

# **Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ladder Speed Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai**

**Viona Rahma Cahyani<sup>1\*</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>2</sup>, Juanda Putra<sup>3</sup>, Jeki Haryanto<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: vionarahmacahyani24@gmail.com

## **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ladder Speed Drill* terhadap Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat eksperimen semu (quasi eksperimen). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet remaja putra. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean (uji t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit setelah atlet mengikuti program latihan menggunakan *Resistance Band* dengan rata-rata kecepatan tendangan sabit pada Pre-test 11,79 dan post-test 17,79 meningkat 6% dengan thitung 18,189 > ttabel = 2,365. (2) ada peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit setelah atlet mengikuti program latihan Menggunakan *Ladder Speed Drill* dengan rata-rata kecepatan tendangan sabit pada Pre-test 12,57 dan post-test 16,21meningkat 4% dengan thitung 13,874 > ttabel = 2,365

**Kata Kunci:** *Resistance Band*, *Ladder Speed Drill*, Kecepatan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

## ***The Effect of Resistance Band and Ladder Speed Drill Training on the Speed Ability of the Crescent Kick in Pencak Silat Athletes of Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai.***

### **ABSTRACT**

*This study discusses the Influence of Crescent Kick Speed Ability in Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai Pencak Silat Athletes. The objective of this research is to determine the influence of Resistance Band Training and Ladder Speed Drill on the Crescent Kick Speed Ability of Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai Pencak Silat Athletes. This is a quantitative study with a quasi-experimental design. The sample of this study consisted of 14 male adolescent athletes. The data analysis technique used was statistical analysis with a t-test. The research results showed that (1) there was an increase in Crescent Kick Speed after the athletes followed the training program using Resistance Bands, with the average crescent kick speed during the Pre-test being 11.79 and the Post-test being 17.79, showing an increase of 6%, with the t-value of 18.189 > t-table = 2.365. (2) There was an increase in Crescent Kick Speed after the athletes followed the training program using the Ladder Speed Drill, with the average crescent kick speed during the Pre-test being 12.57 and the Post-test being 16.21, showing an increase of 4%, with the t-value of 13.874 > t-table = 2.365*

**Keywords:** *Resistance Band*, *Ladder Speed Drill*, *Speed Ability*, *Crescent Kick*, *Pencak Silat*

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan manusia dan merupakan salah satu kebutuhan jasmani manusia. Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik manusia yang dilakukan dalam berbagai jenis olahraga dengan berbagai tujuan dan arah, sehingga olahraga sangat terkait dengan kehidupan sosial setiap orang (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga mencakup berbagai aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan teratur untuk memotivasi, mengarahkan, serta mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya. Ada tiga aspek utama dalam keolahragaan nasional, yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Oleh karena itu, fokus hanya pada salah satu aspek, seperti olahraga prestasi, tanpa memperhatikan olahraga pendidikan dan rekreasi, tidak dapat mendukung peningkatan harkat dan martabat bangsa secara menyeluruh (Amali, 2022).

Pencak silat merupakan olahraga yang sangat kompetitif, telah menjadi subjek perlombaan mulai dari tingkat lokal hingga nasional dan internasional. Atlet pencak silat membutuhkan banyak hal untuk berprestasi, dan kondisi fisik adalah salah satunya (Jami & Irandoust, 2022:1). Pencak silat, seni bela diri yang diwariskan dari nenek moyang, merupakan bagian penting dari budaya Indonesia dan memerlukan upaya untuk dipromosikan dan dikembangkan lebih lanjut (Fitri et al., n.d.).

Pada dasarnya, pencak silat adalah tradisi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi hingga mencapai bentuk sekarang. Menurut Ediyono dan Widodo (2019), seni bela diri ini termasuk teknik pertahanan diri dan merupakan bagian dari budaya Melayu Asia. Pencak silat memainkan peran penting dalam pengembangan kualitas diri dan sikap mental generasi muda (Rozi et al., 2023). Pencak silat menawarkan kesempatan untuk meningkatkan kualitas individu melalui pelatihan disiplin dan sikap mental, serta membentuk generasi muda yang berjiwa kesatria (Kamal et al., 2023).

Pencak silat adalah jenis olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena gerakan dasar pencak silat adalah gerakan yang direncanakan, diarahkan, dikoordinasi, dan dikendalikan dengan empat aspek yang saling terkait: mental dan spiritual, bela diri, olahraga, dan seni budaya (Sin & Ihsan, 2020).

Dalam penilaian pencak silat yang didasarkan pada poin, 1. Serangan tangan yang mengenai sasaran tanpa halangan memperoleh 1 poin, dan 2. Serangan kaki yang mengenai sasaran tanpa halangan memperoleh 2 poin. Untuk menghentikan serangan lawan, Anda bisa

melakukan kombinasi serangan tangan dan kaki (1+2) lalu melancarkan serangan balik. Namun, metode yang lebih sederhana adalah dengan menangkis serangan lawan dan kemudian melakukan tendangan (Kriswanto, 2015).

Tendangan busur atau sabit adalah tendangan dengan lintasan berbentuk setengah lingkaran yang sasarannya pada bagian tubuh mana pun termasuk punggung kaki dan jari kaki. Tendangan sabit harus dilakukan dengan kekuatan dan postur yang benar. Saat melakukan tendangan sabit dalam suatu pertandingan, kecepatan tendangan seringkali lambat sehingga memudahkan lawan untuk menangkap dan menjatuhkan penendang (Lubis, 2014).

Salah satu syarat fisik seorang atlet adalah kecepatan. Menurut Sukadiyanto (2005: 108), kecepatan diartikan sebagai kemampuan merespon suatu rangsangan dengan satu gerakan atau rangkaian gerakan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan biasanya diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu atau lebih tindakan dengan cepat (Sasmitha et al., 2020). Kecepatan juga menjadi potensi fisik yang penting dalam melakukan gerakan-gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Kecepatan sangat penting dalam perlombaan pencak silat (Fardi et al., 2022).

Karena semakin cepat atlet bergerak maka lawan akan semakin sulit menghindarinya dan semakin mudah untuk atlet tersebut mencetak poin (Guntur Sutopo & Misno, 2021). Keberhasilan pelatihan sangat bergantung pada kualitas pelatihan yang diberikan, karena proses ini melibatkan berbagai variabel pendukung. Parthiban et al. (2021: 4) menyatakan bahwa latihan adalah proses pemberian tuntutan fisik dan mental secara rutin, terencana, bertahap, dan berulang-ulang untuk mempersiapkan tubuh atlet dalam mencapai tingkat prestasi terbaik.

Latihan merupakan aktivitas fisik yang terencana dan dilakukan secara berulang dengan cara yang sistematis, serta ditandai oleh adanya sebuah program atau peningkatan (Hanafi et al., n.d.). Dalam kegiatan olahraga, Latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Untuk meningkatkan kecepatan tersebut peneliti memberikan sebuah bentuk latihan menggunakan beban yang salah satunya yaitu *resistance band*. Prinsip overload merupakan salah satu prinsip dasar dalam latihan yang sangat penting. Tanpa menerapkan prinsip ini, peningkatan prestasi atlet sulit dicapai. Prinsip ini berlaku tidak hanya untuk aspek fisik, tetapi juga untuk teknik, taktik, dan mental (Fenamlampir, 2020). Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus cukup berat dan tinggi, serta dilakukan secara berulang dengan intensitas yang memadai. Dengan pelatihan yang sistematis, diharapkan tubuh atlet dapat beradaptasi dengan baik terhadap beban latihan yang berat dan mampu menghadapi stres yang ditimbulkan baik dari segi fisik maupun mental.

Kepraktisan *resistance band* membuatnya mudah dibawa ke mana saja, sehingga memungkinkan latihan dilakukan dengan lebih fleksibel kapan saja dan di mana pun (Nasrulloh, 2022). Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan dapat dilakukan dengan menggunakan *resistance band* dan *ladder speed drill*. *Resistance band* adalah alat latihan beban yang lebih sederhana dibandingkan dengan mesin dan sangat praktis untuk dibawa ke mana saja, sehingga memudahkan latihan kapan pun dan di mana pun (Nasrulloh, 2022). Menurut Martens dalam Lingga Dwi Pranata (2017:108) menyatakan bahwa: “kecepatan tendangan dapat di tingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastistas karet ban dalam. Sesuai dengan penjelasan berikut, tentu atlet akan melakukan latihan menggunakan *resistance band*.”

Band karet adalah alat bantu kebugaran yang efektif yang dapat dibawa ke mana saja. *Resistance Band* memiliki pegangan untuk membuat latihan band resistensi lebih mudah (Romadhon, 2017). Menurut Romadhon (2017:50) Peningkatan keterampilan dan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat sangat dipengaruhi oleh latihan beban salah satunya *resistance band*. Latihan beban adalah bentuk latihan fisik di mana seseorang mengangkat beban untuk meningkatkan kekuatan tubuh (Baechle, 2014). Dalam olahraga pencak silat, latihan *resistance band* sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit

Sedangkan Latihan *ladder speed drill* adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan secara menyeluruh. Latihan ini dirancang agar tidak menyebabkan kelelahan berlebihan atau sesak napas (Tefu, 2019). Latihan *ladder speed drill* bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa agar dapat meraih prestasi. Secara umum, peningkatan prestasi atlet dalam olahraga yang memerlukan banyak gerakan dipengaruhi oleh kesiapan empat komponen utama: fisik, teknik, taktik, dan mental (Bompa, 2015).

Latihan *ladder drills* merupakan komponen penting dalam berbagai sesi latihan olahraga tim. Latihan ini mengharuskan atlet untuk menggerakkan kaki dengan cepat dalam pola yang spesifik dan presisi. Atlet perlu fokus agar dapat menjalankan latihan ini dengan tepat dan cepat. Manfaat dari latihan tangga kelincahan adalah membantu atlet bergerak dengan cepat namun tetap terkontrol, yang penting bagi atlet dengan berbagai bentuk dan ukuran tubuh (Chandrakumar & Ramesh, 2015).

*Ladder speed drills*, atau latihan kecepatan dengan tangga, sangat berkaitan dengan peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam seni bela diri silat. Latihan ini melibatkan

serangkaian gerakan cepat dan akurat dengan langkah-langkah kecil, yang secara langsung meningkatkan kecepatan tendangan sabit (Priyanto & A'la, 2024).

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dapat diartikan bahwa metode yang mengandalkan pengukuran objektif dan analisis matematis (statistik) terhadap sampel data yang diperoleh melalui kuesioner, jejak pendapat, tes, atau instrumen penelitian lainnya untuk membuktikan atau menguji hipotesis (dugaan sementara) yang diajukan dalam judul penelitian yaitu Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai serta terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Speed Drill* terhadap Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Penelitian ini menggunakan desain One Group *Pretest-Posttest* dengan pendekatan eksperimen. Pelaksanaan penelitian dilakukan di salah satu tempat latihan atlet perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate di Padang Sarai, pada periode 30 Juni hingga 29 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yaitu atlet putra kategori remaja dengan umur 15–16 tahun. Instrumen penelitian diadaptasi dari buku karya Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, dan Hendro Wardoyo, M.Pd, yang berfokus pada pengukuran kecepatan tendangan sabit. Kecepatan diukur berdasarkan jumlah tendangan yang berhasil dilakukan dalam waktu 10 detik dengan 3 kali pengulangan. Data penelitian dikumpulkan langsung dari variabel yang diteliti. Proses penelitian melibatkan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur Peningkatan kecepatan tendangan sabit para atlet di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji-t untuk menentukan signifikansi perubahan.

## **HASIL**

Hasil penelitian ini akan di gambarkan sesuai tujuan hipotesis yang di ajukan sebelumnya. Data penelitian ini berupa perlakuan Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada atlet pencak silat. Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit di ambil sebelum perlakuan disebut (*pre-test*). Setelah pengambilan data awal (*pre-test*) maka dilakukan perlakuan latihan *resistance band* dan *ladder speed drills* sebanyak 16 kali pertemuan dan diakhiri dengan pengambilan data akhir (*post-test*) Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit yang telah dilakukan latihan *resistance band* dan *ladder speed drills* untuk melihat apakah terjadi peningkatan signifikan dari hasil latihan yang telah dilakukan.

Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Tendangan Sabit perlakuan dengan latihan *Resistance Band*

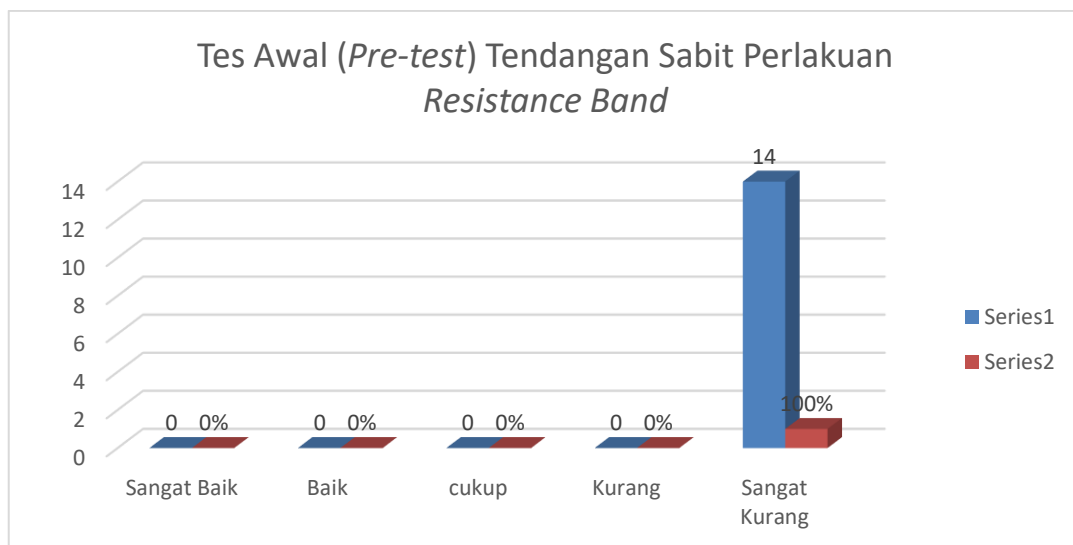
Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit atlet Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai pada hasil *pre-test* tendangan sabit kaki kiri nilai minimal = 9 setelah di lakukan tes selama 10 detik dengan 3 kali pengulangan dan diambil nilai terbesar

dan nilai maksimal = 14, rata-rata (*mean*) = 11,79 dengan simpangan baku (*standart deviasi*) = 1,53 . Distribusi hasil data awal (*pre-test*) tendangan sabit dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 1. Tes Awal (*Pre-test*) Tendangan sabit

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>25	0	0%	Sangat Baik
20–24	0	0%	Baik
17–19	0	0%	cukup
15–16	0	0%	Kurang
<14	14	100%	Sangat Kurang

Berdasarkan table diatas, Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai, dari datal pre-test tendangan sabit semua atlet memiliki kelas interval <14 dengan kategori sangat kurang, Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh skor rata-rata 14 orang di 100%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram gambar di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Tes Awal (*Pre-test*) Tendangan Sabit

Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Tendangan Sabit perlakuan dengan latihan *Resistance Band*

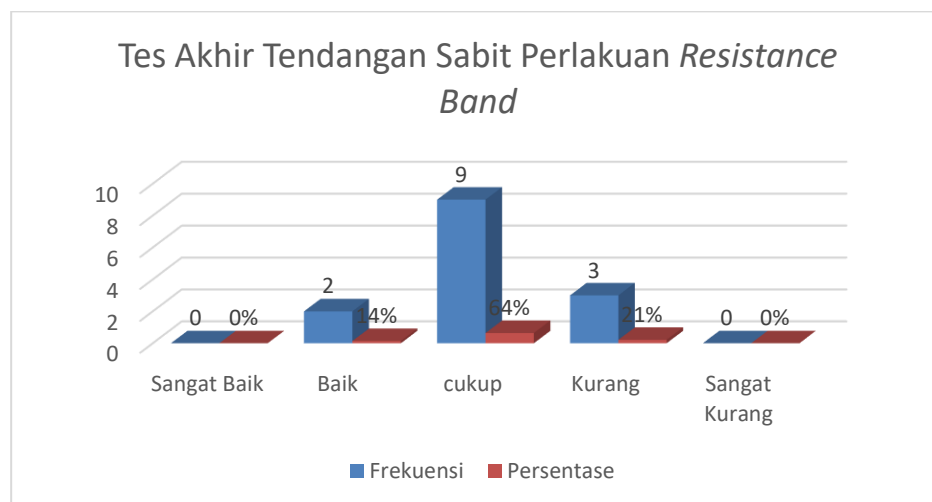
Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit atlet Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai pada hasil *pre-test* tendangan sabit kaki minimal = 15 setelah di lakukan tes selama 10 detik dengan 3 kali pengulangan dan diambil nilai terbesar dan nilai maksimal = 21, rata-rata (*mean*) = 17,79 dengan simpangan baku (*sntandart deviasi*) = 1,72.

Distribusi hasil data awal (*post-test*) tendangan sabit dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Tendangan Sabit Perlakuan *Resistance Band*

Kelas interval	frekuensi	Persentase	Kategori
>25	0	0%	sangat baik
20 – 24	2	14%	baik
17 – 19	9	64%	cukup
15 – 16	3	21%	kurang
<14	0	0%	kurang sekali

Berdasarkan table diatas, Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet, dari data *post-test*, tendangan sabit kaki kanan 1 atlet yang memiliki skor Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit 2 orang pada kelas interval 20 – 21 berada pada kategori baik (14%), 9 orang yang berada pada kelas interval cukup (64%), dan 3 orang berada pada kelas interval yang berada pada kategori kurang (21%). Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh skor rata-rata 9 orang di (64%). Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram gambar di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Tes Akhir Tendangan Sabit Perlakuan *Resistance Band*

Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Tendangan Sabit perlakuan dengan latihan *Ladder Speed Drill*

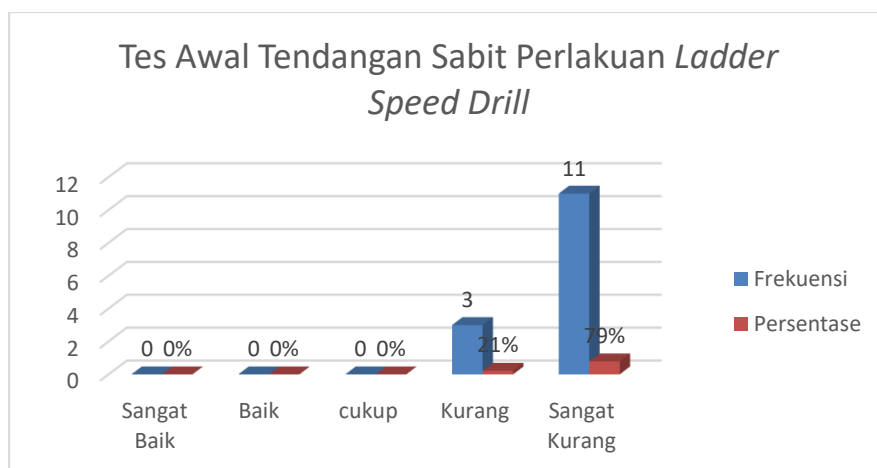
Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit atlet Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai pada hasil *pre-test* tendangan sabit kaki kiri nilai minimal = 9

setelah di lakukan tes selama 10 detik dengan 3 kali pengulangan dan diambil nilai terbesar dan nilai maksimal = 16, rata-rata (*mean*) = 12,57 dengan simpangan baku (*standart deviasi*) = 2,28. Distribusi hasil data awal (*pre-test*) tendangan sabit dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Tendangan Sabit Perlakuan *Ladder Speed Drill*

Kelas interval	frekuensi	Persentase	Kategori
>25	0	0%	sangat baik
20–24	0	0%	baik
17–19	0	0%	cukup
15–16	3	21%	kurang
<14	11	79%	kurang sekali

Berdasarkan tabel diatas, Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai, dari data *pre-test*, tendangan sabit kelompok perlakuan ladder speed drill atlet yang memiliki skor Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit 3 orang yang berada pada kelas interval 15 – 16 kategori kurang (21%), 11 orang berada pada kelas interval kurang sekali. Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh skor rata-rata 11 orang di (79%) dengan kategori kurang sekali. Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram gambar di bawah ini.



Gambar 3. Histogram Tes Awal Tendangan Sabit Perlakuan *Ladder Speed Drill*

Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Tendangan Sabit perlakuan dengan latihan *Ladder Speed Drill*  
 Berdasarkan hasil tes kecepatan tendangan sabit atlet Atlet Pencak Silat Persaudaraan

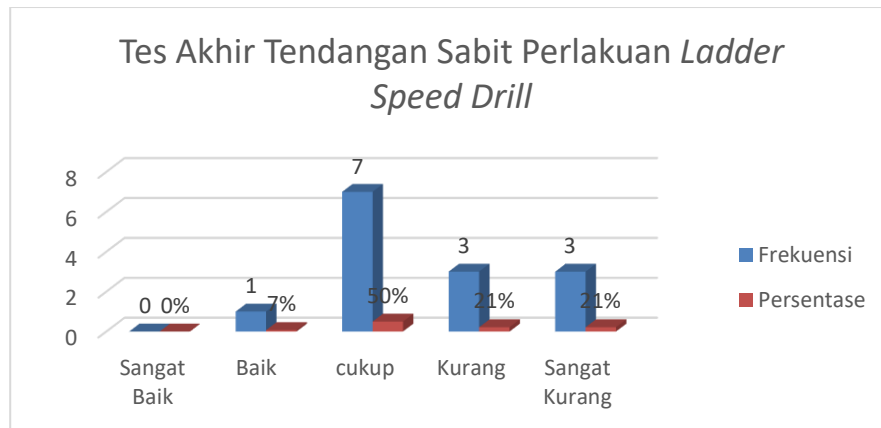


Setia Hati Terate Padang Sarai pada hasil *post-test* tendangan sabit kaki kiri nilai minimal = 11 setelah di lakukan tes selama 10 detik dengan 3 kali pengulangan dan diambil nilai terbesar dan nilai maksimal = 20, rata-rata (*mean*) = 16,21 dengan simpangan baku (*standart deviasi*) = 3,04. Distribusi hasil data awal (*post-test*) tendangan sabit dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*) Tendangan Sabit Perlakuan *Ladder Speed Drill*

<b>Kelas interval</b>	<b>frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
>25	0	0%	Sangat baik
20–24	1	7%	Baik
17–19	7	50%	Cukup
15–16	3	21%	Kurang
<14	3	21%	Kurang sekali

Berdasarkan table diatas, Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai, dari data *post-test*, tendangan sabit kaki kiri 1 atlet yang memiliki skor Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit 1 orang pada kelas interval 20 – 24 berada pada kategori baik (7%), 7 orang yang berada pada kelas interval 17–19 kategori cukup (50%), 3 orang berada pada kelas interval 15 – 16 yang berada pada kategori kurang (21%), dan 3 orang berada pada kelas interval <14 kategori kurang sekali (21%). Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh skor rata-rata 7 orang di (50%) dengan kategori cukup. Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram gambar di bawah ini.



Gambar 4. Histogram Tes Akhir Tendangan Sabit Perlakuan *Ladder Speed Drill*

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Pengaruh Latihan Resistance Band dan Ladder Speed Drill terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai” yang berkenaan dengan data pre-test dan post-test atlet yang mengikuti perlakuan:

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* pada perlakuan menggunakan latihan *Resistance Band* yang dimiliki atlet Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai dengan rata-rata 11.79 dikategorikan kurang sekali, namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan *resistance band* maka terjadil peningkatan denganl rata-rata 17.79. Hal inil diperkuat setelahl di lakukan uji t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 18,189 yang lebih besar dari  $t_{table}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 2,364. Dengan hasil penelitian inil hipotesisi yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwal Terdapat pengaruh yang berarti (signifikan) latihan *resistance band* terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai.

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* pada perlakuan menggunakan latihan *Ladder Speed drill* yang dimiliki atlet Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai dengan rata-rata 12.57 dikategorikan kurang sekali, namun setelah diberikan perlakuan dengan latihanl *Ladder Speed drill* maka terjadi peningkatan denganl rata-rata 16.21. Hal inil diperkuat setelahl di lakukan uji t, dimana diperolehl hasil  $t_{hitung}$  sebesar 13,874 yang lebih besar dari  $t_{table}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 2,364. Dengan hasil penelitian ini hipotesisi yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang berarti (signifikan) latihan *ladder speed drill* terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai.

Hasil penelitian ketiga yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *resistance band* dan *ladder speed drill* terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai yang mana thitung latihan *resistance band* lebih besar dari thitung latihan *Ladder Speed drill*. Artinya, kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kecepatan tendangan sabit, sehingga mendukung hipotesis ketiga yang diajukan yang mana berdasarkan literatur yang peneliti baca menurut Ghozali, I. (2016) ketentuan uji hipotesis signifikan yaitu, jika  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{table}$  maka nilai  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti maka mendapatkan hasil dimana  $t_{hitung}$  lebih kecil daripada  $t_{table}$ .

Namun selain itu yang erat kaitannya dengan hasil penelitian ini adalah faktor-faktor terkait proses pelatihan berikut ini yang mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil yang dicapai yaitu Jam Pelatihan, Durasi Pelatihan dan Lain-Lain. Karena masing-masing faktor tersebut mempengaruhi kegigihan pelatihan yang diprogramkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kecepatan tendangan sabit setelah latihan menggunakan *Resistance band* serta *ladder speed drill* pada atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai dengan rata-rata *Resistance band* 17.79 kategori cukup serta *ladder speed drill* dengan rata-rata 16.21 kategori cukup dan perlu ditingkatkan agar kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai masuk dalam kategori sangat baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83.
- Baechle, T.R. and Earle, R.W. (2014). *Essentials of strength training and conditioning*, 2nd edition, Champaign, IL; national Strength and Conditioning Association
- Bompa & Buzzichelli. (2015). *Periodization Training For Sport*. Australia: Human Kinetics
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *Internat Ional Journal*, 1(12), 527–529.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | *Panggung. Panggung*, 29(3), 300–313.

- Fardi, A., Haryanto, J., & Mariati, S. (2022). Kontribusi Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Bukittinggi The Contribution of Flexibility and Explosive Power of Leg Muscles to Sickle Kick Ability of Pencak Silat Athletes in Bukittinggi City. *Gladiator*, 207–218.
- Fenamlampir, A. (2020). Ilmu Kepeleatihan Olahraga (S. D. F (ed.)). CV.Jakad Media Publisher.
- Fitri, F., Irawan, R., Suwirman, & Haryanto, J. (n.d.). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. 33–44.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34.
- Hanafi, M., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (n.d.). Metodologi Kepeleatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan (D. Safira (ed.); Pertama). CV.Jakad Media Publisher.
- Jami, S., & Irandoust, K. (2022). Improving Agility Performance Among Athletes by Jami Agility Table (JAT). *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(1), 1–5.
- Kamal, R. A., Sibarani, R., & Purwoko, A. (2023). The Role of Tapak Suci Pencak Silat Martial Arts Teacher in The Development of Youth in Medan City. *East Asian*
- Kriswanto, E. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka baru press Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
- Martens, R. Vealey, R. S & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.
- Nasrulloh, A. (2022). *Dasar-Dasar Latihan Beban (Pertama, Issue February)*. UNY Press.
- Parthiban, I. J., Jesintha, A. R., Prabha, K. A. V. L., Meenakshi, S., & Thenmozhi. s. (2021). *the nuts & bolts of physical fitness*. india: lulu publication
- Priyanto, C. W., & A'la, M. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Ladder Drill Taps Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Ukm Pencak Silat Unwas 2023. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian ...)*, 10(1), 147–156.
- Romadhon.(2017).Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap power tungkai atlet taekwondo UNY.Yogyakarta:Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu*

Kependidikan, 21(1), 143–153.

Sasmitha, W., Suwirman, Arifan, I., & Dessi Purnama, S. (2020). Pencak Silat Basic Motion Learning Through Tactical Approach for Junior High School Students. 460(Icpe 2019), 188–191.

Sin, T. H., & Ihsan, N. (2020). The effectiveness of Pencak Silat to change teenage personalities. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 1–8.

Sukadiyanto.(2005). Pengantar teori dan melatih fisik . Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Tefu, J. A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan. *Jendela Olahraga*, 4(1), 32–37. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2986>