

PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DENGAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT

Annisa Qisti Hadina Ula¹⁾, Hendro Wardoyo²⁾, Uzizatun Maslikah³⁾

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Email: annisaqisti18@gmail.com¹⁾, hwardoyo@unj.ac.id²⁾, uzizatunmaslikah@unj.ac.id³⁾

Abstract

This study aims to find out: (1) the improvement of the dropping technique with pulling through the rubber tire training method; (2) the improvement of the dropping technique with pulling through the resistance band training method; and (3) the difference in improving the dropping technique with pulling through the rubber tire training method with the resistance band. This research method uses experiments using a "pre-test and post-test design. The subjects of this study are 30 PPA-PADEPOKAN athletes. It was taken by the purposive sampling technique. This data collection was carried out by doing a dropping with pulling technique skill test within 1 minute, and each athlete must be able to perform a dropping with pulling technique assisted by 2 vailiters in less than 5 seconds. Data analysis was carried out using the dependent and independent "t test" with a significance level of 0.5. Research results: 1) Training using rubber tires obtained a t count of 8.290 which is more than t table 2.048, so it means that Ha is accepted and Ho is rejected, meaning there is a significant increase. 2) Training using resistance bands obtained a t count of 10.583 which is more than t table 2.048, so that means Ha is accepted and Ho is rejected, meaning there is a significant increase. 3) Comparing the final test results of the two training methods, the t count was 2.528032 and more than 2.048, meaning that there was a difference between the training method using rubber tires and the training method using resistance bands. So it can be concluded that there can be a significant change in the results of training using rubber tires with an average of 13.533 and the results of training using resistance bands with an average of 14.00.

Article History

Submitted: 26 Juni 2023

Accepted: 28 Juni 2023

Published: 2 Juli 2023

Key Words

Rubber tires,
Resistance Band,
Ability to Dropping with
Pulling in Pencak Silat.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, (1) peningkatan teknik jatuhan dengan tarikan melalui metode latihan karet ban, (2) peningkatan teknik jatuhan dengan tarikan melalui metode latihan *resistance band*, (3) perbedaan peningkatan teknik jatuhan dengan tarikan melalui metode latihan karet ban dengan *resistance band*. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan peneltiatn menggunakan *two groups* "pre-test dan post test design. Subyek penelitian ini adalah atlet PPA PADEPOKAN sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data ini dilakukan dengan melaksanakan tes keterampilan teknik jatuhan dengan tarikan dalam waktu 1 menit dan setiap atlet harus mampu melakukan jatuhan dengan tarikan yang dibantu oleh 2 vasilikator dalam waktu di bawah 5 detik. Anilisis data dilakukan dengan menggunakan "uji t" *dependent* dan *independent* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian: 1) Latihan menggunakan karet ban diperoleh t hitung 8,290 lebih > dari t tabel 2,048, maka diartikan H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat peningkatan yang signifikan. 2) Latihan menggunakan *resistance band* diperoleh t hitung 10,583 lebih > dari t tabel 2,048, maka diartikan H_a diterima dan H_o ditolak,

Sejarah Artikel

Submitted: 26 Juni 2023

Accepted: 28 Juni 2023

Published: 2 Juli 2023

Kata Kunci

Karet Ban,
Resistance Band,
Kemampuan Jatuhan
dengan Tarikan Pencak
Silat.

artinya terdapat peningkatan yang signifikan. 3) Membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil t hitung 2,528032 lebih 2,048, artinya terdapat perbedaan antara metode latihan menggunakan karet ban dengan metode latihan menggunakan resistance band. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat perubahan signifikan dari hasil latihan menggunakan karet ban dengan rata-rata 13,533 dan hasil latihan menggunakan *resistance band* dengan rata-rata 14,00.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang terlahir dari negeri Indonesia yang kini telah menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah mendunia. Ada beberapa versi makna dari olahraga ini, pencak silat memiliki arti dari dua kata yang menyusunnya. Pencak berarti gerak dasar bela diri yang memiliki peraturan. Sedangkan silat memiliki arti gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani. (I Ketut Sudiana, Ni Luh Putu Sepyanawati, 2017) Versi kedua, menurut Thomas A. Green dalam bukunya yang berjudul *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*, pencak lebih sering digunakan di Pulau Jawa bagian tengah dan timur. Sementara kata silat digunakan di Sumatera, Semenanjung Malaya dan Kalimantan. Seiring perkembangannya, terbentuk definisi baru untuk olahraga pencak silat. Masih menurut Green, pencak digunakan untuk mengunggulkan unsur seni dan keindahan gerakan dan silat merupakan inti ajaran bela diri dalam sebuah pertarungan. (I Ketut Sudiana, Ni Luh Putu Sepyanawati, 2017).

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena pencak silat memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan (Johansyah Lubis, 2004).

Pencak silat memiliki 2 kategori pertandingan, yaitu kategori tanding dan seni. Menurut Persilat (2012) pencak silat kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu: menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus. Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang didahului oleh gerakan menangkap salah satu anggota tubuh lawan (R. Kotot Slamet Hariadi: 2003).

Peraturan pertandingan pencak silat saat MUNAS IPSI tahun 2012 lebih ketat dari peraturan terbarunya sekarang, beberapa perubahan cukup terlihat dalam peraturan pertandingan. Kategori tanding menampilkan dua atlet dari sudut yang berbeda dari sudut merah dan biru. Kedua pemain tersebut menggunakan pola serangan, jatuhnya dan pertahanan yang akan dipimpin oleh wasit dalam permainan, dan mengumpulkan banyak nilai pada permainan saat di tengah gelanggang atau lapangan pencak silat (Nopitasari, 2022). Teknik jatuhnya dalam pencak silat adalah salah satu aspek yang terpenting dan teknik yang paling ampuh untuk menaklukkan lawan. Teknik ini digunakan untuk menjatuhkan lawan dan menindaklanjuti dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Ada beberapa cara melakukan teknik jatuhnya, yaitu merubah arah serangan

lawan (sapuan, kaitan, angkatan, ungkitan, guntingan) menambah tenaga serangan lawan searah (bantingan dengan dorongan), merubah serangan arah lawan dengan tarikan dan dorongan (bantingan dengan tarikan).

Sementara itu peraturan terbaru khususnya pada kategori tanding sudah memiliki banyak perbedaan dari peraturan pertandingan sebelumnya dengan peraturan pertandingan yang terbaru tahun 2022. Salah satu teknik yang memiliki perbedaan adalah teknik jatuhan. Pada teknik jatuhan sendiri ada tiga unsur yaitu tangkapan, guntingan dan sapuan. Peraturan sebelumnya setiap jatuhan sama sekali tidak diperbolehkan adanya gerakan tarikan pada area tubuh lawan tetapi pada peraturan terbaru ketiga unsur jatuhan tersebut diperbolehkan menggunakan gerakan tarikan dengan ketentuan satu tangan, sehingga banyak praktisi olahraga pencak silat mengatakan teknik ini mengadopsi pada cabang olahraga beladiri lain seperti olahraga judo, karena adanya teknik tarikan dan mengandalkan dasaran kuda kuda yang lebih kuat. (Fafi Fera Susiana, Achmad Rizanul Wahyudi, 2023).

Peraturan yang sangat terlihat perbedaannya terdapat pada peraturan kategori tanding pada teknik jatuhan. Ada beberapa perubahan yang terjadi salah satu yang menonjol adalah adanya teknik tarikan. Menurut buku yang ditulis Persilat (Pencak & Federation, 2021) pada pasal 14 tentang peraturan pertandingan dengan sub pasal 14.6 tentang penilaian jatuhan yang sah yaitu seluruh teknik yang berlaku untuk menjatuhkan musuh dengan memastikan bahwa tangan dan lutut tidak menyentuh matras. Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) menginginkan pencak silat dapat berlaga di gelanggang olimpiade, maka disahkannya peraturan pertandingan pencak silat terbaru tahun 2022, sehingga peraturan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tujuan dirubahnya peraturan pertandingan tersebut salah satunya agar pencak silat bisa masuk menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di *olympic* (Lubis & Wardoyo, 2016).

Tingkatan aturan pencak silat dibedakan dari jenjang usia, berikut rinciannya: (a) usia macan adalah antara 3-6 tahun. (b) usia dini 1 adalah antara 7-9 tahun, (c) usia dini 2 adalah antara 10-11 tahun, (d) usia pra-remaja adalah antara 12-13 tahun, (e) usia remaja adalah antara 14-16 tahun, (f) usia dewasa adalah antara 17-35 tahun. Pada kategori usia macan sampai usia pra remaja teknik menggunakan jatuhan dengan tarikan tidak diperbolehkan, dan apabila dilakukan oleh atlet maka akan terkena pelanggaran. Berbeda dengan kategori usia remaja dan usia dewasa, peraturan terbaru ini teknik jatuhan dengan tarikan diperbolehkan dengan mendapatkan 3 point apabila berhasil melakukan teknik tersebut.

Sistem pertandingan yang baru ini lebih kompleks dibandingkan dengan peraturan yang lama, sehingga pesilat dituntut untuk lebih prima baik fisik dan psikis (Ramadi & Vai, 2018). Teknik sebagai salah satu utamanya, atlet harus bisa menguasai dan memahami teknik peraturan yang terbaru dengan menggunakan tarikan pada saat melakukan jatuhan.

Regulasi peraturan baru memberikan keuntungan bagi atlet yang tinggi badannya rendah, karena atlet tersebut lebih mudah menarik dengan jarak serangan yang dekat sehingga peluang untuk melakukan tarikan sangat besar. Terlihat pada pengamatan saat pertandingan KEJURPROV DKI JAKARTA dan beberapa event lainnya, atlet yang tinggi badannya lebih rendah akan menggunakan jarak serangan dekat dengan lawan yang akan membuat lawan kesulitan untuk melakukan serangan tendangan, sehingga atlet yang memiliki tinggi badannya lebih rendah memiliki keuntungan untuk menarik dengan jarak dekat.

Teknik jatuhan dengan tarikan sekarang menjadi salah satu nilai yang tertinggi dan menjadi pusat teknik bagi setiap atlet maupun pelatih. Pada latihan tarikan yang harus dipelajari adalah

posisi tangan ketika menarik, posisi kaki ketika merubah arah dan posisi badan ketika menyentuh matras terlebih dahulu. Proses bentuk jatuhan tarikan adalah memegang salah satu are *body protector* dengan satu tangan sebagai pembantu keberhasilan dan juga bisa memegang salah satu area kaki dengan satu tangan yang bertujuan untuk membantu keberhasilan dalam melakukan proses jatuhan dengan tarikan. Tarikan ini bisa dilakukan pada saat melakukan guntingan, sapuan depan atau belakang atau jatuhan. Sejalannya perkembangan peraturan pada pencak silat di berbagai perguruan maupun *club* para pelatih telah mengajarkan atlet - atletnya untuk faham dengan teknik jatuhan dengan tarikan yang menggunakan beberapa media latihan, salah satunya adalah karet ban untuk melatih dan membenarkan bentuk gerakannya.

Dalam mempelajari teknik jatuhan dengan tarikan pelatih harus mampu memastikan bahwa teknik yang dipelajari harus bisa dikuasai oleh atlet terlebih pada usia remaja. Pelatih harus mampu membuat program latihan yang benar dengan memahami tahap-tahap latihan sehingga mengetahui berapa porsi latihan yang dibutuhkan, karena latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas otot dan kekuatan otot sebagai modal untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dan memperoleh prestasi yang lebih baik. Alat ini akan membantu latihan atlet dan memperbaiki proses teknik atlet menjadi lebih baik lagi, dengan beberapa model latihan yang akan diberikan dengan variasi yang berbeda sesuai dengan kebutuhan atlet, serta berat beban *resistance band* yang berbeda agar bisa menyesuaikan dengan kebutuhan atletnya. Dari hasil observasi antara latihan di *club* PS Flamboyan dengan *club* PPA Padepokan terdapat perbedaan dari cara berlatihnya, sehingga akan menunjukkan hasil yang berbeda diantara keduanya. Contohnya adalah dengan menggunakan media *resistance band* dengan beban ringan atau berat sesuai kebutuhan atlet yang digunakan untuk latihan visualisasi dengan sasaran menarik *body protector*. Metode latihan menggunakan media *resistance band* seperti ini, diharapkan untuk bisa membantu memperbaiki serta membentuk daya visualisasi serangan pada atlet sehingga bisa lebih optimal dan maksimal dalam melakukan teknik tarikan tersebut. Serta dapat melakukan gerakan yang benar dan tepat pada sasarannya ketika dalam pertandingan.

Adapun berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat melalui latihan menggunakan karet ban dan *resistance band*. Serta untuk mengetahui keefektifan metode latihan antara menggunakan karet ban dengan *resistance band* terhadap kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di PPA Padepokan Padjajaran Cimande Sahbandar yang berlokasi di Kabupaten Bogor Jawa Barat. Penelitian ini akan dilaksanakan pada rentang bulan Agustus 2023 hingga Juni 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen, yaitu suatu penelitian yang dirancang sedemikian rupa sehingga fenomena atau kejadian itu dapat disosialisasikan dari pengaruh-pengaruh lain.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat PPA Padepokan dengan total keseluruhan 100 atlet. Berdasarkan besaran populasi pada penelitian, kemudian dikerucutkan menjadi sampel penelitian yang berjumlah 30 sampel terdiri dari 30 atlet perempuan. Sementara teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu. Adapun dalam penelitian ini dalam menentukan sampel kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Memiliki pengalaman dalam bertanding minimal 3 kali pertandingan pada tingkat nasional
2. Berusia pada rentang 15 hingga 17 Tahun
3. Atlet berada pada kategori tanding usia remaja
4. Merupakan seorang perempuan.

Dalam pengumpulan datanya pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data melalui Tes. Terdapat dua macam tes yang akan dilakukan, di antaranya yaitu tes awal (sebelum atlet diberikan latihan) serta tes akhir (setelah atlet diberikan latihan). Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan jatuhan dengan tarikan yang telah dimodifikasi. Setelah data pada penelitian terkumpul, kemudian peneliti melakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data di bawah ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku, *median*, modus, distribusi frekuensi, varian, serta histogram dari masing-masing variabel. Berikut data lengkapnya:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

	Karet Ban		<i>Resistance Band</i>	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir
Nilai Tertinggi	14	16	14	16
Nilai Terendah	10	12	10	12
Rata - rata	12,33	13,53	12,67	14,00
Median	12	13	13	14
Modus	12	13	13	14
Varian	1,38	1,55	1,38	1,43
Simpangan Baku	1,18	1,25	1,18	1,20

1. Data Penelitian Awal Latihan Kemampuan Jatuhan dengan Tarikan Menggunakan Karet Ban

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor tes awal pada kelompok Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Karet Ban adalah dari 10 sampai dengan 14. Untuk nilai rata-rata sebesar 12,32. Pada nilai simpangan baku sebesar 1,18 dan median sebesar 12. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Karet Ban

No	Interval Kelas	Titik Tengah	Frekuensi		
			Absolut	Relatif	
1	10	10,82	10,41	1	7%
2	10,83	11,65	11,24	2	13%

3	11,66	12,48	12,07	6	40%
4	12,49	13,31	12,90	3	20%
5	13,32	14,14	13,73	3	20%
Total				15	100%

Berdasarkan data dari tabel diatas dibandingkan dengan nilai *mean*, terlihat sampel yang berbeda, pada kelas yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 3 sampel (20%), sedangkan sampel yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 12 sampel (80%).

2. Data Penelitian Akhir Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Karet Ban

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor tes akhir pada kelompok Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Karet Ban adalah dari 12 sampai dengan 16. Untuk nilai rata-rata sebesar 13,53. Pada nilai simpangan baku sebesar 1,25 dan median sebesar 13. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Karet Ban

No	Interval Kelas		Titik Tengah	Frekuensi	
				Absolut	Relatif
1	12	12,82	12,41	3	20%
2	12,83	13,65	13,24	6	40%
3	13,66	14,48	14,07	2	13%
4	14,49	15,31	14,90	3	20%
5	15,32	16,14	15,73	1	7%
Total				15	100%

Berdasarkan data dari tabel diatas dibandingkan dengan nilai *mean*, terlihat sampel yang berbeda, pada kelas yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 9 sampel (60%), sedangkan sampel yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 6 sampel (40%).

3. Data Penelitian Awal Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Resistance Band

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor tes akhir pada kelompok Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan *Resistance band* adalah dari 10 sampai dengan 14. Untuk nilai rata-rata sebesar 12,67 Pada nilai simpangan baku sebesar 1,18 dan median sebesar 13. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan Resistance Band

No	Interval Kelas		Titik Tengah	Frekuensi	
				Absolut	Relatif
1	10	10,82	10,41	1	7%
2	10,83	11,65	11,24	1	7%
3	11,66	12,48	12,07	4	27%

4	12,49	13,31	12,90	5	33%
5	13,32	14,14	13,73	4	27%
Total				15	100%

Berdasarkan data dari tabel diatas dibandingkan dengan nilai *mean*, terlihat sampel yang berbeda, pada kelas yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 2 sampel (14%), sedangkan sampel yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 13 sampel (87%).

4. Data Penelitian Akhir Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan *Resistance Band*

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor tes akhir pada kelompok latihan kemampuan jatuhan dengan tarikan menggunakan *resistance band* adalah dari 12 sampai dengan 16. Untuk nilai rata-rata sebesar 14,00. Pada nilai simpangan baku sebesar 1,20 dan median sebesar 14. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Menggunakan *Resistance Band*

No	Interval Kelas	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	12	12,82	2	13%
2	12,83	13,65	2	13%
3	13,66	14,48	7	47%
4	14,49	15,31	2	13%
5	15,32	16,14	2	13%
Total			15	100%

Berdasarkan data dari tabel diatas dibandingkan dengan nilai *mean*, terlihat sampel yang berbeda, pada kelas yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 8 sampel (53%), sedangkan sampel yang berada diatas kelas rata-rata sebanyak 7 sampel (47%).

Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh Metode Latihan Dengan Karet Ban Dalam Meningkatkan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Pada Pencak Silat Kategori Tanding Remaja

Pada hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata (*Mean*) dari hasil yang di dapatkan pada saat tes kemampuan tarikan pada atlet pada pencak silat. Sebelum melakukan latihan dengan menggunakan media karet ban nilai rata-rata yaitu sebesar 12,32 dan pada saat sesudah melakukan latihan dengan menggunakan media karet ban nilai rata rata yaitu sebesar 13,53. Dari hasil rata-rata hasil tes menggunakan media karet ban mengalami peningkatan sebesar 66%.

Dari data yang ada diperoleh nilai t-hitung sebesar 8,290 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai kritis t-tabel pada derajat kebebasan $(dk) = n_1 + n_2 - 2$, $15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) diperoleh nilai kritis t-tabel sebesar 2,048 dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, t-hitung $8,290 > t\text{-tabel } 2,048$.

Berdasarkan analisis data yang telah di analisis, maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) di tolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, berarti terdapat peningkatan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding remaja dengan media ban karet.

2. Pengaruh Metode Latihan Dengan *Resistance Band* Dalam Meningkatkan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Pada Pencak Silat Kategori Tanding Remaja

Pada hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata (*Mean*) dari hasil yang di dapatkan pada saat tes kemampuan tarikan pada atlet pada pencak silat. Sebelum melakukan latihan dengan menggunakan media *resistance band* nilai rata-rata yaitu sebesar 12,67 dan pada saat sesudah melakukan latihan dengan menggunakan media *resistance band* nilai rata-rata yaitu sebesar 14,00. Dari hasil rata-rata hasil tes menggunakan media *resistance band* mengalami peningkatan sebesar 74%.

Dari data yang ada diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,583 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai kritis t-tabel pada derajat kebebasan ($dk = n_1 + n_2 - 2$, $15 + 15 - 2 = 28$) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (5%) diperoleh nilai kritis t-tabel sebesar 2,048 dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, t-hitung $10,583 > t\text{-tabel } 2,048$.

Berdasarkan analisis data yang telah di analisis, maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) di tolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, berarti terdapat peningkatan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding dengan media *resistance band*.

3. Pengaruh Metode Latihan Dengan Karet Ban Dan *Resistance Band* Dalam Meningkatkan Kemampuan Jatuhan Dengan Tarikan Pada Pencak Silat Kategori Tanding Remaja

Melihat dari perolehan data yang mana menunjukkan bahwa berdasarkan hasil nilai t-hitung dan t-tabel baik media karet ban dan *resistance band* keduanya menunjukkan bahwa terdapat perubahan, akan tetapi t-hitung keduanya nampak berbeda, dimana: nilai t-hitung media *resistance band* lebih besar dari t-tabel, t-hitung $10,583 > t\text{-tabel } 2,048$ dan nilai t-hitung media karet ban lebih besar dari t-tabel, t-hitung $8,290 > t\text{-tabel } 2,048$.

Hasil tes akhir uji t perbedaan antar dua variabel media latihan *resistance band* dan media karet ban, t-hitung latihan *resistance band* sebesar 10,583 dan t-hitung media karet ban sebesar 8,290, didapat dari $dk=28$ dengan taraf signifikansi 0,05. Kesimpulannya t-hitung latihan *resistance band* lebih besar dari t-hitung latihan karet ban. Latihan menggunakan *resistance band* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding remaja.

Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk melihat pengaruh metode latihan dengan karet ban dan *resistance band* dalam meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding remaja. Penelitian ini dilaksanakan di PPA Padepokan Padjadjaran Cimande Sahbandar, Alamat Jl. Setapak No.48, Sasak Panjang, Kec. Tajur Halang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat dilaksanakan pada Agustus 2023 - Juni 2024. Pemberian perlakuan dengan dua media *resistance band* dan media karet ban dibagi menjadi dua kelompok.

Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu metode latihan dengan karet ban dan *resistance band* dalam meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding remaja atlet pencak silat PPA Padepokan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data masing-masing tes, baik data tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Pada kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan media karet ban dan media *resistance band* masing-masing

terdapat sebuah perbedaan antara hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang dimana media *resistance band* dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata.

Metode latihan menggunakan karet ban dan *resistance band* sama-sama memiliki gaya pegas yang menghasilkan kemampuan tarikan pada atlet lebih kuat, yang membedakan dari keduanya adalah:

- a) Karet ban: Memiliki bahan yang cukup elastis, memiliki beban sesuai dengan jenis bahan karet ban (karet ban sepeda, motor dan mobil), jarak tarikannya dekat.
- b) *Resistance Band*: Memiliki tali karet yang elastis, memiliki beban yang bervariasi (bisa menyesuaikan kebutuhan), terdapat *grip* tangan, jarak tarikannya lebih jauh dibandingkan karet ban.

Latihan menggunakan media yang berbeda akan menghasilkan kemampuan yang berbeda pula, mulai dari kemampuan otot yang dihasilkan oleh atlet, kemampuan tarikan dan jumlah jatuhan yang dihasilkan pada saat tes akhir. Untuk membandingkan latihan menggunakan karet ban dengan *resistance band*, peneliti mengukur beban karet ban dan *resistance band* menggunakan timbangan khusus alat (timbangan *digital* atau timbangan neraca) yang bisa mengetahui beban media latihan tersebut. Sehingga dari hasil latihan dengan menggunakan beban berat yang sama akan menghasilkan hasil yang lebih akurat. Dari hasil latihan tersebut peneliti akan melakukan pengukuran otot lengan atlet dengan menggunakan alat *Handheld dynamometer*, untuk mengukur perbedaan kekuatan otot lengan dari latihan menggunakan media karet ban dengan media *resistance band*.

Kemudian akan dilakukannya tes akhir jatuhan dengan tarikan untuk mengukur peningkatan kemampuannya dari hasil latihan yang sudah diberikan. Dari hasil tes akhir terdapat hasil yang berbeda dengan nilai rata-rata meningkat dari hasil tes sebelumnya, namun ada beberapa atlet juga yang nilai tes nya tidak memiliki perubahan atau nilainya sama. Faktor dari kejadian ini adalah karena kurangnya *endurance* di dalam tubuh atlet, sehingga pada saat melakukan gerakan dipertengahan waktu atlet mengalami kelelahan yang menyebabkan gerakan tidak menjadi stabil dan kemampuan tarikannya menjadi kurang maksimal, peningkatan otot lengannya hanya sedikit dan pada saat melakukan latihan tidak dilakukan dengan serius. Hal tersebut yang mempengaruhi *performance* atlet pada kemampuan jatuhan dengan tarikan pencak silat. Peneliti akan menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan jatuhan dengan tarikan sesuai dengan metode latihannya.

Pada hasil penelitian yang didapatkan sebelum melakukan latihan menggunakan media karet ban nilai rata-rata yaitu sebesar 12,32 dan pada saat sesudah melakukan latihan dengan menggunakan media karet ban nilai rata-rata yaitu sebesar 13,53. Dari hasil rata-rata hasil tes menggunakan media karet ban mengalami peningkatan sebesar 66%. Sedangkan pada hasil penelitian yang didapatkan sebelum melakukan latihan menggunakan media *resistance band* nilai rata-rata yaitu sebesar 12,67 dan pada saat sesudah melakukan latihan dengan menggunakan media *resistance band* nilai rata-rata yaitu sebesar 14,00. Dari hasil rata-rata hasil tes menggunakan media *resistance band* mengalami peningkatan sebesar 74%. Terdapat peningkatan dari kedua metode latihan dengan menggunakan media karet ban dan *resistance band*.

Hasil tes akhir uji t, perbedaan antar dua variabel media latihan *resistance band* dan media karet ban, t-hitung latihan *resistance band* sebesar 10,583 dan t-hitung media karet ban sebesar 8,290, didapat dari dk-28 dengan taraf signifikansi 0,05. Kesimpulannya t-hitung latihan *resistance band* lebih besar dari t-hitung latihan karet ban. Latihan menggunakan *resistance band* lebih efektif

dalam meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan karet ban dan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat dengan persentase sebesar:

1. Latihan tarikan menggunakan metode latihan karet ban mampu untuk meningkatkan tarikan sebesar 66%.
2. Latihan tarikan menggunakan metode latihan *resistance band* mampu untuk meningkatkan tarikan sebesar 74%.

Dari kesimpulan di atas maka latihan menggunakan *resistance band* memiliki pengaruh yang lebih signifikan dari pada karet ban, dalam meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat, karena memiliki persentase lebih tinggi dari pada karet ban.

REFERENSI

- Abdul Rosad, T. H. (2015). Universitas Negeri Semarang. *Pengaruh Program Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*, 10.
- Abimanyu Prabowo Waskito, Y. (2021). Jurnal Pion. *Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap* , 44-53.
- Asti Lestari, A. N. (2018). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia. *Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berta Badan Dan Persentase Lemak*, 24-130.
- Dewi Arimbi, J. M. (2022). Jurnal Cerano Seni. *Teknik Bantingan Pada Perguruan Tadjimalela*, 28-36.
- Fafi Fera Susiana, A. R. (2023). Jurnal Prestasi Olahraga. *Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra* , 31-36.
- Muhammad Ruwil, E. P. (T.Thn.). Program Studi Kepelatihan Olahraga Fkip Untan Pontianak . *Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L* , 1-10.
- Mulyati Murza, D. Y. (2022). Jurnal Ilmiah Mahasiswa. *Pengaruh Latihan Pada Karet*, 1-17.
- Rido, S. (2022). Ikip Pgri Pontianak. *Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Alat Bantu Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas*, 11-43.
- (4. Bab Ii, N.D.; Pengantar_Ilmu_Melatih_Tjung_Hauw_Sin_2020_Ok, N.D.; Dwi Pranata, N.D.; Fera Susiana Et Al., N.D.; Lestari & Nasrulloh, 2018; Prabowo Waskito, N.D.; Rosad & Hidayah, 2015)
- (2522-Article Text-6082-1-10-20221007, N.D.; Rosad & Hidayah, 2015; Saharullah, N.D.)
- BAB II. (t.t.).2522-Article Text-6082-1-10-20221007. (t.t.).

Dwi Pranata, L. (t.t.). *Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu.*

Fera Susiana, F., Rizanul, A., S1, W., Kepelatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (t.t.). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Pada Kejurprov Jatim 2023.*

(Harsono, 2000) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta: Rosda

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.

Pengantar_Ilmu_Melatih_Tjung_Hauw_Sin_2020_Ok. (T.T.).

Prabowo Waskito, A. (t.t.). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Dalam *Jurnal Pion* (Vol. 1, Nomor 1). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>

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 Info Artikel. Dalam *JSSF* (Vol. 4, Nomor 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Saharullah, H. (t.t.). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan.*

(Sepyanawati, I Ketut S & Ni Luh P, 2017) *Keterampilan Dasar Pencak Silat.*Depok: RajaGrafindo