



**PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN SABIT PADA PERGURUAN PENCAK SILAT CINDE WULUNG**

***PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN
SABIT PADA PERGURUAN PENCAK SILAT CINDE WULUNG***

Aditya Rahman¹, Firdaus Hendry Prabowo Yodho², Goesti Sabda Laksana³.

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Suryakencana, Jl. Pasirgede Raya, Bojongherang, Kabupaten Cianjur, Jawa
Barat, 43216, Indonesia

***Corresponding Author: Aditya Rahman, Auhtor's Email:
ar.adityarahman8@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di Perguruan Cinde Wulung. Kecepatan tendangan merupakan salah satu aspek penting dalam pencak silat, khususnya pada pencak silat kategori tanding. Tendangan sabit yang sering digunakan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet yang dipilih secara acak. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kecepatan tendangan sabit yang diukur melalui aplikasi yang bernama Kinovea. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 pertemuan, terdiri dari 14 kali latihan menggunakan resistance band, satu kali pretest, dan satu kali posttest. Hasil uji normalitas yang di olah menggunakan SPSS menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan analisis *paired samples T-test* hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dengan nilai korelasi sebesar 0,898 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa latihan resistance band secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Dengan demikian, latihan resistance band dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan dalam pencak silat. Latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program pelatihan rutin, baik oleh pelatih maupun atlet pencak silat.

Kata kunci: resistance band, kecepatan, tendangan sabit, pencak silat.

Abstract

This study aims to determine the effect of resistance band training on the speed of the sabit kick in silat athletes at Perguruan Cinde Wulung. Kick speed is one of the important aspects in silat, especially in the competition category. The sabit kick is often used to score points in matches. The research method used is a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample in this study consists of 30 athletes selected randomly. The data collection instrument uses a sabit kick speed test measured through an application called Kinovea. This research was conducted over 16 meetings, consisting of 14 training sessions using resistance bands, one pretest, and one posttest. The results of the normality test

processed using SPSS indicate that the data is normally distributed. The hypothesis test using paired samples T-test analysis shows a significant relationship between the pretest and posttest results with a correlation value of 0.898 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that resistance band training significantly improves the speed of the sabit kick. Thus, resistance band training can be an effective method for enhancing kick speed in silat. This training is recommended to be implemented in routine training programs, both by coaches and silat athletes.

Keywords: *resistance band, speed, sabit kick, silat*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Kusuma Hadi, 2020). Dalam pengertian yang lebih luas, olahraga mencakup kegiatan yang tidak hanya menyehatkan tubuh, namun juga mengembangkan aspek psikologis dan sosial individu (Kuntjoro, 2020). Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari budaya bangsa Indonesia dan telah berkembang menjadi cabang olahraga prestasi nasional hingga internasional (Halbatullah et al., 2019). Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang berasal dari Indonesia. Pencak mencerminkan naluri manusia untuk melindungi diri, sedangkan Silat mengacu pada elemen yang mengaitkan gerakan fisik dengan pikiran (Duha et al., 2025), (Octavianingrum & Ina Savira, 2022). Sebagai seni bela diri tradisional, pencak silat memadukan unsur keindahan gerak, kekuatan fisik, dan nilai-nilai luhur budaya (Sundara et al., 2020). Dalam pencak silat, kemampuan teknik dan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan ketepatan sangat menentukan hasil pertandingan (Satriya Yudha Permadi et al., 2021).

Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit. Tendangan ini memiliki lintasan setengah lingkaran dengan perkenaan bagian punggung kaki dan menjadi teknik yang cukup sering digunakan karena efektivitasnya dalam menghasilkan poin (Hartati et al., 2019). Tendangan sabit adalah tendangan yang memiliki lintasan setengah lingkaran ke arah dalam, dengan target yang mencakup seluruh bagian tubuh, menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. (Komang Adi Palgunadi et al., 2021). Kecepatan dalam melakukan tendangan sabit menjadi faktor utama karena semakin cepat gerakan dilakukan, semakin kecil peluang lawan untuk menghindar (ardiansah & Wahyudi, 2023).

Menurut Candra et al. (2021), kecepatan adalah kemampuan anggota tubuh untuk bergerak dalam waktu sesingkat mungkin, dan sangat krusial dalam olahraga bela diri. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan harus dilakukan secara sistematis dan progresif (Susi, 2016). Kecepatan gerak merupakan pemanfaatan waktu yang sesingkat-singkatnya oleh anggota tubuh untuk memberikan reaksi ataupun aksi terhadap suatu aktivitas (Ulanda et al., 2020). Kecepatan merupakan komponen biomotor yang sangat berperan besar dalam pencapaian prestasi. Kecepatan yang baik dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, memungkinkan mereka untuk menyelesaikan gerakan atau perlombaan dengan lebih efisien dan efektif. (Harun

et al., 2020). Kecepatan yang baik mencerminkan koordinasi yang baik antara kekuatan otot dan kontrol gerakan, sehingga memungkinkan atlet untuk bergerak dengan efektif dan efisien. (Lamusu & Lamusu, 2020).

Salah satu metode latihan yang saat ini populer digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot adalah resistance band training. Resistance band merupakan alat latihan berbahan dasar karet yang elastis, yang digunakan untuk memberikan tahanan saat melakukan gerakan tubuh (Lestari & Nasrulloh, 2018). *Resistance band* adalah sebuah alat olahraga yang terbuat dari bahan karet dan mudah dibawa ke mana-mana. (Febrianto & Ismalasari, n.d.) Latihan adalah suatu program latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting (Porkes et al., 2022). Resistance band efektif dalam melatih kelompok otot spesifik dengan cara yang sederhana dan fleksibel (Ali et al., 2022). Latihan menggunakan resistance band terbukti mampu meningkatkan kekuatan dan stabilitas sendi serta potensi energi otot secara menyeluruh (Lambok Gabriel Oktavianus et al., 2024). Resistance Band adalah alat yang mudah dibawa dan dapat digunakan dimanapun serta memiliki manfaat yang banyak seperti meningkatkan otot, meningkatkan kecepatan dan kelincahan (Ali et al., 2022).

Dalam konteks pencak silat, penggunaan resistance band sebagai media latihan kecepatan tendangan sabit telah diteliti sebelumnya dan menunjukkan hasil yang positif. Penelitian oleh Syifa et al. (2024) pada atlet IKSPI Kedungpring menemukan bahwa latihan resistance band secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Temuan serupa juga diperoleh oleh Rezeki et al. (2025) dan Rohaeti & Soleh (2024) yang menyatakan bahwa latihan menggunakan resistance band memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet putri dan remaja. Hasil observasi awal pada atlet pencak silat di Perguruan Cindewulung menunjukkan bahwa kecepatan tendangan sabit masih tergolong rendah. Hal ini membuat tendangan mudah dihindari atau ditangkap oleh lawan. Latihan yang tidak spesifik dan kurangnya alat bantu yang sesuai menyebabkan perkembangan teknik dan kecepatan menjadi terhambat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih tepat guna, salah satunya melalui latihan resistance band.

Penelitian ini menawarkan solusi untuk mengatasi rendahnya kecepatan tendangan sabit atlet Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung melalui penerapan program latihan resistance band yang terstruktur dan spesifik sesuai pola gerak tendangan. Latihan ini memanfaatkan beban elastis sebagai resistensi tambahan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif dan respons neuromuskular otot tungkai, pinggul, dan core, yang secara langsung berkontribusi pada percepatan gerakan. Dengan metode ini, atlet dapat berlatih kecepatan dan kekuatan secara bersamaan dalam lintasan gerak yang sama dengan teknik asli tendangan sabit. Selain itu, penggunaan teknologi presisi dalam pengukuran kecepatan memungkinkan evaluasi yang lebih akurat sehingga program dapat dimodifikasi secara tepat sasaran. Solusi ini diharapkan mampu meningkatkan performa tendangan secara signifikan tanpa mengorbankan teknik tradisional pencak silat yang menjadi ciri khas perguruan.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan melalui penerapan latihan resistance band yang dirancang mengikuti pola gerak tendangan sabit, dengan fokus pada peningkatan kecepatan eksekusi, bukan sekadar kekuatan otot. Integrasi metode latihan modern berbasis beban elastis dengan teknik tradisional pencak silat di Perguruan Cinde Wulung, serta pengukuran kecepatan berbasis teknologi presisi, memberikan kontribusi baru dalam pengembangan metode pelatihan bela diri yang lebih efektif dan terukur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung. Fokus penelitian diarahkan pada pengukuran perubahan kecepatan tendangan sebelum dan sesudah penerapan program latihan yang dirancang mengikuti pola gerak tendangan sabit. Tujuan akhirnya adalah memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas metode ini sebagai strategi pelatihan yang dapat membantu pelatih dan atlet meningkatkan performa teknik secara signifikan, sekaligus memberikan alternatif metode latihan yang terukur dan mudah diaplikasikan di lingkungan perguruan pencak silat Cindewulung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen sebagai dasar penerapan penelitian. Metode eksperimen adalah metode yang menggali informasi terhadap kejadian yang dimunculkan karena factor sebab dan akibat (Sugiyono, 2013). Peneliti berusaha menggali informasi mengenai bentuk latihan resistance band yang diterapkan memiliki pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit melalui perbedaan nilai *pretest* dan nilai *posttest* (Rahmat Rezeki et al., 2025) adapun dilakukannya *post test* atau tes akhir untuk mengetahui hasil dari perlakuan atau treatment yang telah dilaksanakan selama 16 pertemuan. Senada dengan yang dikatakan (Bompa, 2019) yaitu bahwa, 16 pertemuan atau sesi latihan dianggap cukup untuk memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan. Ini berarti bahwa setelah 16 kali pertemuan, biasanya sudah terlihat peningkatan yang menetap pada kemampuan atlet atau peserta yang dilatih.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quansi experimental design* dengan menggunakan metode *one grup pretest-posttest design*, yaitu terdiri dari satu kelompok tanpa adanya kelompok control. Pada desain ini dilakukan *pre tes* untuk mengetahui keadaan awal subjek sebelum diberi perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi subjek yang diteliti sebelum atau sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya. Skema *one group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 2. 1 *one grup pretest-posttest design*

| Pre test | Treatment | Post test |
|----------|-----------|-----------|
| T1 | X | T2 |

(Ulfiana, 2022)

Keterangan :

T1 : Tes awal (Pre Test) dilakukan sebelum diberikan perlakuan.

X : Perlakuan (Treatment) diberikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan Demonstrasi Interaktif.

T2 : Tes akhir (Post Test) dilakukan setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini bertempat di Perguruan Cinde Wulung Cianjur dan waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 April 2025 hingga 24 Mei. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Perguruan Pencak Silat Cindewulung yang berjumlah 30 orang dengan usia 13-18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian ini saya melakukan pengambilan sampel acak terhadap anggota perguruan Pencak Silat Cindewulung untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit mereka.

HASIL

Hasil penelitian yaitu mengevaluasi efek latihan menggunakan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat cinde wulung. Sebanyak 30 atlet pencak silat diberikan treatment latihan resistance band.

Tabel 1.1 Tabel Descriptive Statistic

| Descriptive Statistic | | | | | |
|------------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Pretest | 30 | .49 | .95 | .7653 | .10448 |
| Posttest | 30 | .59 | 1.06 | .8570 | .11015 |
| Valid N (listwise) | 30 | | | | |

Pada gambar Tabel 1.1 Hasil data Deskripsi statistika bahwa menunjukan nilai pre-test Min 0.49 dan Max 0.95 sedangkan nilai Mean nya sebesar 0.7653 dengan Std Deviation yaitu sebesar 0.10448 kemudian pada data post tes menunjukan bahwa hasil nilai pre-test Min 0.59 dan Max 1.06 sedangkan nilai Mean nya sebesar 0.8570 dengan Std Deviation yaitu sebesar 0.11015. Selanjutnya pada Pengujian berikut nya melibatkan Uji Normalitas data yaitu :

Tabel 1.2 Tabel Test of Normality

| Test of Normality | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | .132 | 30 | .192 | .954 | 30 | .213 |
| posttest | .141 | 30 | .130 | .951 | 30 | .181 |

Pada gambar Tabel 1.2 Berdasarkan tabel output spss tersebut diketahui bahwa Sig. pada Shapiro-wilk sebesar 0.213 Post-Test 0.181 lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, asumsi atau persyaratan normalitas dan model yang sudah terpenuhi.

Tabel 1.3 Tabel Uji Hipotesis Data

| Paired Samples Correlations | | | | |
|------------------------------------|--|---|-------------|------|
| | | N | Correlation | Sig. |
| | | | | |

| | | | | |
|------|--------------------|----|------|------|
| pair | Pretest & posttest | 30 | .896 | .000 |
|------|--------------------|----|------|------|

Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hasil korelasi inisignifikan secara statistik. Latihan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa metode latihan ini efektif dan dapat dijadikan bagian dari program pelatihan rutin atlet pencak silat.

Pertama, analisis data atlet menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam rentang usia yang ideal untuk pengembangan fisik dan teknik, yaitu antara 16 hingga 17 tahun. Variasi dalam berat badan dan tinggi badan di antara atlet menunjukkan bahwa mereka memiliki latar belakang fisik yang berbeda, yang dapat mempengaruhi performa mereka dalam melakukan tendangan sabit. Hal ini penting untuk dipertimbangkan dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet.

Hasil tes awal (*pretest*) memberikan informasi dasar mengenai kemampuan kecepatan tendangan para atlet sebelum perlakuan. Dengan kecepatan tendangan terendah mencapai 4.933 m/detik dan tertinggi 9.556 m/detik, terlihat bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan dasar atlet. Atlet dengan kecepatan rendah mungkin memerlukan perhatian lebih dalam aspek teknik dan kekuatan, sedangkan atlet dengan kecepatan tinggi menunjukkan potensi yang baik untuk pengembangan lebih lanjut.

Setelah perlakuan berupa latihan menggunakan resistance band selama 14 kali pertemuan, hasil tes akhir (*posttest*) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan tendangan. Kecepatan terendah pada *posttest* adalah 5.920 m/detik, sedangkan tertinggi mencapai 10.556 m/detik. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan efektivitas perlakuan yang diberikan, tetapi juga menandakan bahwa latihan tersebut berhasil meningkatkan kekuatan otot, teknik, dan kecepatan reaksi para atlet. Hal ini sangat penting dalam olahraga pencak silat, di mana kecepatan dan ketepatan tendangan sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan.

Uji normalitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, dengan nilai signifikan (Sig.) lebih besar dari 0.05 yaitu *pretest* sebesar 0.238 dan *posttest* sebesar 0.127. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan analisis statistik lebih lanjut, termasuk uji hipotesis. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, dengan nilai Correlation sebesar 0.898 dan nilai signifikansi 0.000. Ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan tidak hanya meningkatkan kecepatan tendangan secara keseluruhan, tetapi juga memperkuat teknik dan kekuatan otot yang diperlukan untuk melakukan tendangan sabit dengan lebih efektif.

Korelasi yang tinggi antara hasil *pretest* dan *posttest* mengindikasikan bahwa atlet yang memiliki kecepatan tendangan yang lebih baik pada *pretest* cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih besar pada *posttest*. Hal ini menegaskan pentingnya latihan yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan kekuatan serta teknik yang tepat dalam meningkatkan performa atlet.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan resistance band memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat di perguruan Cinde Wulung. Penelitian ini melibatkan 30 atlet dengan karakteristik fisik yang bervariasi, yang memberikan gambaran yang komprehensif tentang populasi atlet pencak silat di perguruan tersebut. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan metode latihan untuk atlet pencak silat. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan resistance band sebagai alat bantu latihan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Temuan ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien, serta memberikan wawasan baru dalam pengembangan teknik pencak silat.

Penelitian mengenai penggunaan resistance band dalam meningkatkan performa olahraga telah banyak dilakukan, meskipun fokusnya bervariasi sesuai cabang olahraga. Misalnya, (Permana, 2023) meneliti pengaruh latihan resistance band terhadap kekuatan dan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet karate, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada kekuatan sekaligus kecepatan tendangan. (Paramitha et al., 2020) mengkaji efek resistance band terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi dalam taekwondo, dengan temuan bahwa latihan berbasis beban elastis dapat meningkatkan eksplosivitas otot tungkai dan koordinasi gerakan.

Dalam konteks pencak silat, (Tri Rahmat Rezeki et al., 2024) mengungkapkan bahwa penggunaan resistance band yang dipadukan dengan teknik tendangan sabit dapat memperbaiki kecepatan dan kekuatan secara bersamaan, meskipun penelitian tersebut belum menggunakan pengukuran berbasis teknologi presisi. Sebagian besar penelitian terdahulu juga berfokus pada cabang bela diri tertentu tanpa mempertimbangkan adaptasi metode latihan sesuai karakteristik teknik khas perguruan.

Pada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tendangan sabit yang dilakukan oleh (Nabila et al., 2021), mengenai “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat” latihan menggunakan ban karet terdapat pengaruh pada hasil tendangan sabit.

Menurut (Firansyah et al., 2023), Resistance band juga dapat membantu dalam meningkatkan proprioepsi, yaitu kemampuan tubuh untuk merasakan posisi dan gerakan. Peningkatan proprioepsi ini sangat penting bagi atlet silat, karena perlu mengantisipasi gerakan lawan dan menyesuaikan posisi tubuh mereka dengan cepat dan melakukan serangan kepada musuh.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas resistance band dalam meningkatkan performa gerak eksplosif pada cabang olahraga bela diri. (Sabatini et al., 2019) meneliti pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan pada cabang taekwondo dan menemukan peningkatan signifikan pada waktu reaksi dan kecepatan eksekusi tendangan. (Çakmakçı et al., 2017) melakukan studi pada atlet kickboxing dan menunjukkan bahwa latihan resistance band mampu meningkatkan kecepatan sekaligus kekuatan tendangan melalui stimulasi kekuatan eksplosif otot tungkai. Pada ranah pencak silat, (Cahyani et al., 2024) melakukan penelitian mengenai penggunaan resistance band

untuk melatih kekuatan otot tungkai, namun fokusnya belum secara spesifik mengukur kecepatan tendangan sabit. Selain itu, pengukuran yang digunakan masih bersifat manual sehingga akurasi data belum optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, subjek penelitian terbatas pada atlet Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi atlet pencak silat dari perguruan atau daerah lain. Kedua, durasi program latihan yang relatif singkat dapat mempengaruhi besarnya peningkatan yang diperoleh, mengingat adaptasi fisik memerlukan waktu yang bervariasi pada setiap individu. Ketiga, faktor eksternal seperti kondisi fisik awal, tingkat motivasi, dan kehadiran atlet selama program latihan dapat memengaruhi konsistensi hasil. Selain itu, penelitian ini hanya fokus pada variabel kecepatan tendangan sabit dan belum mengukur aspek teknik lain seperti akurasi, kekuatan, atau efektivitas tendangan dalam pertandingan.

Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif bagi pengembangan metode latihan pencak silat. Hasilnya dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk mengintegrasikan resistance band dalam program latihan spesifik tendangan sabit guna meningkatkan kecepatan secara efektif. Di sisi akademis, penelitian ini memperkaya literatur ilmiah mengenai penerapan resistance band dalam bela diri tradisional Indonesia, serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang menggabungkan aspek kecepatan dengan parameter lain seperti kekuatan dan akurasi. Secara praktis, metode ini mudah diterapkan, hemat biaya, dan dapat disesuaikan dengan berbagai level kemampuan atlet, sehingga bermanfaat untuk meningkatkan performa tanpa memerlukan fasilitas latihan yang kompleks. Penelitian ini membuktikan bahwa latihan resistance band yang dirancang mengikuti pola gerak tendangan sabit dapat secara signifikan meningkatkan kecepatan tanpa mengubah teknik tradisional pencak silat. Penggunaan teknologi presisi dalam pengukuran dan penerapan metode yang sederhana namun efektif menjadi nilai tambah yang belum banyak ditemukan pada penelitian sebelumnya di cabang pencak silat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung, dapat disimpulkan bahwa, latihan resistance band yang dilakukan secara terstruktur dan mengikuti pola gerak tendangan sabit memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung. Peningkatan tersebut terjadi karena resistance band mampu memberikan beban elastis yang melatih kekuatan eksplosif dan koordinasi neuromuskular otot tungkai, pinggul, dan core, sehingga gerakan menjadi lebih cepat dan efisien.

Selain itu, metode latihan ini terbukti mudah diterapkan, ekonomis, dan dapat dipadukan dengan teknik tradisional pencak silat tanpa mengubah bentuk gerakan. Dengan demikian, resistance band dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif efektif dalam program pelatihan untuk meningkatkan performa kecepatan tendangan pada atlet pencak silat.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan bukti empiris

tentang efektivitas latihan menggunakan resistance band, tetapi juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai metode latihan lain yang dapat meningkatkan performa atlet pencak silat. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam program latihan di perguruan pencak silat lainnya, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi atlet di tingkat yang lebih tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kedua dosen pembimbing saya, bapak Dr. Firdaus Hendry Prabowo Yudho, M.Pd. dan bapak Goesti Sabda Laksana, S.Pd., M.Pd. , atas bimbingan, dukungan, dan arahan yang sangat berharga selama proses penulisan artikel ini. Tanpa bantuan dan wawasan mereka, saya tidak akan dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Saya juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan inspirasi dan motivasi. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pembaca.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan terkait dengan penelitian yang dilaporkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, V. R., Arifan, I., Putra, J., & Haryanto, J. (2024). Pengaruh Pengaruh Latihan Resistance Band dan Ladder Speed Drill terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. *Jurnal Gladiator*, 4(6), 1979–1991. <https://doi.org/10.24036/glttdor1513011>
- Çakmakçı, O., Selçuk, Ş., & Çakmakçı, E. (2017). The Effect Of Resistance Band Training On The Maximum Force And Anaerobic Power Of Boxers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(8), 161–172. <https://doi.org/10.5281/zenodo.846978>
- Febrianto, F. O., & Ismalasari, R. (n.d.). Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press Dan Resistance Band Lying Leg Press Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Ekstrakulikuler Futsal Putra SMAN 1 Krembung. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/37382/33299>
- Firansyah, A., kahar, I., & Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas muhammadiyah Palopo JLN JendSudirman, P. K. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. 12(1). <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal151-161>
- Duha, P. R., Yulisatria, G., Bhakti, Y. H., Dongoran, M. F., & PradanaSaputro, D. (2025). Pemetaan Penelitian Pencak Silat Berhubungan Dengan Kemampuan Fisik: Analisis Sumber Data Garuda. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(2), 204–219. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.3828>
- Paramitha, S. T., Rosadi, T. Y., Ramadhan, M. G., & Suwanta, D. M. (2020). *The Influence of Flexibility Training on the Accuracy of the Dollyo Chagi Kick in Taekwondo Martial Arts*. 21(Icsshpe 2019), 317–320.

- <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.084>
- Halbatullah, K., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 17(2), 136. <https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19847>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Harun, H., Hidayat, S., Hadjarati, H., Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Samping Pesilat Remaja Analyze The Speed Of Side Kicks Of Teenage Fighters. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1). <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1638707>
- Khoirus Syifa, I., Rizanul, A., S1, W., Kepelatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ikspi Kera Sakti Kecamatan Kedungpring. <https://doi.org/10.1234/jpo.v7i2.60271>
- Komang Adi Palgunadi, I., Citra Permana Dewi, P., Dian Vanagosi, K., Luh Putu Indrawathi, N., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Kunci, K., Sabit, T., & Silat, P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat A R T I C L E I N F O. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIIK>
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme dalam olahraga. *Jurnal penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Kusuma Hadi, F. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Lambok Gabriel Oktavianus, Yasep Setiakarnawijaya, & Dadan Resmana. (2024). Perbandingan Latihan Kekuatan Resistance Band dan Dumbbell terhadap Hasil Shooting Jarak 6 Meter Cabang Olahraga Petanque. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4), 124–136. <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i4.735>
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness Of Body Weight Training Training With And Without Using The Resistance Band Towards Weight Reduction And Percentage Of Fat. *Medikora*, XVII(2), 91–101. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/29180>
- Nabila, Y., Salsabila M, M., Ihza M, Y., & Nuari P, G. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/5074/pdf_13
- Octavianingrum, W., & Ina Savira, S. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47002>

- Permana, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Repetisi Tendangan Mawashi Geri. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/68104>
- Porkes, J., Juni, E., Pendidikan, J., Kesehatan, O., Rekreasi, &, Hidayat, R. A., Permadi, A. A., Hermawan, I., & Jasmani, P. P. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Rahmat Rezeki, T., Fajar, M., Sekar Sari, P., PGRI Palembang, U., AYani Lrg Gotong Royong, J., & Plaju Palembang, U. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Kecamatan Betung. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 17–26. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4677>
- Rohaeti, E., & Aji Soleh, M. (2024). Pengaruh Latihan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tanding Pada Atlet Putri Pencak Silat Perguruan Rajawali Domas Tahun 2023. In *JPSA: Jurnal PJOK Sebelas April* ISSN (Vol. 1, Issue 1). <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jpsa>
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85–89. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.
- Satriya Yudha Permadi, P., Nyoman Adiputra, I., Putu Adiartha Griadhi, I., Astawa, P., Purnawati, S., & Dewa Ayu Inten Dwi Primaynti, I. (2021). Pelatihan Lunges Lebih Baik Daripada Pelathan Squat Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Atlet Putra Peserat Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Dwijendra Denpasar. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/download/71506/38848>
- Sundara, C., Meirizal, Y., Hambali, S., Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, K., Jasmani, P., & dan Rekreasi STKIP Pasundan, K. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr>
- Susi, H. B. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula.
- Ulanda, Y., Rahmat, Z., & Pranata, Y. D. (2020). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. <https://repository.bbg.ac.id/handle/1062>
- Ulfiana, A. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Atlet Taekwondo Bantul. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2807>
- Tri Rahmat Rezeki, Mutiara Fajar, & Puput Sekar Sari. (2024). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Kecamatan Betung. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 17–26. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4677>