

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BANTINGAN TARIKAN ATLET PENCAK SILAT IPSI KOTA PALEMBANG

DEVELOPMENT OF A PULLING THROW TRAINING MODEL FOR PENCAK SILAT ATHLETES IN THE CITY OF PALEMBANG IPSI

Mahesa Bara Wijaya¹, Farizal Imansyah², Puput Sekar Sari³.

^{1,2}Pendidikan jasmani, Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang

***Corresponding Author: Mahesa Bara Wijaya, Barawikaya@gmail.com ¹**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik bantingan tarikan bagi atlet pencak silat IPSI Kota Palembang sebagai respons terhadap perubahan peraturan pertandingan pencak silat tahun 2024 yang mulai memperbolehkan penggunaan tarikan satu tangan dalam teknik jatuhnya. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan pendekatan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Penelitian dilaksanakan pada komisariat HIMSSI Kota Palembang yang berlokasi di Jalan KKO Harun Said Pada tanggal 26 maret 2025. Produk yang dikembangkan berupa buku pelatihan dan video demonstrasi, yang mencakup enam model latihan teknik bantingan tarikan dengan atau tanpa bantuan resistance band. Populasi penelitian terdiri dari 20 atlet aktif dan terbiasa, dengan sampel berjumlah 10 atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif deskriptif berupa perhitungan persentase kelayakan dari hasil validasi ahli dan kuesioner pengguna. Hasil validasi ahli teknik dan media masing-masing menunjukkan persentase kelayakan sebesar 93,3% dan 100%, sedangkan hasil kuesioner pengguna menunjukkan nilai kelayakan sebesar 95%. Berdasarkan hasil tersebut, model latihan yang dikembangkan dinyatakan sangat layak digunakan dalam pembinaan atlet pencak silat.

Kata Kunci: Pengembangan, latihan, *resistance band*, pencak silat

Abstract

This study aims to develop a training model for the pulling slam technique for pencak silat athletes of IPSI Palembang City as a response to the 2024 competition rule changes, which now allow the use of one-handed pulling in takedown techniques. This research employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The study was conducted at the HIMSSI Palembang City Commission located on Jalan KKO Harun Said on March 26, 2025. The developed product consists of a training handbook and a demonstration video, encompassing six models of pulling slam exercises, with or without the aid of resistance bands. The population consisted of 20 active and trained athletes, with a sample of 10 athletes. The data analysis technique used was descriptive quantitative analysis, involving percentage calculations of feasibility based on expert validation and user questionnaires. The validation results from technique and media experts showed feasibility percentages of 93.3% and 100%, respectively, while the user questionnaire results indicated a feasibility score of 95%. Based on these findings, the developed training model is considered highly feasible for use in pencak silat athlete development.

Keywords: development, training, *resistance band*, pencak silat,

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana (Sugiyono, 2019). Dalam konteks pembangunan olahraga, pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang tidak hanya memiliki nilai budaya tinggi, tetapi juga berpotensi besar dalam prestasi olahraga nasional dan internasional (Lubis & Hendro Wardoyo, 2016),(PERSILAT, 2024)

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri tradisional Indonesia telah menjadi warisan budaya bangsa yang tidak hanya kaya nilai filosofi dan spiritual, tetapi juga berkembang menjadi olahraga prestasi yang diakui secara internasional(Lubis & Hendro Wardoyo, 2016). Pencak silat mengandalkan penguasaan teknik serangan dan pembelaan, termasuk teknik jatuhan seperti bantingan, guntingan, dan sapuan(Sucipto et al., 2021). Teknik jatuhan, khususnya bantingan, menjadi aspek krusial dalam pertandingan kategori tanding karena dapat menghasilkan nilai tinggi jika dilakukan dengan tepat (ZULFIKRI, 2018). Seiring dengan perkembangannya, pencak silat mengalami berbagai transformasi, baik dalam aspek teknik, strategi, maupun peraturan pertandingan. Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT, 2024) sebagai lembaga resmi yang mengatur pencak silat internasional secara berkala memperbaharui regulasi pertandingan guna menyesuaikan dengan dinamika kompetisi dan keselamatan atlet (Persilat, 2021).

Sebagai salah satu cabang olahraga bela diri tradisional, pencak silat terus mengalami pembaruan, termasuk dalam aspek peraturan pertandingan. Salah satu pembaruan signifikan adalah peraturan terbaru tahun 2024 yang kini memperbolehkan penggunaan tarikan satu tangan dalam teknik jatuhan (PERSILAT, 2024). Aturan ini mengubah pendekatan teknik yang selama ini digunakan oleh atlet, khususnya dalam kategori tanding, yang mengutamakan teknik serangan dan pembelaan yang efektif seperti bantingan dan sapuan (Rosad & Hidayah, 2015)

Teknik jatuhan adalah salah satu teknik dengan poin tertinggi pada pertandingan pencak silat, ada beberapa teknik jatuhan yaitu bantingan, guntingan, dan sapuan, sedangkan tarikan yaitu teknik pencak silat yang gerakannya diawali dengan mencengkram menggunakan satu tangan mengarah pada area *body protector*. (Putra Yuda Rikiansyah et al., 2024). Jadi istilah pada teknik jatuhan dengan tarikan yaitu atlet mampu melakukan jatuhan diawali dengan adanya tarikan atau cengkraman pada *body protector* bagian samping maupun tengah lalu di sambut dengan jatuhan bantingan, guntingan, maupun sapuan (Tri ananda, 2015).

Artinya setiap pesilat diharuskan memiliki kemampuan fisik, tehnik dan taktik strategiyang baik dan mumpuni pada saat pertandingan guna meraih target prestasi yang maksimal dalam suatu pertandingan. dan menerapkan prinsip prinsip pertandingan guna meminimalisir terjadinya cedera pada saat bertanding. (Dzikry Abdullah Al Ghazaly & Hendrayana, 2018)

Teknik bantingan tarikan memerlukan pemahaman postur tubuh, kekuatan, waktu, serta koordinasi gerakan yang tepat agar efektif sekaligus aman. Atlet yang belum menguasai teknik ini berisiko melakukan pelanggaran atau mengalami cedera akibat kesalahan dalam eksekusi Teknik (Nopitasari & Wahyudi, 2022) Hal ini diperkuat oleh studi (Bahrul et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pelatih pun masih kekurangan panduan metodologis dalam

mengajarkan teknik tarikan secara sistematis. Oleh karena itu, dibutuhkan pengembangan model latihan yang relevan, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan atlet dan pelatih di lapangan. (Susiana & Wahyudi, 2023) mengungkapkan bahwa pemahaman atlet terhadap peraturan dan teknik terbaru masih rendah. Banyak atlet belum terbiasa dengan teknik ini karena belum adanya model latihan yang secara khusus mengakomodasi perubahan tersebut (Ismoko, 2023).

Padahal, penguasaan teknik bantingan tarikan penting untuk memaksimalkan peluang skor dan mengurangi risiko pelanggaran seiring dengan kebutuhan akan latihan yang adaptif dan modern, penting dikembangkan model latihan teknik bantingan tarikan yang dirancang secara sistematis dan berbasis pendekatan ilmiah.(Qisti et al., 2024). Penelitian dan pengembangan model latihan sangat diperlukan agar teknik baru ini dapat dikuasai dengan baik oleh para atlet dan diterapkan dengan aman dalam pertandingan.(Hidayat et al., 2023) Model latihan yang baik tidak hanya menyasar pada penguasaan teknik semata, tetapi juga harus mempertimbangkan aspek keselamatan, kesesuaian dengan karakteristik fisik atlet, dan kemudahan implementasi dalam berbagai kondisi Latihan (Ismoko, 2023).

Dalam menghadapi tantangan tersebut, latihan yang terstruktur dan berbasis pendekatan ilmiah sangat dibutuhkan. Penggunaan alat bantu seperti resistance band telah terbukti efektif dalam mengembangkan kekuatan otot dan kontrol teknik dalam cabang olahraga bela diri(Ilahi et al., 2023). Latihan ini juga memungkinkan visualisasi gerakan dan peningkatan keterampilan motorik atlet secara bertahap(Ramadhan et al., 2023).

Resistance band atau karet elastis latihan adalah alat bantu yang terbuat dari bahan lateks atau sintetis yang fleksibel dan digunakan untuk memberikan resistensi terhadap gerakan tubuh saat latihan fisik. (Sasybila, 2023) Alat ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, stabilitas, dan kontrol gerak melalui latihan berbasis resistensi yang progresif (Nasrulloh & Wicaksono, 2020) Dalam konteks bela diri seperti pencak silat, penggunaan resistance band dapat membantu atlet untuk mengembangkan kekuatan fungsional yang diperlukan dalam teknik-teknik eksplosif seperti bantingan dan tarikan. Resistance band juga memiliki keunggulan dalam hal portabilitas, keamanan, dan kemudahan penggunaan, sehingga cocok diterapkan dalam latihan mandiri maupun kelompok, khususnya pada atlet usia pembinaan (Hidayat et al., 2023). Latihan berbasis resistance band dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet dan menjadi alternatif modern dalam pelatihan teknik jatuhan yang efisien dan minim risiko cedera (Persadanta, 2020).

Model latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan akan adaptasi teknik bantingan tarikan yang sesuai dengan regulasi baru serta mudah diterapkan oleh pelatih dan atlet pencak silat.(Ali & Salabi, 2022) Penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan model (Research and Development) dengan tahapan ADDIE, yang menghasilkan produk berupa buku dan video latihan teknik bantingan tarikan.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik bantingan tarikan yang layak dan efektif digunakan dalam pembinaan atlet pencak silat. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada desain latihan yang disesuaikan secara spesifik terhadap peraturan tanding terbaru serta dilengkapi dengan media bantu latihan yang modern dan aplikatif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian dan

pengembangan (Research and Development). Penelitian pengembangan ini menerapkan prosedur ADDIE. Model ADDIE digunakan untuk menjadi pedoman dalam pengembangan alat bantu latihan teknik jatuhnya dengan tarikan pencak silat kategori tanding. Model ADDIE ini menggunakan 5 tahap yakni: Analysis (analisis), Design (desain), Development (pengembangan), Implementation (implementasi), Evaluation (evaluasi). Penelitian dilaksanakan di IPSI Kota Palembang dengan melibatkan 10 atlet pencak silat pada kategori usia pembinaan sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket validasi ahli teknik pencak silat, angket validasi ahli media, serta kuesioner pengguna (atlet). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian instrumen tersebut. Data dianalisis menggunakan rumus persentase kelayakan untuk menilai tingkat validitas produk pengembangan. (Fadilla et al., 2022)

Produk akhir dari penelitian ini adalah berupa buku pelatihan teknik bantingan tarikan dan video latihan, yang dirancang untuk membantu pelatih dan atlet dalam memahami serta menguasai teknik bantingan tarikan sesuai peraturan pencak silat terbaru.

HASIL

A. Hasil Pengembangan Model

1. Analisis Kebutuhan

Tahap analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas latihan pencak silat di IPSI Kota Palembang. Hasil observasi menunjukkan bahwa para atlet belum memiliki model latihan yang sistematis dan terarah untuk mengakomodasi perubahan peraturan pencak silat tahun 2024, khususnya terkait teknik jatuhnya dengan tarikan satu tangan. Atlet masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik baru ini karena belum adanya panduan latihan khusus yang dapat mendukung pengembangan keterampilan tersebut secara optimal.

2. Pembuatan Desain Produk

Setelah kebutuhan dianalisis, desain produk disusun berdasarkan model pengembangan ADDIE. Desain latihan difokuskan pada pengembangan teknik bantingan tarikan yang dilakukan melalui latihan individual maupun latihan berpasangan. Latihan disusun secara bertahap, mulai dari penguatan otot pendukung hingga penguasaan teknik bantingan dengan tarikan. Desain ini dikemas dalam bentuk buku pelatihan dan video demonstrasi.

3. Model Final

Model akhir yang dihasilkan terdiri atas enam jenis latihan, yaitu:

1. Desain Cover Buku Pelatihan Bantingan Tarikan



Gambar 1. Cover Buku

Pada desain cover buku pelatihan dan desain gambar pada video Model Bantingan Tarikan Pencak Silat yang telah penulis buat telah telah direvisi oleh penulis dan disahkan oleh dosen validator media



Gambar 2. Model Latihan dengan *resistance band*



Gambar 3. Model Latihan Bantingan

Semua materi disusun dalam bentuk sistematis dan disertai ilustrasi maupun rekaman video agar mudah dipahami dan diterapkan oleh atlet maupun pelatih. Model ini kemudian

diuji coba pada 10 atlet pencak silat di IPSI Kota Palembang.

Tabel 1. Kriteria

Kriteria	Kualifikasi	Keterangan
90 – 100%	Sangat Valid	Tidak perlu direvisi
75 – 89%	Valid	Direvisi sesuai kebutuhan
65 – 74%	Cukup Valid	Cukup banyak direvisi
55 – 64%	Kurang Valid	Banyak direvisi
< 54%	Sangat Kurang	Direvisi total

B. Kelayakan Model

Kelayakan model dievaluasi melalui validasi oleh tiga kelompok penilai, yaitu ahli pencak silat, ahli media, dan pengguna (atlet). Berikut hasilnya:

1. Data Hasil Validasi Ahli Pencak Silat

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Pencak Silat

Komponen	Skor Perolehan	Skor Maksimum	Persentase
15 butir soal dinilai oleh 1 validator ahli	14	15	93,3%

Ringkasan: Validasi oleh ahli pencak silat menunjukkan bahwa produk sangat layak dengan berdasarkan hasil kuesioner yang terdiri dari 15 pernyataan, validator ahli pencak silat memberikan 14 nilai “YA” dari total 15, sehingga diperoleh persentase sebesar 93,3%. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan sangat layak dan tidak memerlukan revisi besar

2. Data Hasil Validasi Ahli Media

Tabel 3. Data Hasil Validasi Ahli Media

Komponen	Skor Perolehan	Skor Maksimum	Persentase
14 butir soal dinilai oleh 1 validator ahli	14	14	100%

Ringkasan: Validator ahli media memberikan nilai maksimal pada semua aspek yang dinilai, termasuk tampilan, desain, bahasa, dan keterbacaan, sehingga diperoleh skor **100%**. Artinya, media sangat layak digunakan tanpa revisi tambahan.

3. Data Hasil Validasi Pengguna (Atlet)

Tabel 4. Data Hasil Validasi Pengguna

Nama Atlet	Skor	Skor Maksimum	Persentase
Barliansyah Putra	15	15	100%
Billy Andrian	13	15	87%
Efrin Saputra	13	15	87%
Erina Putri Rahmadani	15	15	100%
Herpian Riski Wijaya	14	15	93%
M. Rofi Fadhlurrohman	15	15	100%

Nama Atlet	Skor	Skor Maksimum	Persentase
Muhammad Fari Fadhol	15	15	100%
Muhammad Rafli	15	15	100%
Prita Syahfitri	15	15	100%
Sabrina Malika Wahyudi	12	15	80%
Total Skor	142	150	94,67% $\approx$ 95%

Ringkasan: Validasi dilakukan oleh 10 atlet pengguna. Dari total skor maksimum 150, diperoleh skor 142. Rata-rata nilai yang diperoleh adalah **95%**, termasuk dalam kategori **sangat layak**. Ini menunjukkan bahwa model disukai, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam latihan

Hasil dari proses validasi dan uji coba menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan mendapatkan tingkat kelayakan sangat tinggi dari para ahli dan pengguna. Rinciannya adalah sebagai berikut:

Berdasarkan kriteria penilaian, seluruh nilai tersebut masuk dalam kategori “Sangat Layak”. Hal ini menunjukkan bahwa produk buku dan video pelatihan model latihan teknik bantingan tarikan dapat digunakan secara luas dalam proses pelatihan atlet pencak silat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan model latihan teknik bantingan tarikan dalam pencak silat yang dikembangkan melalui tahapan ADDIE, dan diuji melalui validasi oleh ahli dan pengguna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model ini memperoleh penilaian yang sangat tinggi dari semua pihak yang terlibat dalam uji kelayakan.

1. Kelayakan Isi dan Teknik

Validasi oleh ahli pencak silat menunjukkan persentase sebesar 93,3%, berdasarkan 14 dari 15 aspek penilaian yang dinyatakan “layak”. Ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan telah sesuai dengan prinsip-prinsip teknik pencak silat yang sah, terutama dalam hal mekanika gerak, tahapan teknik, dan efektivitas latihan. Hasil ini sejalan dengan pendapat (Rosad & Hidayah, 2015). bahwa latihan teknik jatuhan harus memperhatikan prinsip biomekanika dan keterampilan dasar agar atlet dapat meminimalkan cedera dan memaksimalkan efektivitas serangan.

2. Kelayakan Media dan Desain

Validasi oleh ahli media mendapatkan hasil 100%, yang berarti tampilan visual, desain penyampaian, dan penggunaan bahasa dalam produk pelatihan telah memenuhi standar yang sangat baik. Ini memperkuat temuan (Lestari & Lanos, 2020). yang menekankan pentingnya media interaktif dan mudah dipahami untuk mendukung pemahaman konsep gerak dalam pencak silat.

3. Respon Pengguna

Hasil validasi pengguna yang dilakukan oleh 10 atlet IPSI Kota Palembang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 95%, dengan variasi skor antara 80% hingga 100%. Mayoritas atlet menyatakan bahwa model latihan mudah diikuti, membantu dalam memahami teknik bantingan tarikan, dan memotivasi mereka untuk berlatih lebih rutin. Penggunaan resistance band sebagai alat bantu dinilai sangat bermanfaat dalam melatih kekuatan otot,

keseimbangan, dan penguasaan arah gerakan, sebagaimana juga dibuktikan dalam penelitian (Ilahi et al., 2023) dan (Qisti et al., 2024).

4. Dampak terhadap Perubahan Regulasi

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada respons terhadap perubahan peraturan pertandingan pencak silat tahun 2024, yang mulai memperbolehkan teknik jatuhan melalui tarikan satu tangan (PERSILAT, 2024). Hal ini menuntut adaptasi latihan secara cepat dan tepat. Model yang dikembangkan tidak hanya menjawab tantangan teknis, tetapi juga didesain agar dapat digunakan oleh pelatih dengan berbagai latar belakang, baik di tingkat sekolah, perguruan tinggi, maupun klub.(Ningrum, et al., 2024)

5. Keterbatasan dan Potensi Pengembangan

Penelitian ini masih terbatas pada uji coba dengan skala kecil (10 atlet) dan dalam durasi pengujian yang singkat. Oleh karena itu, efektivitas jangka panjang terhadap performa dalam pertandingan belum diuji secara menyeluruh. Ke depan, pengembangan model dapat diperluas dengan menambahkan variasi latihan lanjutan, pelibatan pelatih dari daerah berbeda, serta penggunaan aplikasi digital sebagai media latihan.

Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan teknik bantingan tarikan yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan sangat tinggi baik dari ahli pencak silat, ahli media, maupun pengguna. Persentase kelayakan dari masing-masing validator sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Validasi

Validator	Persentase Kelayakan (%)
Ahli Pencak Silat	93.3%
Ahli Media	100.0%
Pengguna	95.0%

Berdasarkan data di atas, model latihan teknik bantingan tarikan sangat layak digunakan dalam proses pelatihan atlet pencak silat.

Kebaruan dan Urgensi Penelitian

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan model latihan teknik bantingan tarikan yang secara khusus dirancang untuk menanggapi perubahan peraturan pencak silat tahun 2024 yang kini memperbolehkan penggunaan tarikan satu tangan dalam teknik jatuhan. Belum ada model latihan sebelumnya yang secara sistematis menyusun materi latihan untuk menyesuaikan dengan regulasi baru ini, baik dalam bentuk buku maupun video latihan yang aplikatif. Penelitian ini merupakan salah satu upaya awal dalam menjembatani kesenjangan antara perubahan regulasi dan kesiapan atlet serta pelatih dalam menerapkannya di lapangan.

Menurut (Lubis & Hendro Wardoyo, 2016) penguasaan teknik dalam pencak silat memerlukan tahapan latihan yang sistematis dan berorientasi pada penguatan otot serta keseimbangan tubuh yang tertulis dalam bukunya dengan judul Pencak Silat edisi 1,2 dan 3, Penelitian ini menjawab kebutuhan tersebut dengan menyusun enam model latihan berbasis teknik bantingan tarikan, yang tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga pada keamanan dan progresivitas latihan.

Selain itu, Kriswanto (Ismoko, 2023) dalam bukunya yang berjudul PENCAK SILAT, menyatakan bahwa latihan pencak silat modern harus mengikuti perkembangan regulasi dan harus mampu menjembatani kesenjangan antara tuntutan kompetisi dan kesiapan fisik teknis atlet. Penelitian ini berkontribusi secara nyata dalam upaya tersebut melalui pengembangan produk buku dan video latihan yang mudah digunakan, baik oleh pelatih di tingkat daerah maupun nasional.

Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan solusi konkret bagi atlet dan pelatih dalam menyesuaikan strategi dan teknik latihan terhadap perubahan aturan. Tanpa panduan seperti ini, risiko kesalahan teknik, cedera, dan ketidaksiapan dalam pertandingan sangat mungkin terjadi. Dengan demikian, model latihan ini tidak hanya bersifat inovatif, tetapi juga strategis dan aplikatif dalam konteks pembinaan olahraga prestasi

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa model latihan teknik bantingan tarikan pencak silat yang dikembangkan melalui pendekatan ADDIE sangat layak digunakan dalam proses pelatihan atlet. Model ini berhasil mengakomodasi perubahan peraturan pertandingan pencak silat terbaru dan mempermudah atlet dalam menguasai teknik bantingan yang melibatkan tarikan satu tangan. Model latihan teknik bantingan tarikan yang dikembangkan terbukti sangat layak digunakan berdasarkan hasil validasi oleh ahli dan pengguna. Model latihan ini efektif untuk membantu atlet pencak silat dalam menguasai teknik bantingan tarikan sesuai dengan peraturan terbaru pertandingan pencak silat tahun 2024.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti:

- Jumlah sampel yang terbatas hanya pada 10 atlet dari satu komisariat IPSI.
- Waktu implementasi dan evaluasi terbatas, sehingga efektivitas jangka panjang belum dapat dipastikan.
- Tidak dilakukan uji banding dengan metode latihan lain.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan uji efektivitas dalam jangka waktu yang lebih panjang, melibatkan sampel dari berbagai wilayah, serta membandingkan model ini dengan pendekatan latihan lain untuk mengetahui dampak langsung terhadap prestasi pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing utama dan pendamping, validator ahli teknik pencak silat dan ahli media, serta para atlet dari IPSI Kota Palembang yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., & Salabi, M. (2022). LATIHAN RESISTANCE BAND DAPAT MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2). <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Bahrul, A., Sekolah, I., Keguruan, T., Pendidikan, I., & Ngawi, M. (2024). PT. Media Akademik

E - ISSN : 2776-3994



Creative Commons Attribution 4.0 International License

- Publisher EFEKTIVITAS TEKNIK JATUHAN YANG DIGUNAKAN OLEH ATLET PENCAK SILAT KHOIRUDIN MUSTAKIM PADA AJANG SEA GAMES 2023. *JURNAL MEDIA AKADEMIK*, 2(7), 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Dzikry Abdullah Al Ghazaly, M., & Hendrayana, Y. (2018). Penerapan Elastic Bands untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 346–353.
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (M. Pd. Nanda Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2012). <http://penerbitzaini.com>
- Hidayat, S., Ibnu Haryanto, A., Kadek Suardika, I., Nugroho, H., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2023). Latihan total body resistance exercise pencak silat. *Jurnal Patriot*, 5, 186–196. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.988>
- Ilahi, B. R., Okilanda, A., Raibowo, S., Yarmani, Sugihartono, T., Syafrial, Nopiyanto, Y. E., Hiasa, F., Ihsan, N., & Putra, J. (2023). The Effect of Resistance Bands Rubber Spring Exercise on the Front Kick Speed of Adolescent Pencak Silat Women. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 418–423. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110219>
- Ismoko, A. P. (2023). *ILMU KEPELATIHAN OLAHRAGA* (zuniar kamaluddin mabruri, Ed.; 1st ed.). lppm Press STKIO PGRI Pacitan Gedung B, Lantai 2 STKIP PGRI Pacitan.
- Lestari, H., & Lanos, M. E. C. (2020). Student Perception of Learning Models Basic Basic Technique Pencak Silat Based of Multimedia Interactive. *Journal of Physical Education*, 7(1), 11–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v7i1.25971>
- Lubis, J., & Hendro Wardoyo, M. Pd. (2016). *Pencak silat* (Eko dan Endri Soleh, Ed.; 3rd ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31208>
- Ningrum, U. W., Hariono, A., Sudarko, R. A., & Nurdin, U. (2024). The Effect of Training Model and Arm Muscle Strength on Arm Power in Judo Sport. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND ANALYSIS*, 07(01). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i01-30>
- Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Usia Dewasa Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 103–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/47690>
- Persadanta, S. R. (2020). PENGARUH RESISTANCE BAND EXERCISE TERHADAP POWER OTOT ATLET MUAY THAI. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v5i2>
- Persilat. (2021). *Persekutuan Pencak Silat Antar bangsa (PERSILAT)*.
- PERSILAT. (2024). *PERATURAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT PB IPSI PADEPOKAN PENCAK SILAT INDONESIA, TMII APRIL 2024*. <https://ur0.jp/wOEPK>
- Putra Yuda Rikiansyah, Hendro Wardoyo, & Uzizatun Maslikah. (2024). PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN TEKNIK JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2, 564–575. <http://repository.unj.ac.id/46381/>
- Qisti, A., Ula, H., Wardoyo, H., & Maslikah, U. (2024). PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DENGAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2(11),

- 485–496. <http://repository.unj.ac.id/46712/>
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., & Rachman, F. (2023). PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN LATIHAN BEBAN (BARBEL 1KG) TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA ATLET TAEKWONDO PESAWARAN PROVINSI LAMPUNG. *Journal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v12i1>
- Rosad, A., & Hidayah, T. (2015). PENGARUH PROGAM LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK BANTINGAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA LATIHAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 2 SEMARANG. In *JSSF* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v4i1.6265>
- Sasybila, N. (2023). *MODEL LATIHAN RESISTANCE BAND PADA TEKNIK JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PENCAK SILAT PADA SISWA SMP* [PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA]. <http://repository.unj.ac.id/39906/>
- Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). MARTIAL ART AUGMENTED REALITY BOOK (ARBOOK) SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN SENI BELADIRI NUSANTARA PENCAK SILAT. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*, 10(1), 40–45. <https://doi.org/10.32736/sisfokom.v10i1.983>
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D* (19th ed.). ALFABETA, CV.
- Susiana, F. F., & Wahyudi, A. R. (2023). EFEKTIVITAS JENIS JATUHAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT KELAS B PUTRA PADA KEJURPROV JATIM 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v6i2.54476>
- Tri ananda, R. (2015). *MODEL LATIHAN ANTISIPASI BANTINGAN UNTUK CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT* [FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA]. <http://repository.unj.ac.id/27582/>
- ZULFIKRI. (2018). *MODEL LATIHAN TEKNIK JATUHAN DENGAN TANGKAPAN PADA ATLET KLUB PENCAK SILAT UNJ* [FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA]. <http://repository.unj.ac.id/53998/>