**KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

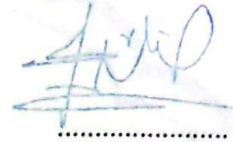
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Tanda Tangan Tanggal

 15/7 26

Pembimbing II

Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd
NIP. 197802172006041001

 16/7 26

Nama

Jabatan

Tanda tangan

Tanggal

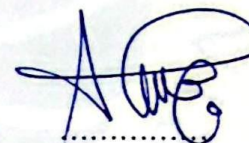
Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd
NIP. 196112071989031004

Ketua

 17/7 26

Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd, Kor, M.Or, M.Psi, T
NIP. 198706302024062001

Sekretaris

 17/7 - 26

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

Anggota

 15/7 26

Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd
NIP. 197802172006041001

Anggota

 16/7 26

Andri Irawan, M.Pd.
NIP. 198009092006041001

Anggota

 17/7 26

Tanggal Lulus : 13-07-2026

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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 ketidak benaran 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, 01 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Andriansyah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : MUHAMAD ANDRIANSYAH.....
NIM : 1604622014.....
Fakultas/Prodi : FIKK/ Kepelatihan Cabang Olahraga.....
Alamat email : ir.ndriansyah@gmail.com.....

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

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

yang berjudul :

PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* TENDANGAN LURUS
ATLET KOP PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 19 juli 2026

Penulis,

(Muhamad Andriansyah)

PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER* TENDANGAN LURUS ATLET KOP PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap *power* tendangan lurus atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet KOP Pencak Silat UNJ yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan tes *power* tendangan lurus dengan alat *medicine ball* 2 kg yang diukur berdasarkan jarak perpindahan bola dan waktu gerakan tendangan untuk memperoleh nilai *power*. Perlakuan berupa program latihan *resistance band* diberikan selama 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis *Paired Sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,253 dan *posttest* sebesar 0,177 (Sig. > 0,05). Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 5,350 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai rata-rata *power* tendangan lurus meningkat dari 26,794 pada *pretest* menjadi 34,257 pada *posttest* dengan selisih rata-rata sebesar 7,463 atau mengalami peningkatan sebesar 27,85%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *resistance band* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta. Metode latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* tendangan lurus pada atlet pencak silat.

Kata kunci: *resistance band*, *power*, tendangan lurus, pencak silat, atlet.

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON THE STRAIGHT KICK POWER OF KOP PENCAK SILAT ATHLETE AT JAKARTA STATE UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of resistance band training on the straight kick power of KOP Pencak Silat athletes at Jakarta State University. This research employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 KOP Pencak Silat athletes selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The research instrument was a straight kick power test using a 2 kg medicine ball, in which power was calculated based on the ball displacement distance and kick movement time. The treatment consisted of a resistance band training program conducted over 16 sessions. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-test with a significance level of 0.05.

The results showed that the data were normally distributed, with significance values of 0.253 for the pretest and 0.177 for the posttest ($p > 0.05$). The Paired Sample t-test revealed a t-value of 5.350 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted. The mean straight kick power increased from 26.794 in the pretest to 34.257 in the posttest, with a mean difference of 7.463, representing an improvement of 27.85%.

It can be concluded that resistance band training has a significant effect on improving the straight kick power of KOP Pencak Silat athletes at Jakarta State University. Therefore, this training method can be considered an effective alternative training program to enhance straight kick power in pencak silat athletes.

Keywords: resistance band, power, straight kick, pencak silat, athlete.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya, Sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* terhadap *Power* Tendangan Lurus Atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.”**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis Menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua dan keluarga tercinta atas segala doa, dukungan, dan semangat yang tiada henti.
2. **Prof. Dr. Nofi Marliani Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan serta fasilitas akademik sehingga penulis dapat menempuh dan menyelesaikan studi dengan baik.
3. **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi sekaligus dosen pembimbing 2 (dua) yang telah memberikan arahan akademik selama proses perkuliahan, memberikan saran dan koreksi yang membantu dalam penyempurnaan penelitian.
4. **Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd.** selaku pembimbing 1 (satu) yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. **Bapak Andri Irawan M.Pd.** selaku Penasihat Akademik yang membimbing dan memberikan dukungan.
6. Seluruh dosen dan *staf* yang bersedia bekerja sama dalam menjadi bagian dari penyelesaian skripsi ini.

7. Pelatih dan Atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta yang telah bersedia bekerja sama dan menjadi bagian dari penelitian ini.
8. Serta semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi referensi yang berguna bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam meningkatkan *power* (daya ledak) tendangan pada cabang olahraga pencak silat.

Jakarta, 01 Desember 2025

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat praktis.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Hakikat <i>Power</i>	10
2. Hakikat Pencak Silat.....	28
3. Hakikat Tendangan Lurus.....	32
4. Hakikat Metode Latihan <i>Resistance Band</i>	35
5. Program Latihan Metode <i>Resistance Band</i>	40
B. Kerangka Berfikir.....	42
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian.....	44

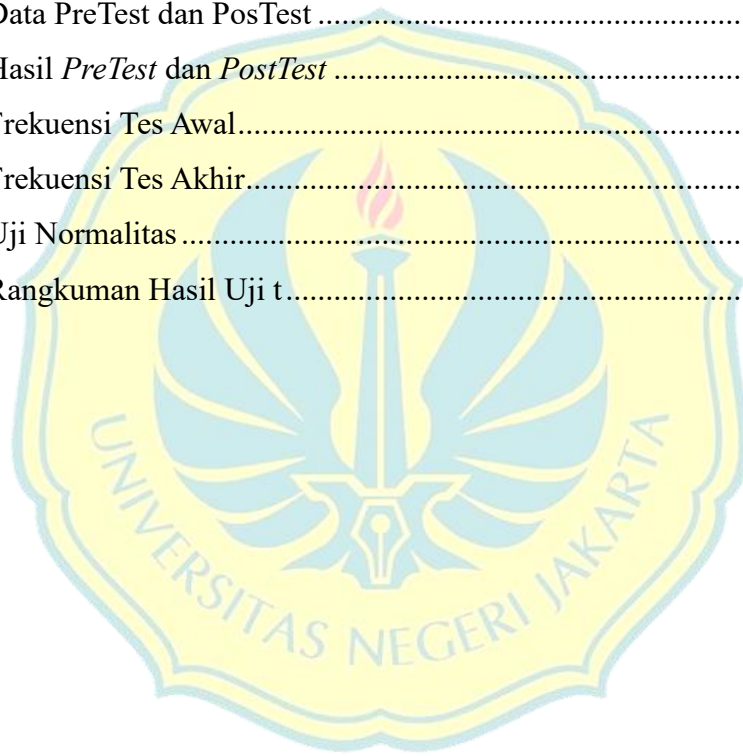
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	56
G. Hipotesis Statistika.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi Data	58
1. Deskripsi Hasil Penelitian	58
B. Pengujian Hipotesis	62
1. Uji Normalitas	63
2. Hasil Uji Hipotesis	63
C. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi	69
C. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	71
RIWAYAT HIDUP.....	110

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Rangkaian Gerakan Start Lari Sprint	12
Gambar 2.2. Squat Jump	14
Gambar 2.3. Knee Lateral Jump	14
Gambar 2.4. Switch lunges	15
Gambar 2.5. Double leg hops.....	16
Gambar 2.6. Burpee	16
Gambar 2.7. Box Step Up	17
Gambar 2.8. Pistol <i>squat</i>	18
Gambar 2.9. Kategori Seni Pencak Silat.....	30
Gambar 2.10. Kategori Tanding Pencak Silat	30
Gambar 2.11. Kategori Berat Badan dalam Pencak Silat	31
Gambar 2.12. Urutan Tendangan dalam Pencak Silat.....	32
Gambar 2.13. Macam-macam Tendangan Kategori Tanding Pencak Silat.....	33
Gambar 2.14. Resistance Band	36
Gambar 2.15. Squat with Resistance Band	38
Gambar 2.16. Bent Over Row with Resistance Band	39
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	45
Gambar 3.2. Alat Tes Power Kick Medicine Ball	48
Gambar 3.3. Pelaksanaan Tes.....	51
Gambar 3.4. Penilaian Waktu dengan Aplikasi Kinovea	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Bentuk <i>Latihan Plyometric</i>	14
Tabel 2. 2. Latihan Pendukung Peningkatan <i>Power</i>	17
Tabel 3.1. Lembar Penilaian.....	52
Tabel 3.2. Saran Validator.....	54
Tabel 3.3. Hasil Uji Coba Tes-Retest	55
Tabel 3.4. Rangkuman Hasil Korelasi <i>Pearson</i>	55
Tabel 4.1. Data PreTest dan PosTest	59
Tabel 4.2. Hasil <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i>	59
Tabel 4.3. Frekuensi Tes Awal.....	60
Tabel 4.4. Frekuensi Tes Akhir.....	61
Tabel 4.5. Uji Normalitas	63
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Uji t.....	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian Fakultas	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian KOP Pencak Silat UNJ	74
Lampiran 3. Surat Keterangan Validator	75
Lampiran 4. Surat Keterangan Validator	76
Lampiran 5. Surat Keterangan Validator	77
Lampiran 6. Data Mentah TestRetest Pertama (Reliabilitas)	78
Lampiran 7. Data Mentah TestRetest Kedua (Reliabilitas)	78
Lampiran 8. Hasil Korelasi	78
Lampiran 9. Data Mentah Hasil PreTes	79
Lampiran 10. Data Mentah Hasil PosTes	79
Lampiran 11. Hasil PreTest	80
Lampiran 12. Hasil PosTest	80
Lampiran 13. Deskripsi Statistik	81
Lampiran 14. Uji Normalitas	82
Lampiran 15. Uji t	83
Lampiran 16. Tabel t	84
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 18. Lampiran Jadwal PreTest	88
Lampiran 19. Program Latihan	89
Lampiran 20. Lampiran Jadwal PostTest	109