

## Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di SMK Ma'arif 5 Gombang

Ahmad Saeful Muhtadin<sup>1\*</sup>, Ahmad Syarif<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama, Jl. Kutoarjo Km 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah  
E-mail: [ahmadsaefulmuhtadin704@gmail.com](mailto:ahmadsaefulmuhtadin704@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5565>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 19 Feb 2026

Revised: 27 Feb 2026

Accepted: 11 Mar 2026

#### Kata Kunci:

Pencak Silat, *Resistance Band*, Tendangan sabit

#### Keywords:

Pencak Silat, *Resistance Band*, *Crescent Kick*

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan eksperimen desain *one group pretest-posttest*. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang ditentukan melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan tendangan sabit ke sasaran samsak selama 10 detik. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis dengan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat Pagar Nusa. Peningkatan terlihat dari perubahan hasil tes yang awalnya didominasi kategori cukup hingga kurang sekali, menjadi kategori cukup hingga baik sekali, dengan dominasi kategori baik dan baik sekali. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, latihan *resistance band* terbukti efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat Pagar Nusa di SMK Ma'arif 5 Gombang dan dapat digunakan sebagai alat latihan alternatif.

*This study aims to determine the effectiveness of resistance band training on the speed of the sickle kick. The method used is a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design experiment. The population and sample of the study amounted to 20 students who were determined through a total sampling technique. The research instrument was a sickle kick speed test to a punching bag target for 10 seconds. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests with paired sample t-tests. The results showed that resistance band training had a significant effect on increasing the speed of the sickle kick of students in the Pagar Nusa pencak silat extracurricular. The improvement was seen from the change in test results, which were initially dominated by the sufficient to very poor category, to the sufficient to very good category, with a dominance of the good and excellent categories. The results of the hypothesis test showed a significance value of  $p < 0.05$ , so there was a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, resistance band training was proven to be effective in increasing the speed of the sickle kick of students in the Pagar Nusa pencak silat extracurricular at SMK Ma'arif 5 Gombang and can be used as an alternative training tool.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



**How to Cite:** Ahmad Saeful Muhtadin, et al (2026). Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa di SMK Ma'arif 5 Gombang, 4(4) 22359-22365. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5565>

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bentuk dari usaha yang dilakukan secara sengaja dan sadar yang bertujuan untuk mendidik manusia agar lebih dewasa melalui pembelajaran dan pelatihan baik secara

untuk individu maupun kelompok (Nurpratama & Pujiyanto, 2022). Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk memberikan pengaruh terhadap peserta didik agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dengan tujuan agar dapat merubah dirinya menjadi lebih kuat dalam kehidupan bermasyarakat (Lestari, 2020). Jadi pendidikan merupakan salah satu bentuk dari suatu proses manusia dalam membentuk atau mendidik diri yang lebih kuat dan dapat menyesuaikan dengan lingkungan dan masyarakat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan aspek dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti Kebugaran jasmani, Keterampilan gerakan, Pengetahuan, Interaksi sosial, Penalaran, Pengaturan emosional, Pendidikan karakter dan moral, Aspek pola hidup yang sehat dan Pengenalan lingkungan yang bersih melalui kegiatan Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara terpadu dan selektif (Supriyadi, 2018). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang menjadi salah satu proses untuk mencapai tujuan dari suatu pendidikan yang dilaksanakan dengan menggunakan gerakan fisik (Buton et al., 2021). Jadi Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pembelajaran yang tercantumkan dalam kurikulum sekolah sebagai pelengkap dari proses suatu pembelajaran yang ada dan membentuk karakter peserta didik yang bertanggung jawab atas kesehatan, pola hidup, dan nilai – nilai positif dalam kehidupan seperti kedisiplinan.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk memperoleh suatu kebahagiaan dan kebugaran fisik dan mental. Olahraga juga bertujuan guna untuk menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit (Pranata, 2022). Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilandasi penguasaan diri dan mengatasi orang lain atau unsur-unsur alami, yang jika diperlombakan harus dilakukan dengan cara keyakinan yang tinggi, sehingga merupakan aspek pendidikan yang sangar dan tangguh, maka dari itu pencak silat sudah memenuhi kriteria tersebut karena pencak silat merupakan kegiatan fisik yang mengutamakan kebugaran jasmani dan mendorong sifat kejujuran dan kerohanian, terutama dalam bidang spiritual yaitu bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Muhtar, 2018). Jadi olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan mental, sehingga olahraga sangat penting dan perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang telah ada sejak zaman prasejarah dengan ciri khas jurus yang berbeda-beda, dan penyebutannya yang berbeda, di Sumatra dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di Jawa disebut Pencak (Rino Lusiyono Lucius & Daryanto, 2022). Pencak silat adalah salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia, pencak silat memiliki ciri khas sendiri yaitu gerakan seni yang indah sehingga bisa disebut juga seni bela diri. Dalam pencak silat itu sendiri, pada dasarnya memiliki teknik dasar sendiri, yaitu: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkapan, sikap pasang, hindaran dan belaan (Liberta Loviana Carolin et al., 2020).

Tendangan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat yang efektif dan mudah digunakan pada saat melakukan serangan (Tri Rahmat Rezeki et al., 2024). Tendangan sabit merupakan teknik dasar serangan dengan cara mengayunkan kaki dari luar ke dalam. Untuk menghasilkan tendangan sabit yang maksimal, pesilat harus menguasai teknik yang tepat, mengarahkan ke sasaran dan menguasai lintasan dorong yang sesuai dengan gerakan tubuh pesilat, sehingga hal ini memungkinkan akan menghasilkan tendangan sabit yang maksimal dan efektif (Prasetiawan et al., 2025). Agar dalam melakukan serangan tendangan sabit tepat sasaran, tidak terhalang dan tidak tertangkap oleh lawan maka dibutuhkan kecepatan ketika melakukan tendangan tersebut. Kecepatan merupakan keahlian seseorang dalam melakukan gerakan atau pola langkah teknik dasar tendangan dengan gerakan secepat mungkin (Guntur Sutopo & Misno, 2021). Kecepatan merupakan salah satu aspek penting yang diperlukan dalam pencak silat, sehingga kecepatan sangat dibutuhkan pada keadaan apapun (Ihsan et al., 2018).

Berdasarkan hasil observasi pada Sabtu, 21 Juni 2025 di SMK Ma'arif 5 Gombong, didapatkan hasil sebagai berikut: sebanyak 3 siswa sebesar 15% mendapat kategori baik, sebanyak 7 siswa sebesar 35% mendapat kategori cukup, sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori kurang, dan sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori kurang sekali. Dilihat dari hasil observasi dapat di simpulkan bahwa teknik dasar tendangan sabit pada anak yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa terkendala pada kecepatan tendangan sabitnya, sehingga memerlukan latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Program latihan yang biasa digunakan dari pelatih hanya menggunakan metode latihan *Drill*, sehingga efek yang diterima pada tendangan sabit kurang efektif dan dalam peningkatan kecepatan tendangan sabit sangat lambat. Dengan adanya penelitian ini saya memberikan

solusi untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang lebih efektif yaitu menggunakan metode latihan *resistance band*.

*Resistance band* merupakan alat pendukung olahraga yang terbuat dari bahan elastis seperti karet yang berguna untuk menambah beban pada suatu latihan *workout* yang sedang dilakukan. Ukurannya yang kecil sehingga mudah dibawa kemana saja, sehingga alat ini sangat cocok untuk digunakan di rumah (Fajar Ramadhan, 2023). *Resistance band* merupakan salah satu alat yang dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan yang bersifat elastis dan mengandung gaya pegas ketika digunakan (Adil et al., 2024). Dengan sifat elastis pada *Resistance band* inilah yang dapat digunakan melatih untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif merupakan metode yang memberikan gambaran terhadap keadaan yang sebenarnya pada objek dan juga untuk menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan status subjek dari penelitian (Isnawati et al., 2020). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pretest - Posttest Group Design*. Desain penelitian menggunakan dua kali pengumpulan data yaitu dengan melakukan *pretest* dan *posttest*. Pengukuran awal dilakukan melalui tes awal (*pretest*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*posttest*) (Wati & Sugihartono, 2018).

$$O_1 \text{ X } O_2$$

$O_1$  : *pre-test*

X : latihan *box jump*

$O_2$  : *posttest*

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 30 November 2025 – 30 Januari 2026 yang berlokasi di SMK Ma'arif 5 Gombang. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa di SMK Ma'arif 5 Gombang, yaitu sebanyak 20 siswa. Karena jumlah sampel yang relatif kecil maka keseluruhan jumlah populasi digunakan sebagai sampel pada penelitian ini, dapat disebut juga teknik total sampling. Teknik ini juga memungkinkan peneliti mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh dan representatif (Creswell & Creswell, 2017). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan. Berikut tahapan pengumpulan data:

### **Tahap Awal**

1. Peneliti melakukan observasi dan mengajukan izin kepada kepala sekolah SMK Ma'arif 5 Gombang untuk melakukan penelitian.
2. Peneliti menanyakan tentang metode latihan yang digunakan untuk kecepatan kepada pelatih pagar nusa.
3. Peneliti mengamati dan mengambil data kecepatan tendangan sabit untuk tes awal.

### **Tahapan Pelaksanaan**

1. Peneliti menjelaskan metode latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit kepada siswa.
2. Siswa melakukan pemanasan dan dilanjutkan pemberian program latihan yang sudah disiapkan peneliti.
3. Program latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan (pertemuan 2 – 14).
4. Pertemuan ke 16 peneliti melakukan pengukuran untuk data tes akhir.

### **Tahapan Akhir**

1. Data yang sudah didapatkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistic 25.
2. Setelah dianalisis, peneliti menarik kesimpulan dari hasil yang diperoleh.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit sasaran ke samsak selama 10 detik (Suana, 2020). prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

1. Atlet Bersiap - siap berdiri di belakang samsak atau target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 60 cm.
2. Pada saat aba – aba “Ya” atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berbeda di belakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kaki kanan secepat – cepatnya selama 10 detik. Demikian pula dengan kaki kiri selama 10 detik.
3. Pelaksanaan dilakukan selama 3 kali dan di ambil waktu yang terbaik dan tendangan terbanyak dengan ketinggian samsak/ target 100cm.

Data yang didapatkan setelah diberikannya perlakuan maka selanjutnya akan dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji T untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest (Sari & Riduwan, 2023). Analisis data statistik bertujuan untuk menyederhanakan data, menguji hipotesis, serta mengambil kesimpulan secara objektif dan sistematis berdasarkan data penelitian yang didapatkan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan yang menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa SMK Ma'arif 5 Gombang yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa. Penelitian dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka yang terdiri dari 2 kali pengambilan data yaitu data awal (pretest) dan data akhir (posttest) serta pemberian treatment sebanyak 14 kali. Siswa yang ikut menjadi objek penelitian ini dari tes awal, pemberian treatment dan tes akhir disebut sebagai sampel penelitian, yaitu sejumlah 20 siswa. Data yang didapatkan pada penelitian ini adalah melalui tes awal dan tes akhir dengan cara siswa melakukan tendangan sabit ke sasaran samsak selama 10 detik.

Bagian hasil dan pembahasan ini menyajikan data hasil dari tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian ini. Penyajian data dilakukan secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui perubahan kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis inferensial dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 1. Tes Awal Sebelum Perlakuan

| No | Rentang Nilai | Kategori      | Frekuensi | Presentase |
|----|---------------|---------------|-----------|------------|
| 1  | >25           | Baik Sekali   | 0         | 0%         |
| 2  | 20-24         | Baik          | 3         | 15%        |
| 3  | 17-19         | Cukup         | 7         | 35%        |
| 4  | 15 - 16       | Kurang        | 5         | 25%        |
| 5  | <14           | Kurang Sekali | 5         | 25%        |

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa hasil tes awal kecepatan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa di SMK Ma'arif 5 Gombang masih tergolong kategori rendah. sebanyak 3 siswa sebesar 15% mendapat kategori baik, sebanyak 7 siswa sebesar 35% mendapat kategori cukup, sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori kurang, dan sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan tendangan sabit siswa sebelum diberikan perlakuan metode latihan dengan *resistance band* tergolong masih rendah dan memerlukan upaya peningkatan kecepatan secara terstruktur dan berkelanjutan.

Tabel 2. Tes Akhir Sesudah Perlakuan

| No | Rentang Nilai | Kategori      | Frekuensi | Presentase |
|----|---------------|---------------|-----------|------------|
| 1  | >25           | Baik Sekali   | 5         | 25%        |
| 2  | 20-24         | Baik          | 11        | 55%        |
| 3  | 17-19         | Cukup         | 4         | 20%        |
| 4  | 15 – 16       | Kurang        | 0         | 0%         |
| 5  | <14           | Kurang Sekali | 0         | 0%         |

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa adanya peningkatan kecepatan secara signifikan pada tes akhir sesudah diberikan perlakuan. Sebanyak 5 siswa sebesar 25% mendapat kategori baik sekali, sebanyak 11 siswa sebesar 55% mendapat kategori baik dan sebanyak 4 siswa sebesar 20% mendapat kategori cukup. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali. Hal ini membuktikan bahwa latihan resistance band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa.

Tabel 3. Uji Normalitas

| Tests of Normality |                    |    |              |           |         |
|--------------------|--------------------|----|--------------|-----------|---------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov |    | Shapiro-Wilk |           |         |
|                    | Statistic          | Df | Sig.         | Statistic | Df Sig. |
| Sebelum            | .169               | 20 | .138         | .967      | 20.683  |
| Sesudah            | .123               | 20 | .200*        | .961      | 20.559  |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 3, hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data tes awal dan data tes akhir berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel 4. Uji Homogenitas

| Test of Homogeneity of Variances |                                      |                  |     |       |      |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|-------|------|
|                                  |                                      | Levene Statistic | df1 | df2   | Sig. |
| Sebelum                          | Based on Mean                        | 3.311            | 6   | 9     | .053 |
|                                  | Based on Median                      | .804             | 6   | 9     | .591 |
|                                  | Based on Median and with adjusted df | .804             | 6   | 3.920 | .615 |
|                                  | Based on trimmed mean                | 3.042            | 6   | 9     | .065 |

Berdasarkan pada tabel 4, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,053 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Oleh karena itu, data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 5. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

| Paired Samples Test |                   |        |                |                 |                                           |        |         |      |
|---------------------|-------------------|--------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|---------|------|
| Paired Differences  |                   |        |                |                 |                                           |        |         |      |
|                     |                   | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t       | df   |
|                     |                   |        |                |                 | Lower                                     | Upper  |         |      |
| Pair 1              | Sebelum – Sesudah | -6.000 | 1.806          | .404            | -6.845                                    | -5.155 | -14.854 | 19   |
|                     |                   |        |                |                 |                                           |        |         | .000 |

Pada tabel 5 hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -14,854 dengan derajat kebebasan ( $df = 19$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ). Nilai rata-rata selisih antara pretest dan posttest sebesar -6,000 menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada kecepatan tendangan sabit siswa yang ikut ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa setelah diberikan perlakuan yaitu latihan kecepatan tendangan sabit menggunakan *resistance band*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan tendangan sabit menggunakan *resistance band* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa di SMK Ma'arif 5 Gombong.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan menggunakan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa di SMK Ma'arif 5 Gombong. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan kategori kecepatan tendangan sabit yang kebanyakan tergolong dari kategori cukup sampai kurang sekali pada saat tes awal, kemudian pada tes akhir meningkat menjadi didominasi kategori baik dan baik sekali. Temuan ini sejalan dengan pendapat Tri Rahmat Rezeki et al., (2024) bahwa latihan kecepatan tendangan sabit menggunakan *resistance band* berpengaruh signifikan

terhadap peningkatan kecepatan namun dengan dilakukan latihan yang intensif dan dibarengi dengan program latihan yang terstruktur dan sistematis.

Selain berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dengan sifat elastis dari *resistancen band* itu juga berpengaruh sedikit terhadap kekuatan tendangan sabit karena beban dari setiap tingkatan elastisitas *resistance band* selalu meningkat, sehingga berdampak positif terhadap kekuatan otot. temuan ini sejalan dengan pendapat Tri Rahmat Rezeki et al., (2024) bahwa latihan *resistance band* merupakan salah satu metode latihan menggunakan karet yang elastis yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot. Bentuk latihan tersebut merupakan latihan fisik yang memberikan beban dan porsi latihan yang harus bertingkat secara teratur agar dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.

Hasil uji hipotesis yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikansi antara hasil tes awal dan tes akhir sehingga menjadi bukti efektivitas penggunaan *resistance band* sebagai alat bantu untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan tendangan sabit menggunakan *resistance band* yang dilaksanakan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa di SMK Ma'arif 5 Gombong berpengaruh signifikansi sehingga kecepatan tendangan sabit siswa setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang secara signifikan. Pemberian perlakuan melalui latihan yang menggunakan *resistance band* terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa yang sebelumnya memiliki kecepatan yang dikategorikan dengan dominasi cukup – kurang sekali, setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan yang positif yaitu mendapat kategori cukup – baik sekali dengan didominasi katesmkgori baik. Selain meningkatkan kecepatan, *resistance band* juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot dan daya tahan otot, sehingga dapat berdampak pada kekuatan tendangan. Dan *resistance band* dapat menjadi alat alternatif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit karena dengan harga yang tergolong murah dan mudah didapatkan sehingga dapat direkomendasikan untuk digunakan alat bantu latihan kecepatan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini, peneliti dengan segenap hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini.

Pertama-tama, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

Peneliti juga sangat berterima kasih kepada Dr. Ahmad Syarif, M. Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan berharga, serta arahan yang jelas sepanjang proses penelitian dan penyusunan artikel.

Tidak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah dengan suka rela memberikan waktu dan informasi penting untuk kelancaran penelitian ini. Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik.

Peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan peneliti dan teman-teman mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pengumpulan data, analisis informasi, serta diskusi yang konstruktif selama proses penelitian.

Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral dan semangat selama perjalanan pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan akan mendapatkan balasan yang terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

### **REFERENSI**

Adil, A., Bachtiar, I., Fahrizal, & Kamaruddin, I. (2024). The Effect of Weight Training and Reaction

- Speed on Gyaku Tsuki Punches in INKANAS Selayar Karate Sports. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(2), 207–217. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v3i2.1525>
- Buton, Y., Rusli, K., Ismail, A., & Ferawati, F. (2021). Identifikasi Guru Penjas Dalam Pembelajaran Pjok Dengan Materi Atletik Sub Lempar Cakram Pada Siswa Kelas Viii Mts Al – Qamar Takalar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 22–34. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i2.481>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Fajar Ramadhan, Z. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- 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. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). instrumen kecepatan tendangan pencak silat. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.4>
- Isnawati, I., Jalinus, N., & Risfendra, R. (2020). Analisis Kemampuan Pedagogi Guru SMK yang sedang Mengambil Pendidikan Profesi Guru dengan Metode Deskriptif Kuantitatif dan Metode Kualitatif. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 20(1), 37–44. <https://doi.org/10.24036/invotek.v20i1.652>
- Lestari, N. F. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Savi (Somatic, Auditory, Visual, Intellectually) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Dan Mengembangkan Keterampilan 4c Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 86–91. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.601>
- Liberta Loviana Carolin, I Ketut Budaya Astra, & I Gede Suwiwa. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Dengan Model Addie Pada Materi Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Kelas Vii Smp Negeri 4 Sukasada Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(2), 12–18. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.934>
- Muhtar, T. (2018). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- Nurpratama, I. B., & Pujianto, A. (2022). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri di SMA se-Kecamatan Mranggen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 584–590. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.57836>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. 10(02).
- Prasetiawan, E. R., Wardiah, D., & Lanos, M. E. C. (2025). Pengaruh latihan resistance band dan ankle weight terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet psht rayon sme baja.
- Rino Lusiyono Lucius, & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>
- Sari, H., & Riduwan, A. (2023). Pengaruh Profitabilitas, Kebijakan Dividen Dan Ukuran Perusahaan Terhadap Nilai Perusahaan. 12.
- Suana, Y. T. (2020). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2018. 1.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- 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>
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. . . ISSN.