RESISTANCE TRAINING EFFECTS XANDER FACES SPEED HIT ATHLETES ATHLETICS ATHLETE ATHLETES ATHLETE ATHLETIC YOUTH SATRIYA INDONESIAN UNITS SMK TARUNA SATRIA PEKANBARU

Iqchan Syahdana[1], Ramadi[2], Wedi S[3]
Iqchan.syahdana2647@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com. Wedi.s@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 813-7133-9649

Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *The research aims to evaluate the impact of xander resistance training on the speed of the kick in the high-speed athletes of Satria Young Indonesia SMK Taruna Indigenous Unit of Pekanbaru City. The research method used was a pre-test post-test design with a total sampling of 16 silat peak athletes. The instrument used is a one-minute stick test. The data is analyzed using the t distribution test with the assumption that if t counts > t tables then there is an influence as suggested on the hypothesis. The results of the study showed a significant increase in the speed of the xander resistance exercise. Statistical analysis showed the t count of 6,310, exceeding the t value of table 1,753 at the level of significance 0,05, showing a significant influence of the Xander resistence exercise on the increased speed of a xander. In addition, the normality test of the data showed that the data was distributed normally. Based on these findings, it can be concluded that xander resistance exercises significantly influenced the increase in the speed of the stick jump in the athletes of the silat top. Therefore, xander resistance exercises can be recommended as an effective method to enhance the thruster kicking capability of the silat tops.*

Keywords*: Xander Resistance Exercise, Hard kick*

PENGARUH LATIHAN *RESISTENSE XANDER* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SATRIA MUDA INDONESIA UNIT SMK TARUNA MANDIRI KOTA PEKANBARU

Iqchan Syahdana[1], Ramadi[2], Wedi S[3]
Iqchan.syahdana2647@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com. Wedi.s@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 813-7133-9649

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan resistense xander terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan Satria Muda Indonesia Unit SMK Taruna Mandiri Kota Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah desain *pre-test post-test* dengan total sampling terhadap 16 atlet pencak silat. Instrumen yang digunakan adalah tes tendangan sabit selama 1 menit. Data dianalisis menggunakan uji distribusi t dengan asumsi jika t hitung > t tabel maka ada pengaruh seperti yang diajukan pada hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kecepatan tendangan sabit setelah penerapan latihan resistense xander. Analisis statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,310, melebihi nilai t tabel 1,753 pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *resistense xander* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Selain itu, uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil temuan ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistense xander* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Oleh karena itu, latihan *resistense xander* dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat.

Kata Kunci: Latihan *Resistense Xander* , Tendangan Sabit

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah beladiri yang berasal dari Indonesia yang berkembang pesat bahkan dijadikan salah satu seni kebudayaan asli Indonesia. Beladiri pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang membawa nama baik Indonesia ke kelas dunia. Istilah Pencak Silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan (Ediyono & Widodo, 2019). Sedangkan Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh. (Suardika, 2020). pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspekyang merupa kan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya (Yanti, 2016).

Pencak silat ialah salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh pendekarnya serta ahli pencak silat bahwa warga Melayu dikala itu menghasilkan serta mempergunakan ilmu bela diri ini semenjak di masa prasejarah (Nurhidayah & Graha, 2019) . Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan intengritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa.

Menurut (Nurhidayah & Graha, 2019) Semua harus saling berkaitan dan mendukung untuk menciptakan prestasi anak bangsa, baik ditingkat nasional maupun internasional Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi, serta menguasai teknik-teknik yang baik dan benar. Berdasarkan jenis serangan pada cabang olahraga pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tebasan, tebangan, kepret, tusukan, totokan, patukan, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejang, tendangan jagul, tendangan T, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah dan tendangan gejig. Serangan pesilat harus teratur dan berangkai dengan berbagai cara atau teknik ke arah sasaran dengan tepat (Ediyono & Widodo, 2019b). latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Siregar, 2016.). Perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, sebagai olahraga kompoditif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan. Olahraga pencak silat semakin berkembang dikarenakan adanya keterampilan yang dimiliki dalam pencak silat itu sendiri (Bili & Bete, 2021).

Dalam pencak silat upaya pencapaian hasil maksimal dapat menggunakan pukulan, tendangan, juga dengan teknik sambut, guntingan atau jatuhan disertai dengan tangkapan. Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Kecepatan dalam pencak silat juga dibutuhkan dalam mengantisipasi serangan lawan.

Menurut (Ihsan, 2018) Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Kusuma, 2020). Jadi, aspek keterampilan tersebut menjadi mutlak dikuasai oleh atlet pencak silat dalam proses pembinaan ketingkat yang lebih tinggi dapat berkesinambungan (Hausal dkk.,

2018). Dalam cabang olahraga pencak silat, seorang atlet tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik dalam melakukan tendangan sabit. Kemampuan melakukan tendangan sabit bagi seorang pesilat harus mutlak penguasaan tekniknya (Sayfei dkk., 2020). Teknik serangan beruntun yang diperkenankan yaitu harus teratur berangkai dengan berbagai cara dalam arti yang tidak sejenis (Hausal dkk., 2018). Komponen utama dalam serangan adalah "pukulan" (serangan dengan menggunakan tangan) (Saputra dkk., 2018) "tendangan" (serangan dengan menggunakan kaki) (Subekti dkk., 2020). Kajian dari analisis pertandingan dalam olahraga, teknik serangan pada olahraga Pencak silat yaitu teknik tendangan merupakan komponen yang paling dominan (Pomatahu, 2018).

Menurut (Yohandri et al., 2019)kecepatan memberikan kontribusi sebesar 76,43% dalam keberhasilan sasaran target. Jika dilihat dari situasinya kecepatan bisa memiliki 2 tujuan yakti kecepatan reaksi dan kecepatan aksi. Jenis keduanya ini sangat dibutuhkan apabila dalam situasi terdesak. Selain itu *resistense xander* yang dipilih dalam penelitian ini untuk meningkatkan kecepatan juga sangat tepat dengan sifatnya yang reaktif dan eksplosive latihan ini sangat membantu dalam peningkatan kecepatan tendangan. Menurut (Hartati et al., 2019)latihan yang dapat meningkatkan tendangan pencak silat yaitu : *box jump, skipping, skier threeway hurdle, diagonal crossover hurdle* dan *resistense xander*.

Seperti yang kita ketahui *Training Resistance Xander* (TRX) adalah salah satu model latihan fisik yang mempergunakan alat berupa tali sebagai alat bantu latihan (Sutopo, 2021). Latihan ladder drill adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang gerakannya, sehingga menjadi bisa karena sudah terbiasa dengan gerakannya. Latihan ladder drill yang digunakan memiliki peranan yang penting sekali karena dengan menerapkan latihan drill yang tepat diharapkan bisa menghasilkan keterampilan yang berkualitas. Jenis latihan dari ladder drill yang peneliti ambil adalah *reserve crossover* atau *crossover shuffle* ini akan lebih bermanfaat apabila dilakukan pada pemain yang berada pada masa remaja, karena pada masa ini seorang individu mengalami suatu pertumbuhan. sebagai upaya dalam meningkatkan latihan kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat (Hartati dkk., 2019). Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam dunia olahraga, seorang atlet harus dilatih melalui latihan yang sistematis, intens, terprogram berulang kali berdasarkan prinsip latihan (Ismoko & Sukoco, 2013).

Berdasarkan hasil observasi pada atlet pencak silat perguruan satria muda indonesia unit smk taruna mandiri kota Pekanbaru menemukan permasalahan yang sering terjadi dalam pertandingan pencak silat adalah sebagian atlet terlihat masih kurang baik dalam melakukan tendangan sabit.Hal tersebut disebabkan kurang maksimalnya kecepatan tendangan yang dimiliki atlet.Salah satu faktor yang mungkin menjadi penyebab dalam hal ini adalah kurang cepatnya tendangan sabit.Faktor kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit, dari beberapa faktor yang diuraikan di atas, diduga faktor kecepatan sebagai permasalahan dalam observasi yang ditemukan pada atlet pencak silat.Untuk itu penulis tertarik ingin mengetahui dan mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *resistense xander* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan satria muda indonesia unit SMK Taruna mandiri Kota Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di perguruan pencak silat Perguruan Satria Muda Indonesia Unit smk taruna mandiri kota Pekanbaru Provinsi Riau pada bulan Juni 2023 s/d Mei 2024. Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat Perguruan Satria Muda Indonesia Unit smk taruna mandiriyang berjumlah 16 orang. Seluruh populasi pada penelitian yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang kategori remaja (umur 16-17). Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan tes tendangan sabit. Data yang diperoleh sebagai skor individu di olah dengan menggunakan prosedur statistic untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulisan dalam penelitian ini diterima atau ditolak.

Data yang diperoleh sebagai skor individu di olah dengan menggunakan prosedur statistic untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulisan dalam penelitian ini diterima atau ditolak.Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t yang penjabarannya sebagai berikut:

Ritonga dalam Jogiyanto (2018) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan menentukan nilai liliefors observasi maksimum Lo maks. Nilai dari Lo=F(z)–S(z) dan dibandingkan dengan nilai L Tabel dari table liliefors.Apabila Lo maks< L Tabel maka data berdistribusi normal.Dan untuk mengetahui apakah latihan *resistense xander* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan, maka digunakan langkah-langkah berikut :

Tetap kan hipotesis verbal dan hipotesi statistik.

Ho = Tidak Ada Pengaruh latihan training *resistense xander* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Satria Muda Indonesia Unit SMK taruna mandiri.

H1 = Ada Pengaruh latihan training *resistense xander* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Satria Muda Indonesia Unit SMK taruna mandiri.

$\mu 1$ = *pretest*
$\mu 2$= *posttest*
Ho = $\mu 1 = \mu 2$
H1 = $\mu 1 \neq \mu 2$

Tentukan $\alpha = 0{,}05$ kemudian hitung rata-rata dan variansi di cari nilai t hitung dengan rumus:

$$t = \frac{\overline{d}}{\mathrm{Sd} / \sqrt{n}}$$

Keterangan:
$\overline{d}$ = Rata-rata
Sd = Standardeviasi
n = Sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini dari dua variabel antara lain latihan resistense xander (X), dan kecepatan tendangan sabit (Y) yang diukur berdasarakan instrumen kecepatan tendangan sabait untuk mengetahui data yang diperoleh dari tes dilapangan. Data yang diambil berupa data asli atau primer pretes dan postes dan selanjutnya dihitung sesuai dengan statistik pada umumnya yaitu : jumlah keseluruhan, rata-rata, median, mode, range, nilai terendah, nilai tertinggi, standar deviasi dan varians sebagai acuan bahwa data tersebut diolah pada semestinya. Setelah deskripsi diperoleh dihitung nilai interval agar bisa mengklasifikasikan data. Yang yang paling akhir pada penelitian ini akan mengetahui dari pengaruh kedua variabel dengan perhitungan uji distribusi t yang nantinya menggunakan uji kenormalan data dengan uji liliefors. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada masing-masing deskripsi data dibawah ini:

Pretes Kecepatan Tendangan Sabit

Pengambilan data pretes atau sebelum diberikan *teratmen* berupa latihan *resistense xander* selama 16 kali pertemuan, data pretes ini diambil dengan tes tendangan sabit selama 10 detik kaki kanan dan kiri sehingga data yang diambil nilai yang tertinggi, data pretes diambil dari 16 sampel. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi data pretes

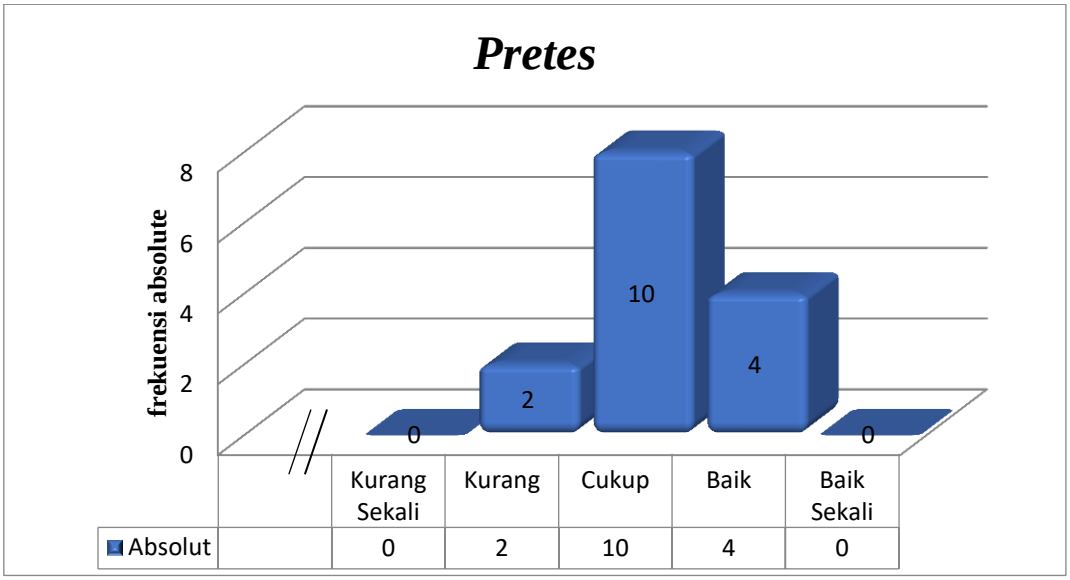
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		17.44
Median		17.50
Mode		18
Std. Deviation		1.632
Variance		2.662
Range		6
Minimum		15
Maximum		21
Sum		279

Pada tabel 1 diatas diketahui dari masing-masing nilai yang dihitung dengan SPSS 22.0 didapat jumlah keseluruhan 279, mean 17,44, median, 17,50, mode 18, standar deviasi 1,63, variance 2,66, range 6 skor terendah 15, dan skor tertinggi 21. Untuk selanjutnya akan dihitung berdasarkan kategori dari masing-masing nilai yang dicocokan dengan norma. Untuk mengetahui dari pengkategorian tersebut diambil dari rentang kelas, jumlah kelas dan panjang kelas. Untuk lebih jelas nya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi PretesTendangan Sabit (X)

Kelas	Frequency			Kategori
	Interval	Absolut	Percent%	
1	> 12	0	0	Kurang Sekali
2	13 – 15	2	12,50	Kurang
3	16 – 18	10	62,50	Cukup
4	19 – 23	4	25	Baik
5	24 >	0	0	Baik Sekali
Total		16	100.0	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, pada kelas pertama tidak ada orang, kemudian pada kelas kedua ada 2 orang (12,50%) memiliki kecepatan tendangan dengan rentangan nilai 13-15 dengan kategori kurang, selanjutnya pada kelas ketiga ada10 orang (62,50%) memiliki kecepatan tendangan dengan rentangan nilai 17 – 19 dengan kategori cukup, kemudian dikelas keempat ada 4 orang (25%) memiliki kecepatan tendangan dengan rentagan nilai 19 - 23 dengan kategori baik, pada kelas terakhir tidak ada orang. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Pretes

Postes Kecepatan Tendangan Sabit

Pengambilan data postes atau setelah diberikan *teratmen* berupa latihan *resistense xander* selama 16 kali pertemuan, data postes ini diambil dengan tes tendangan sabit selama 10 detik kaki kanan dan kiri sehingga data yang diambil nilai yang tertinggi, data postes diambil dari 16 sampel. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi data postes

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		23.75
Median		23.50
Mode		23
Std. Deviation		.931
Variance		.867
Range		3
Minimum		23
Maximum		26
Sum		380

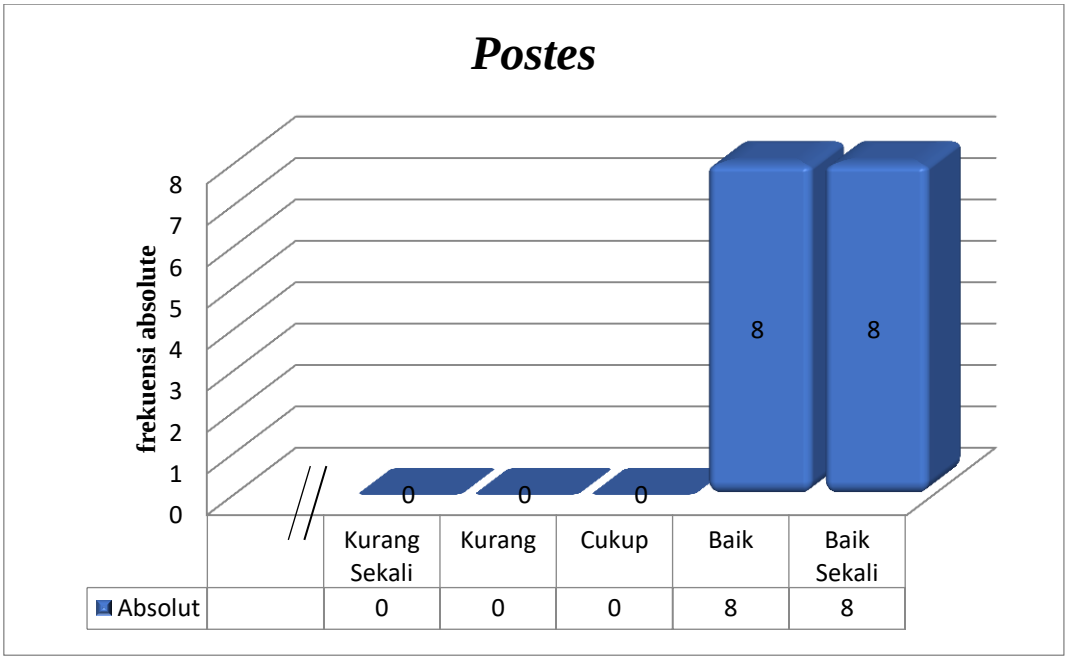
Pada tabel 3 diatas diketahui dari masing-masing nilai yang dihitung dengan SPSS 22.0 didapat jumlah keseluruhan380, mean 23,75, median, 32,50, mode 23, standar deviasi 0,93, variance 0,86, range 3 skor terendah 23, dan skor tertinggi 26. Untuk selanjutnya akan dihitung berdasarkan kategori dari masing-masing nilai yang dicocokan dengan norma. Untuk mengetahui dari pengkategorian tersebut diambil dari rentang kelas, jumlah kelas dan panjang kelas. Untuk lebih jelas nya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi PostesTendangan Sabit (X)

Kelas		Frequency			Kategori
		Interval	Absolut	Percent%	
	1	> 12	0	0	Kurang Sekali
	2	13 – 15	0	0	Kurang
	3	16 – 18	0	0	Cukup
	4	19 – 23	8	50	Baik
	5	24 >	8	50	Baik Sekali
	Total		16	100.0	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, pada kelas pertama tidak ada orang, kemudian pada kelas kedua tidak ada orang, selanjutnya pada kelas ketiga tidak ada orang, kemudian dikelas keempat ada 8 orang (50%) memiliki kecepatan tendangan dengan rentagan nilai 19 - 23 dengan kategori baik, pada kelas

terakhit ada 8 orang (50%) memiliki kecepatan tendangan dengan rentagan nilai 24 > dengan kategori baik sekali. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Postes

Uji Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Dalam penelitian ini uji persyaratan yang digunakan yakni uji *kolmogorov smirnov*.Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam kelompok atau variabel berdistribusi normal atau tidaknya.Bagian yang perlu dilihat untuk keperluan uji normalitas adalah bagian baris *Test Statistic* dan *Asymp.Sig* (2-tailed).Jika nilai *Asymp. Sig* kurang dari atau lebih sama dengan 0,05 maka data distribusi tidak normal. Namun, jika nilai *Asymp. Sig* lebih besar besar dari 0,05 maka data distribusi normal. Sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal.Hal ini diketahui melalui tabel 4.6 uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* nilai *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, yaitu 0,933 hasil pretes dan *Sig.*lebih besar dari 0,05, yaitu 0,136 hasil postes.

Tabel 5. Uji Normalitas

		Pretes	Postes
N		16	16
Normal Parameters[a]	Mean	17.44	23.75
	Std. Deviation	1.632	.931
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.290
	Positive	.123	.290
	Negative	-.135	-.210
Kolmogorov-Smirnov Z		.539	1.159
Asymp. Sig. (2-tailed)		.933	.136

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini data yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan uji distribusi-t, dimana yang menjadi variabel X adalah latihan *resistense xander* dan yang menjadi variabel Y adalah kecepatan tendangan sabit. Adapun hipotesis yang akan di uji adalah : Terdapat pengaruh *resistense xander* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Satria Muda Indonesia Unit Smk Taruna Mandiri Kota Pekanbaru.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai Hipotesis dari nilai ditribusi t adalah **6,310**. Pada taraf signifikan 0,05 (N-1) didapati t_{tabel} = **1,753**. dengan demikian ini menunjukan adanya pengaruh antara variabel X dan variabel Y yang signifikan. sehingga Ho di tolak dan Ha.

Tabel 6. Uji Hipotesis

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	6,310	1,753	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hipotesis penelitian tentang pengaruh tendangan sabit pencak silat, secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil kecepatan tendangan sabit pada pencak silat dengan penerapan metode latihan *resistense xander* lebih baik. Seperti dikemukan oleh Johnsyah Lubis dalam artikelnya "TRX Exercise (Mengenal Latihan Unik; TRX)" Mengemukakan alasan mengapa harus menggunakan TRX, salah satunya adalah TRX merupakan latihan inti dari semua jenis latihan yang mengaktifkan, melibatkan, dan menguatkan seluruh anggota tubuh melalui gerakan-gerakan latihan TRX. Selanjutnya (Johnsyah Lubis, 2019) menambahkan bahwa bagi yang mendalami olahraga beladiri, TRX merupakan latihan yang fungsional dan memiliki banyak keunggulan, diantaranya melatih seluruh tubuh, meningkatkan metabolisme, dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan.

Adapun data pengukuran sebelum dan sesudah diberiperlakuan berupa latihan resistense xander guna meningkatkan kecepatan tendangan sabit data dideskripsikan berdasarkan statistik inferensial, sebelum pada tahan uji t untuk menguji hipotesisi yang

diajukan sebelumnya terlebih dahulu data di hitung dengan uji normalitas menggunakan metode *kolmogorov smirnov* dengan asumsi *test statistic* dan *asymp.Sig* (2-tailed).Jika nilai *Asymp. Sig* kurang dari atau lebih sama dengan 0,05 maka data distribusi tidak normal. Begitu sebaliknya.Sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai *Asymp.Sig* sebesar 0,933 hasil dari pretes.*Sig* sebesar 0,136 hasil postes.dengan sig. 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji t ($p< 0,05$) ditemukan pengaruh *resistense xander* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t hitung antara tes awal dan tes akhir menunjukkan angka sebesar 6,310. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t table pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N – 1 (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan ada pengaruh yang signifikan dari kedua variabel tersebut.

Mengacu pada kesimpulan penelitian tersebut, maka pada dasarnya bahwa untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat perlu diberikan atau diterapkan metode latihan yang spesifik yang sesuai karakteristik kemampuan atau tujuan kemampuan yang akan dikembangkan. Penerapan metode latihan TRX ini adalah salah satu metode latihan yang cocok untuk peningkatan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat. Selain penerapan metode latihan yang diberikan, tidak kalah pentingnya adalah memperhatikan kemampuan internal seseorang yang ada hubungannya dengan komponen yang akan dikembangkan. Kemampuan internal individu yang ada kaitannya dengan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat adalah kemampuan gerak. Hal ini sangat membantu pelatih bahkan pesilat untuk memilih metode yang sesuai dan yang akan dikembangkan agar dapat menghasilkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat yang maksimal. Selain itu sebagai pengetahuan untuk pelatih dalam mendesain program pelatihan untuk pencak silat dalam mengembangkan metode latihan dan tendangan sabit pada pencak silat yang baik.

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada data di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan *resistense xander* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pencak silat. Dengan ditemukannya pengaruh yang signifikan ini, dapat diartikan bahwa metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat.

Berdasarkan dari temuan ini mengindikasikan bahwa kekuatan otot perlu dipertimbangkan dalam memperoleh kemampuan teknik tendangan sabit pada pencak silat. Karena pelaksanaan kemampuan tendangan sabit merupakan salah satu gerakan dasar pada pencak silat. Gerakan tendangan sabit merupakan suatu rangkain gerakan yang komplek dengan demikian maka untuk dapat melakukan gerakan tendangan sabit yang baik seseorang harus didukung dengan komponen komponen fisik yang terkait langsung dengan gerakan tendangan sabit seperti kecepatan, keseimbangan, ketepatan terutama mempunyai kekuatan yang tinggi. Dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat perlu melibatkan komponen fisik seperti kekuatan.

Temuan dalam penelitian ini, bahwa dari data yang diperoleh menunjukan secara keseluruhan hasil kecepatan tendangan sabit dengan penerapan metode latihan TRX lebih baik. Dengan demikian, dapat direkomendasikan bahwa penerapan metode latihan TRX lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat.

Pelatihan TRX memiliki variasi gerakan yang cukup banyak dan beraneka ragam, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 10 model latihan/variasi gerakan TRX. Alasan peneliti memilih latihan tersebut didasarkan karena latihan tersebut lebih mendominasi peningkatan kondisi fisik. Pengorganisasian dan perencanaan harus dilakukan oleh pelatih yang peranannya sangat luas, tidak hanya sebagai pendidik semata, melainkan tugasnya sangat kompleks, kenapa pelatih harus selalu mempertimbangkan banyak variabel seperti fisiologis, psikologis dan aspek sosial.

Berdasarkan dari temuan ini mengindikasikan bahwa kekuatan otot perlu dipertimbangkan dalam memperoleh kemampuan teknik tendangan sabitpada pencak silat. Karena pelaksanaan kemampuan tendangan sabit merupakan salah satu gerakan dasar pada pencak silat. Gerakan tendangan sabit merupakan suatu rangkain gerakan yang komplek dengan demikian maka untuk dapat melakukan gerakan tendangan sabityang baik seseorang harus didukung dengan komponen-komponen fisik yang terkait langsung dengan gerakan tendangan sabit seperti kecepatan, keseimbangan, ketepatan terutama mempunyai kekuatan yang tinggi. Dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat perlu melibatkan komponen fisik seperti kekuatan.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan TRX Terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat wekasa. Hal ini dapat dilihat yaitu dari rata-rata (mean) dari 6,31 pada tes awal menjadi 43,68 pada tes akhir dam memperoleh nilai t hitung 6,310> t tabel 1,753.

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut: (1) Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat para pesilat, maka perlu diberikan metode latihan yang sesuai dengan faktor internal individu seperti kekuatan otot tungkai, perut. Mengingat pentingnya, maka bagi pelatih pencak silat dalam memberikan metode latihan sebaiknya mengetahui terlebih dahulu kekuatan otot perut, tungkai dan faktor internal lainnya; (2) Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, guna pengembangan penelitian di bidang olahraga pencak silat, sekaligus memperkaya khasanah di bidang ilmu keolahragaan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan TRX Terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat wekasa. Hal ini dapat dilihat yaitu dari rata-rata (mean) dari 6,31 pada tes awal menjadi 43,68 pada tes akhir dam memperoleh nilai t hitung 6,310> t tabel 1,753.

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut: (1) Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat para pesilat, maka perlu diberikan metode latihan

yang sesuai dengan faktor internal individu seperti kekuatan otot tungkai, perut. Mengingat pentingnya, maka bagi pelatih pencak silat dalam memberikan metode latihan sebaiknya mengetahui terlebih dahulu kekuatan otot perut, tungkai dan faktor internal lainnya; (2) Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, guna pengembangan penelitian di bidang olahraga pencak silat, sekaligus memperkaya khasanah di bidang ilmu keolahragaan.

Rekomendasi

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

(1) Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat para pesilat, maka perlu diberikan metode latihan yang sesuai dengan faktor internal individu seperti kekuatan otot tungkai, perut. Mengingat pentingnya, maka bagi pelatih pencak silat dalam memberikan metode latihan sebaiknya mengetahui terlebih dahulu kekuatan otot perut, tungkai dan faktor internal lainnya;

(2) Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, guna pengembangan penelitian di bidang olahraga pencak silat, sekaligus memperkaya khasanah di bidang ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(7), 182–192.

Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olah Raga, 4(1), 88–100.

Ardin, M., Winnetow, W., Jamil, A., & Widya, W. (2017). Efek Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Tapak Naga. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 8(2), 155–164.

Bili, L. D., & Bete, D. E. M. T. (2021). Lari Berbeban 1 Kg Pada Kaki 100 M 4 Repetisi Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dojo SMP St. Theresia. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V4i2.1727 Olahraga (JPJO), 4(2), 150–161. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram Vol. 10 No. 1 Maret 2023 121 Putri et.al Pengaruh Training Resistance ...

Saputra, J., Syafrial, S., & Sofino, S. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. Kinestetik, 2(1), 104–110. Https://Doi.Org/10.33369/Jk.V2i1.9194

Sayfei, M., Budi, D. R., Himawan Kusuma, Moh. N., & Listiandi, A. D. (2020). Identifikasi Keberbakatan Menggunakan Metode Australian Sport Search Terhadap Kesesuaian Cabang Olahraga Pada Anak Sekolah Dasar. Physical Activity Journal, 1(2), 99. Https://Doi.Org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2285

Siregar, I. (2016). Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola Dengan Pendekatan Bermain. Suardika, I. K. (2020). Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani. Jurnal Penjakora, 7(1), 40. Https://Doi.Org/10.23887/Penjakora.V7i1.20937

Subekti, N., Sistiasih, V. S., Syaukani, A. A., & Fatoni, M. (2020). Kicking Ability In Pencak Silat, Reviewed From Eye-Foot Coordination, Speed, And Ratio Of Limb Length-Body Height. Journal Of Human Sport And Exercise - 2020 - Winter Conferences Of Sports Science. Journal Of Human Sport And Exercise - 2020

Sutopo, W. G. (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), 2734.

Wardoyo, H., & Ali, N. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI Di Masa Pendemi Covid 19. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, 6(2), 75–80.