

Abstrak

PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT PUTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK N 1 BANYUMAS

Afrizal Nur Fikri

Latar Belakang: Tendangan sabit yang baik adalah tendangan yang cepat, tepat dan tanpa terhalau belaan lawan. *Treatment* latihan menggunakan *Resistance band* diberikan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian *true experimental* dengan *pretest* dan *posttest control group design*. Kedua kelompok diambil nilai *pretest* dan *posttest* dengan cara menendang sabit secepat mungkin kearah target kemudian direkam menggunakan kamera lalu dianalisis menggunakan *software* Kinovea. Subjek penelitian ini adalah pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat SMK N 1 Banyumas sebanyak 20 orang.

Hasil Penelitian: Hasil Penelitian diketahui bahwa: (1) Terdapat peningkatan kecepatan tendangan sabit kaki kanan kelompok eksperimen dengan nilai *mean uji T* sebesar 6,8 dan Sig ($p=0.00$). (2) Terdapat peningkatan kecepatan tendangan sabit kaki kiri kelompok eksperimen dengan nilai nilai *mean uji T* sebesar 6,8 dan Sig ($p=0.00$). (3) Model latihan menggunakan *resistance band* cukup efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler SMK N 1 Banyumas dengan tingkat efektivitas sebesar 71.5% pada kaki kanan dan 74.5% pada kaki kiri.

Kesimpulan: Terdapat peningkatan kecepatan tendangan sabit kaki kanan dan kaki kiri pada model latihan menggunakan *resistance band*. Latihan menggunakan *resistance band* lebih efektif dibandingkan dengan tanpa menggunakan *resistance band*.

Kata Kunci: Pencak Silat, Tendangan Sabit, Kecepatan, *Resistance Band*.

Abstract

THE EFFECT OF EXERCISE MODEL BY USING RESISTANCE BAND ON INCREASING SPEED OF FEMALE PESILAT SABIT KICK AT PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR OF SMK 1 BANYUMAS

Afrizal Nur Fikri

Background: The fast sabit kick is a special technique that must be mastered by pesilat. The treatment of exercises by using resistance bands are given to increase the speed of sabit kicks. This study aims to determine the effect of exercise models by using resistance band on sabit kick speed.

Methodology: This study is a true experimental with pretest and posttest control group design. Both groups were taken the pretest and posttest by recording the sabit kick as fast as possible towards the target and analyzed by the Kinovea application. The subjects of this study is 20 female members of pencak silat extracurricular of SMK N 1 Banyumas.

The Results: The results showed that: (1) There was an increase in the speed of the right leg sabit kick of the experimental group with the mean value of T test 6.8 with the Asymp Sig. (2 tailed) $p=0,000$. (2) There was an increase in the speed of the left leg sabit kick of the experimental group with the mean value of T test 6.8 with the Asymp Sig. (2 tailed) $p=0,000$. (3) The exercise model uses resistance band effective enough to increase the speed of sabit kick with the level effectivity 71.5% on the right leg and 74.5% on the left leg.

The Conclusion: There is an increase in the speed of the right leg and left leg sabit kicks in the exercise model using resistance bands. Exercise model by using resistance band more effective than without using resistance band.

Keywords: Pencak Silat, Sabit Kick, Speed, Resistance Band.