

# Andika Putra

## Naskah ANDIKA PUTRA

-  Prodi Pendidikan Jasmani
-  Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

### Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3275269746

25 Pages

Submission Date

Jun 13, 2025, 8:39 AM GMT+7

4,570 Words

Download Date

Jun 13, 2025, 8:43 AM GMT+7

28,061 Characters

File Name

TURNITIN\_SKRIPSI\_ANDIKA\_PUTRA\_-\_Andika\_Putra.docx

File Size

498.3 KB

# 8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 12 words)

## Top Sources

8%	 Internet sources
1%	 Publications
0%	 Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

### 1 Integrity Flag for Review

#### Hidden Text

170 suspect characters on 3 pages

Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 8% Internet sources  
1% Publications  
0% Submitted works (Student Papers)
- 

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

Rank	Type	Source	Percentage
1	Internet	online-journal.unja.ac.id	2%
2	Internet	core.ac.uk	<1%
3	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
4	Internet	ojs.uniska-bjm.ac.id	<1%
5	Internet	digilib.unila.ac.id	<1%
6	Internet	patriot.ppj.unp.ac.id	<1%
7	Internet	ejournal.unsri.ac.id	<1%
8	Internet	journal.iaingorontalo.ac.id	<1%
9	Internet	purwoudiutomo.com	<1%
10	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
11	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%

12	Internet	
	digilib.iain-jember.ac.id	<1%
13	Internet	
	docplayer.info	<1%
14	Internet	
	elibrary.mb.ipb.ac.id	<1%
15	Internet	
	id.123dok.com	<1%
16	Internet	
	media.neliti.com	<1%
17	Internet	
	repository.ubharajaya.ac.id	<1%

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang Masalah

Pencak silat merupakan seni bela diri yang tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga untuk melestarikan budaya dan nilai-nilai lokal. Dari berbagai cabang kesenian, Olahraga ini merupakan salah satu jenis olahraga di mana prestasi akan dicapai. Di Indonesia, banyak orang yang menyukai olahraga ini (Satria et al., 2021). Pencak silat termasuk ilmu beladiri yang sejak abad terdahulu sampai sekarang sangat dilestarikan karena merupakan warisan dari nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia (Muslihin et al., 2020). Di mana para pendekar pencak silat sangat percaya bahwa masyarakat melayu pada masa itu menciptakan gerak silat untuk menggunakan ilmu bela diri pada masa prasejarah. Pencak silat merupakan suatu olahraga prestasi yang diperlombakan dengan 2 bagian, yaitu bagian tanding dan seni. Seiring perkembangan zaman, pencak silat telah mengalami transformasi dari sekadar ilmu bela diri tradisional menjadi salah satu cabang olahraga yang semakin populer. Pencak silat hingga saat ini sering menjadi ajang perlombaan berbagai kejuaraan, baik di tingkat regional sampai nasional. Dan merupakan olahraga yang telah menjadi bagian dari kejuaraan internasional seperti SEA games dan asian games. Prestasi pencak silat juga membanggakan, terutama bagi Indonesia, yang mencatatkan pencak silat termasuk penyumbang medali terbanyak pada asian games 2018 (Tofikin & Sinurat, 2020).

Indonesia termasuk Negara yang seni olahraga pencak silat nya sangat populer, hal ini dilihat dari berbagai perguruan pencak silat, salah satu perguruan yang sering didapatkan di ekstrakurikuler dalam sekolah menengah pertama ialah Tapak Suci. Adapun singkatan daritapak suci putera muhammadiyah disatukan dalam ikatan Pencak Silat Indonesia menjadi IPSI, di mana tapak suci menjadi suatu sejarah pada pembentukan IPSI. Organisasi bela diri tapak suci putera Muhammadiyah berkomitmen untuk membantu dan mendidik orang untuk menjadi individu yang menanamkan perilaku yang baik, terlatih dan sehat jasmani

dan rohani (Rahayu et al., 2022).dengan motto tapak suci yaitu “Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah”.

Pencak silat, yang terdiri dari kata "pencak" dan "silat", diartikan dalam kamus Bahasa Indonesia sebagai permainan keahlian dalam tangkisan, elakan, dan teknik bertahan lainnya (Ali et al., 2022).Selain tangkisan dan elakan, pencak silat juga menggunakan teknik serangan, yang terdiri dari serangan menggunakan tangan dan kaki (Muslihin et al., 2020). Ada beberapa jenis serangan menggunakan kaki yaitu menendang, teknik sapuan, dengkul dan gunting.Tendangan merupakan serangan kaki paling sering dipakai selama pertandingan.Ini merupakan serangan yang bisa menghasilkan poin yang lebih tinggi.Dalam cabang olahraga pencak silat versi Tapak Suci dan IPSI, pemain dapat melakukan berbagai tendangan, seperti tendangan lurus atau ikan terbang menjulang ke langit, tendangan samping atau harimau membuka jalan, tendangan belakang atau harimau menutup jalan, dan tendangan sabit atau ikan terbang menggoyang sirip.(Muslihin et al., 2020).

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan menendangkan kaki dengan arah membentuk setengah lingkaran ke dalam sambil perkenaan punggung kaki.(Tofikin & Sinurat, 2020).Tendangan sabit termasuk tendangan yang cukup mudah, dan pesilat mendapatkan dua poin dari masing-masing juri jika berhasil mengenai sasaran dengan tepat.Selanjutnya (S. Hidayat et al., 2024) menjelaskan bahwa tendangan sabit disebut sebagai tendangan sabit karena membentuk lintasan yang mirip dengan sabit.Tendangan sabit melingkar, yang berfokus pada kaki bagian belakang.ini dapat dilakukan dengan kaki di belakang atau di depan. Meskipun demikian, siswa Tapak Suci MTsN Kota Palopo belum memiliki kinerja yang baik pada tendangan tersebut.

Kecepatan merupakan faktor penting yang mempengaruhi performa dan ke efektifan tendangan dalam melakukan teknik tendangan sabit. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Aspa, 2020). Penelitian mengenai cara meningkatkan kecepatan tendangan sabit menjadi sangat relevan, terkhusus bagi siswa yang sadang dalam tahap pembelajaran bela diri.

Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan beban yang terus meningkat untuk meningkatkan prestasi dan meningkatkan kualitas latihan (Firman et al., 2022). Latihan fisik dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam menjalankan teknik-teknik bela diri. Salah satu latihan yang dapat diteliti ialah latihan kombinasi *resistance band* dan *zig-zag run*. Jenis latihan ini meningkatkan kekuatan otot serta koordinasi dan kelincahan, dan termasuk faktor yang sangat mempengaruhi tendangan sabit dengan cepat dan efektif. *Resistance band* ialah alat olahraga yang dibuat dari karet, digunakan untuk meningkatkan tendangan dalam olahraga pencak silat. Latihan dengan *resistance band* adalah latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot (Ali et al., 2022). *zig-zag run* adalah jenis latihan di mana gerakan berkelok-kelok melewati garis yang telah disiapkan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan untuk berubah arah dengan cepat (Muslihin et al., 2020).

MTsN Kota Palopo sebagai satu lembaga pendidikan yang memiliki ekstrakurikuler tapak suci, memiliki potensi yang besar dalam mengembangkan kemampuan siswa seni bela diri dan prestasi siswa. Namun masih terdapat kendala dalam meningkatkan tendangan sabit. Berdasarkan hasil observasi hari pertama, penulis melakukan wawancara kepada pihak pelatih dan pihak sekolah yaitu kesiswaan MTsN Kota Palopo, mengatakan bahwa prestasi siswa tapak suci MTsN Kota Palopo trakhir kali mendapatkan juara di tahun 2019. Selanjutnya observasi kedua penulis mengamati proses latihan siswa tapak suci MTsN Kota Palopo dimana sebagian besar siswa memiliki tendangan sabit yang kurang sempurna terutama pada kecepatannya. Observasi ketiga penulis mengambil data awal kecepatan tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo dimana dari 20 siswa, 16 siswa mendapatkan kategori kurang sekali dengan nilai <14 tendangan sabit dan 4 siswa mendapatkan kategori kurang dengan nilai 15 kali tendangan dalam waktu 10 detik. Hal ini menjelaskan bahwa kecepatan tendangan sabit siswa tapak suci MTsN Kota Palopo sangat kurang.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut pengaruh latihan *resistance band* dan *zig-zag run* terhadap tendangan

sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo. Selain itu penelitian ini juga akan memeberikan pemahaman yang lebih dalam bagi pelatih dan kader tapak suci MTsN Kota Palopo mengenai pentingnya kombinasi dalam latihan.

### B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belkang di atas, terdapat permasalahan yang dapat diangkat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruhlatihan *resistance band*terhadap tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh signifikan latihan *resistance band* dan *zig-zag run* terhadap tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.

### C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dampakpada latihan *resistance band* terhadap tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.
2. Untuk mengetahui dampakpada latihan *zig-zag run*terhadap tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.
3. Untuk mengetahui perbedaan dampak pada latihan *resistance band* dan *zig-zag run* terhadap tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.

### D. ManfaatPenelitian

- a. Manfaat teoritis

Menambahkan teknik latihan fisik yang baik untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.

- b. Manfaat praktis

1. Bagi pelatih memberikan teknik latihan yang dapat diterapkan untuk melatih dan meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.
2. Bagi siswa Membantu meningkatkan performa tendangan sabit lebih efektif

3. Bagi sekolah MTsN Kota Palopo sebagai bahan evaluasi dan pengembangan kurikulum olahraga khusunya pada kurikulum Tapak suci

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Pencak Silat

Menurut Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia dan Badan Koordinasi Intelijen Negara pencak silat diartikan sebagai bagian dari budaya manusia Indonesia pada tahun 1975. Definisi tersebut menyatakan bahwa pencak silat bertujuan untuk mempertahankan kemandirian dan kesatuan diri menghadapi lingkungan atau alam sekitarnya. Selain sebagai olahraga, Pencak silat juga merupakan seni bela diri yang melestarikan budaya dan nilai-nilai lokal (Putri, 2024). Pencak silat adalah seni bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang, yang merupakan budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Muslihin et al., 2020). Di Indonesia, pencak silat adalah olahraga yang sangat digemari (Satria et al., 2021). Salah satu kota yang memiliki atlet pencak silat yang berbakat yaitu di kota Palopo. Pencak silat telah menjadi salah satu olahraga yang disukai oleh masyarakat kota Palopo, terutama pada anak remaja khususnya di MTsN kota Palopo.

Pencak silat adalah cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dengan dua bagian, yaitu bagian tanding dan seni. Prestasi dalam olahraga membutuhkan partisipasi yang luas dari semua pihak dalam proses pelatihan dan kemajuan dalam prestasi olahraga, ini mencakup minat dan bakat atlet, serta pelatih menggunakan persiapan latihan yang sistematis (Satria et al., 2021). Seiring perkembangan zaman, pencak silat telah mengalami transformasi dari sekadar ilmu bela diri tradisional menjadi salah satu cabang olahraga yang semakin populer. Pencak silat kini dipertandingkan di beragam kejuaraan, baik di tingkat daerah dan nasional. Prestasi pencak silat juga membanggakan, terutama bagi Indonesia, yang mencatatkan pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga penyumbang medali terbanyak pada Asian Games 2018 (Tofikin & Sinurat, 2020).

#### B. Tapak Suci

Tapak Suci Putera Muhammadiyah adalah salah satu perguruan seni bela diri pencak silat yang bernaung di bawah organisasi Muhammadiyah. Perguruan

ini mendasarkan ajarannya pada nilai-nilai Islam, memadukan seni bela diri dengan pembinaan akhlak dan spiritual. Tapak Suci didirikan pada 31 Juli 1963 di Yogyakartadan mengusung prinsip sebagai Seni Bela Diri Islami. Tapak suci mempunyai tujuan yaitu mandiri yang tangguh, beriman dan berakhhlak mulia sesusai motto tapak suci itu sendiri “ Dengan iman dan Akhlak saya menjadi kuat tanpa iman danakhhlak saya menjadi lemah”

### C. Tendangan Sabit

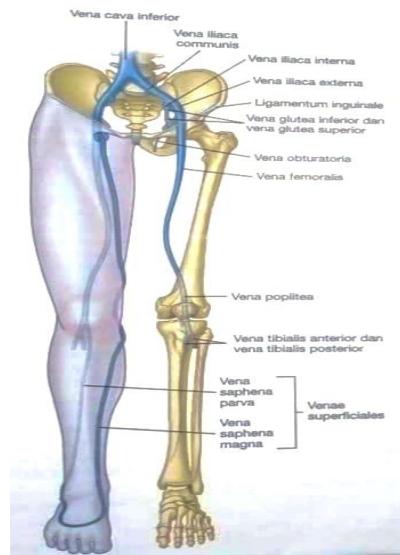
Tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran dari arah luar kedalam, dengan menggunakan punggung kaki dan target serangan bahu. Tendangan sabit adalah serangan tendangan dengan punggung kaki melingkar ke arah target serangan (Hajir ardiansyah & Maulana sidiq ahmad 2017, hlm, 46). Menurut (Harahap & Mahfud, 2023) Tendangan sabit adalah teknik mengayunkan kaki dari arah luar menuju dalam. Tendangan sabit dilakukan dalam bentuk lingkaran setengah. Tendangan sabit adalah tendangan yang memiliki jalur dari samping melengkung serupa dengan arit (Ali et al., 2022). Tendangan sabit adalah tendangan yang melintasi setengah dalam lingkaran dengan fokus sasaran di seluruh tubuh dan bagian punggung kaki (Satria et al., 2021). Ini adalah jenis serangan yang sering menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dari pada jenis serangan lainnya (Jalil, 2023). Selanjutnya, tendangan sabit didefinisikan sebagai tendangan dengan lintasan yang menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam dengan sasaran seluruh tubuh(Tofikin & Sinurat, 2020). Selanjutnya (Muslihin et al., 2020) mengatakan Tendangan sabit biasanya digunakan untuk serangan yang mirip dengan cambuk.



Gambar 1. Tendangan sabit Sumber:( Hajir ardiansyah & Maulana sidiq ahmad 2017).

## D. Latihan

Latihan adalah upaya untuk mengembangkan peningkatan latihan teknik dasar pencak silat tentunya dengan berlatih suguhan-sungguh serta mengikuti pedoman pada program latihan. Proses Latihan melakukan aktivitas tubuh untuk memenuhi kebutuhan tertentu secara berulang-ulang dengan penambahan beban secara berkala dan berulang untuk meningkatkan mutu latihan dan mencapai prestasi yang lebih baik (Firman et al., 2022). Atlet membutuhkan latihan karena kebugaran adalah proses pertumbuhan. Menurut (Waskito & Yusradinafi, 2021), latihan juga dapat didefinisikan sebagai proses berlatih sistematis yang dilakukan berulang-ulang dengan jumlah beban yang terus meningkat setiap hari untuk meningkatkan kualitas latihan dan mencapai prestasi yang lebih baik. Selain itu, Anda akan menjadi pemain yang lebih baik jika Anda berlatih dengan unit latihan yang tepat (R. Hidayat et al., 2021). Sistematis berarti merencanakan dengan cara yang teratur dan sesuai dengan pola sistem tertentu dari yang mudah ke yang sulit (Pairi et al., 2023).



Gambar 2.anatomasi otot tungkai

(Sumber. Drekel L Richard et al 2014 hlm 279)

### 1. Resistance band

*Resistance band* adalah alat olahraga yang efektif yang terbuat dari karet dan mudah dibawa kemana saja. Menurut Martens dalam (Jalil, 2023), latihan gaya pegas memanfaatkan elastisitas karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Band resistensi latihan adalah band elastis yang dibuat dari karet atau

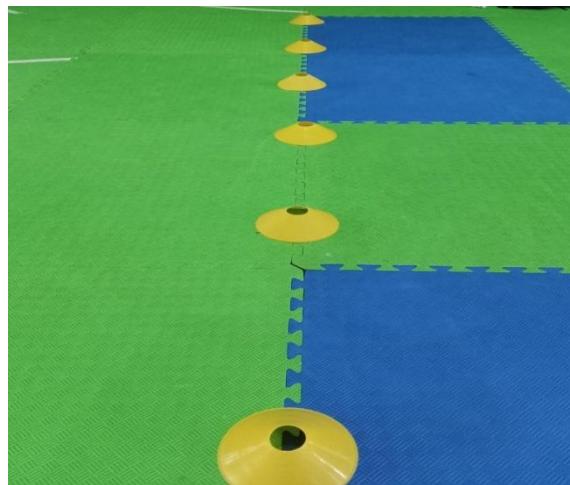
lateks yang digunakan untuk melatih otot (Ali et al., 2022). Sebagaimana yang dikatakan sebelumnya bahwa *Resistance band* adalah alat olahraga cukup bisa digunakan di manapun (Pairi et al., 2023). Penggunaan karet *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai saat berolahraga pencak silat. Menurut (Ali et al., 2022) jenis latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dikenal sebagai resistance band. Karet *resistance band* berukuran medium, panjang karet 135 cm, diikat pada tiang kayu dan diikat pada kaki atlet (Waskito & Yusradinafi, 2021)



Gambar 3. *Resisten band* (Sumber. Pribadi)

## 2. *Zig-zag run*

*Zig-zag* adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berubah arah dengan cepat dengan melakukan gerakan berkelok-kelok melewati rambu yang telah ditetapkan. (Muslihin et al., 2020). *Zig-zag run* adalah jenis latihan kelincahan di mana pemain atau atlet berlari zig-zag melewati pembatas atau cones pada jarak tertentu (Mawardi & Wahyudi, 2021). Kemudian, penelitian lain (Tofikin & Sinurat, 2020) menyatakan bahwa latihan *zig-zag run* berdampak pada kecepatan tendangan sabit. Dalam latihan ini, atlet melakukan lari *zig-zag*, yaitu lari dengan cepat di antara dua garis, atau kurang lebih 2,4 meter, sambil melalui beberapa patok (R. Hidayat et al., 2021). Selanjutnya, gerakan *zig-zag run* membutuhkan gerakan yang selalu berubah, kecepatan kaki, dan kekuatan otot kaki (Tabuk & Banjar, 2023)



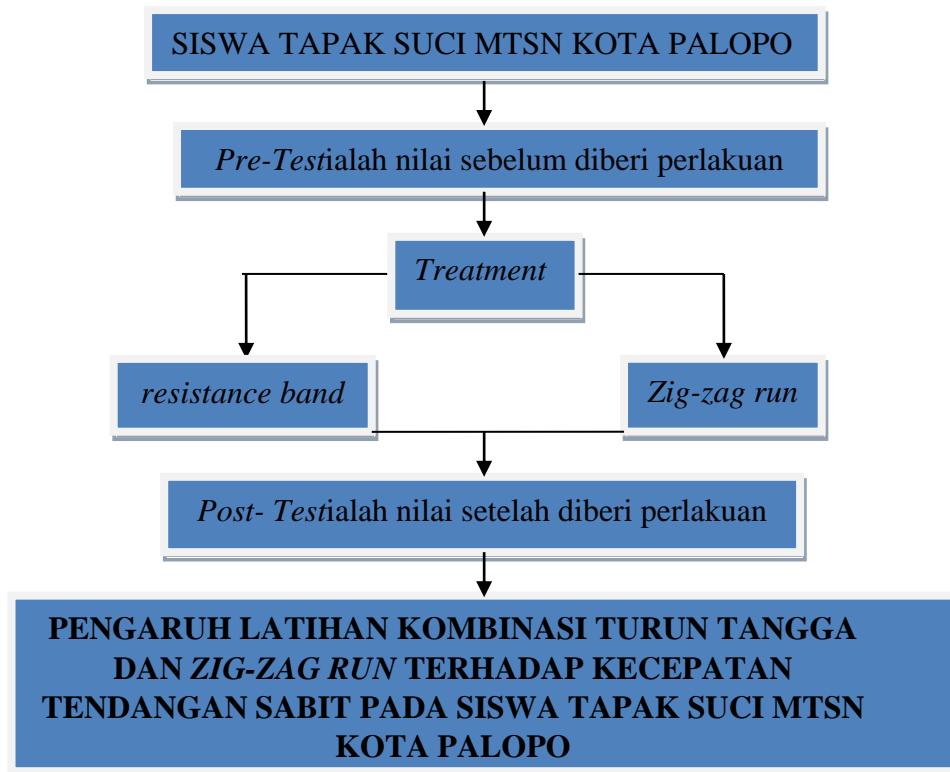
Gambar 4. Zig-Zag Run(Sumber. Pribadi)

#### E. Jurnal Terdahulu yang Relevan

1. Rasyidah Jalil 2023 pada penelitian ini terkait latihan karet menyatakan bahwa dalam penelitian tersebut berarti ada peningkatan kecepatan dalam tendangan.
2. Ayu Lestari 2020 pada penelitian ini terkait *Zig-zag Run* Teknik dan Karet Ban Dalam menyatakan tentunya latihan karet ban dalam lebih signifikan dibanding latihan kombinasi *zig-zag run* teknik.
3. Nurdin, Ali Tofikin Indah, Debby (2021) pada penelitian ini terkait Kelincahan Tendangan Sabit para pelatih menyatakan adanya perubahan yang cukup besar pada kecepatan tendangan sabit pada atlet tapak suci.
4. Waskito, Abimanyu Prabowo Yusradinafi (2021) pada penelitian ini terkait *Resistance Bands*dengan ini menyatakan bahwa terdapat efek yang cukup besar terhadap Latihan *Resistance Bands*untuk para atlet pencak silat.
5. Harahap, N Mahfud, I (2023) pada penelitian ini terkait dampak latihan target dengan ini menyatakan terdapat keterkaitan terhadap pengaruh latihan target menggunakan *resistance band* pada kemampuan tendangan sabit.
6. Ali, Azlan Salabi, Muhammad Jamaluddin (2022) pada penelitian ini terkait kelincahan tendangan menyamping atlet pencak silat menyatakan adanya keterkaitan antara dampak latihnn *resistance band* pada hasil tendangan sabit.

7. Muslihin Septiadi, Firman Saputri, Harmi (2020) pada penelitian ini terkait Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat menyatakan hasil dari Penelitian ini memiliki hasil yang kurang maksimal dari program bimbingan yang diajarkan.

#### F. Karangka berfikir



#### G. HIPOTESIS

Literature di atas,adapun hipotsis pada penelitian ini yaitu:

$H_0a$  : Tidak terdapat dampak yang relevan pada pelatihan *resisten band* pada tendangan sabit murid tapak Suci MTsN Kota Palopo. ( $H_0: \mu_1 = \mu_2 = \mu_3$ )

$H_1a$  : Terdapat dampak yang relevan pada pelatihan *resisten band* mengenai tendangan sabit pada murid tapak suci MTsN Kota Palopo. ( $H_1: \mu_1 \neq \mu_2 \neq \mu_3$ )

$H_{0b}$  : Tidak terdapat dampak yang relevan pada pelatihan *zig-zag run* mengenai tendangan sabit pada murid tapak suci MTsN Kota Palopo.

H<sub>1b</sub> : Terdapat dampak yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap tendangan sabit pada siswa Tapak Suci MTsN Kota Palopo.

H<sub>2a</sub> : Tidak ada perbedaan dampak antara pelatihan *resisten bend* dan *zig-zag run* mengenai tendangan sabit murid tapak suci MTsNKota Palopo. H<sub>1</sub> :  
 $\mu_1 = \mu_2 = \mu_3$

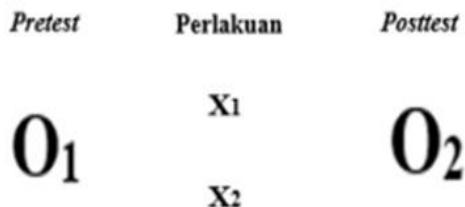
H<sub>2b</sub> :Terdapat perbedaan dampak antara latihan *resistn bend* dan *zig-zag run* mengenai tndangan sabit siswa tapak suci MTsNKota Palopo. H<sub>1</sub>:  
 $\mu_1 = \mu_2 = \mu_3$

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan *designs* Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan sistem *two-group pretest-posttest* yang di dalamnya ada perlakuan (*treatment*). Menurut (Jalil, 2023). Termasuk riset *eksperimen* dengan bentuk *pretest and posttest two group designs*. Pendekatan yang digunakan didalamnya yaitu menerapkan data *pretest* untuk langkah awal ketika mengukur tingkat kecepatan tendangan sabit terhadap atlet sebelum diberikan perlakuan. Data *pretest* ini berfungsi untuk membandingkan hasil setelah perlakuan (*treatment*) dilakukan. Penelitian ini akan melakukan latihan *resisten band* dan *zig-zag run*.



Gambar 5. *desain* Penelitian

sumber (Rahman et al., 2021)

Keterangan:

01= Nilai *pretest* (sebelum di beri perlakuan)

X1 = *Treatment* (Kelompok A Latihan *resisten band*)

X2= *Treatment*(Kelompok B Latihan *zig-zag run*)

02= Nilai *posttest* (setelah di beri perlakuan)

## B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan selama 2 bulan atau sebanyak 16 kali pertemuan seperti yang dilakukan oleh peneliti terdahulu “memberi tindakan terhadap eksperimen yang diterapkan sebanyak 16 kali pertemuan, sesuai dengan jangka ditentukan”(Jalil, 2023).Adapun pelatihan dilaksanakan dari pukul 15:45-selesai. Penelitian dilaksanakan 2 kali dalam sepekan sesuai dengan jadwal latihan tapak suci MTsN Kota Palopo di hari selasa dan kamis.penelitian dilaksanakan di area sekolah MTsN Kota Palopo provinsi Sulawesi selatan.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Kesimpulan umum dari istilah populasi yaitu terdiri dari objek atau subjek yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian sampai pada kesimpulan.Maka jumlah data yang digunakan yaitu siswa tapak suci MTsN Kota Palopo sebanyak 40 orang.

### 2. Sampel

Bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi disebut sebagai sampel. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menerapkan *purposive sampling*. Metode pengumpulan purposive sampling digunakan dengan persyaratan tertentu(Pokhrel, 2024).Penelitian ini menggunakan 20 sampel.Beberapa persyaratan untuk pengambilan sampel yaitu:

- a. Sampel yang digunakan adalah siswa Laki-laki
- b. Sudah mengikuti latihan Tapak suci selama 6 bulan
- c. Sudah memiliki tingkatan melati coklat 1 (MC1)
- d. Bersedia melakukan latihan atau treatment sebanyak 16 kali
- e. Terdaftar sebagai siswa MTsN Kota Palopo

## D. Instrumen penelitian

Seorang evaluator harus bisa membuat beragam alat yang dibutuhkan pada saat mengumpulkan data selama proses evaluasi(Hajir, 2019). Adapun penelitian ini menggunakan instrumen kecepatan pada

tendangan sabit dimana memiliki pengetahuan terhadap kemampuan kecepatan tendangan siswa tapak suci MTsN Kota Palopo.



Gambar 6.menendangng pencing (Sumber. Pribadi)

a. Alat dan fasilitas

- 1) *Penching ped*
- 2) *stopwatch*
- 3) *Cones*
- 4) *resisten band*
- 5) Alat tulis
- 6) peluit

b. Petugas tes

- 1) Pencatat jumlah tendangan
- 2) pemegang *penching ped*

c. Pelaksanaan tes

1. *Pree-test*

5 *pree-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* dalam 16 kali pertemuan. Pelaksanaan tes yaitu tes kecepatan tendangan sabit pada siswa dengan menggunakan media target/*penching ped*.

- a) Siswa bersiap-siap posisi sikap pasang disamping *penching ped* dengan rentang jarak 1-1,5 meter, tergantung pada panjang kaki dan postur tubuh.
- b) Pada saat aba-aba ‘ya’ siswa melakukan tendangan sabit menggunakan kaki kanan dengan secepat-cepatnya dan sebanyak mungkin selama 10

detik(Jalil, 2023). Demikian juga dengan kaki kiri. pelaksanaan dapat dilakukan dua kali dan diambil tendangan yang terbanyak dengan siap siswa.

## 2. *Treatment*

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini yaitu latihan *resisten band* dan *zig-zag run* selama 2 bulan atau sebanyak 16 kali pertemuan. *Treatment* dilakukan 2 kali dalam seminggu pada hari selasa dan kamis menyesuaikan dengan jadwal latihan cabang siswa tapak suci MTsN Kota Palopo. *Treatment* ini dimulai pukul 15:45 sampai selesai. Adapun pelaksanaan *treatment* yaitu pemanasan, latihan inti dan pelemasan. Latihan inti meliputi latihan *resisten band* dan *zig-zag run*.

## 3. *post-test*

Pelaksanaan *Post-test* menggunakan cara yang sama dengan yang dilaksanakan pada *pree-test* dengan tujuan dapat mengetahui hasil yang dicapai oleh sampel atau siswa setelah melaksanakan *treatment*.

**Tabel 3.Norma penilaian kecepatan tendangan sabit**

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang sekali	<12	<14

Sumber: (Jalil, 2023)dalam (Lubis, 2004)

## E. Teknik analisis data

Dalam penelitian, pengujian data merupakan tahap penting untuk memastikan bahwa analisis yang dilakukan didasarkan pada data yang valid dan memenuhi asumsi statistik tertentu. Maka dari itu, penelitian ini akan di uji deskriptif, normalitas, homogenitas,*paired sample t-test* dan indenpenden sampel t-test dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian diatas akan disajikan di bab ini, berdasarkan uraian sebelumnya. Hasil dari *pretest* dan *posttest*, yang dilakukan melalui tes pengukuran kecepatan tendangan sabit, adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Tes Awal Kelompok *Resisten band***

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kecepatan	Frekuensi	Persentase
Tendangan sabit				
1	> 25	Baiksekali(BS)	0	0%
2	20 – 24	Baik( B )	0	0%
3	17 – 19	Cukup( C )	0	0%
4	15 – 16	Kurang( K )	3	30%
5	< 14	Kurangsekali ( KS )	7	70%

Berikut adalah hasil tes awal kelompok *resisten band* yang di peroleh siswa tapak suci MTsN Kota Palopo memiliki kategori kurang sekali 7 orang dengan persentase 70% dan 3 orang kategori kurang dengan persentase 30%.

**Tabel 5. Hasil Tes Awal Kelompok *Zig-zag run***

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kecepatan	Frekuensi	Persentase
Tendangan sabit				
1	> 25	Baiksekali(BS)	0	0%
2	20 – 24	Baik( B )	0	0%
3	17 – 19	Cukup( C )	0	0%
4	15 – 16	Kurang( K )	2	20%
5	< 14	Kurangsekali ( KS )	8	80%

Berikut adalah hasil tes awal kelompok *zig-zag run* yang di peroleh siswa tapak suci MTsN Kota Palopo memiliki kategori kurang sekali 8 orang dengan persentase 80% dan 2 orang kategori kurang dengan persentase 20%.

Tes akhir penelitian ini dilakukan setelah siswa tapak suci MTsN Kota Palopo menerima perlakuan atau latihan. Pada tes akhir, kelompok

resisten band mendapatkan 250 poin, dan kelompok zig-zag run mendapatkan 246 poin. **Tabel 6. Hasil Tes Akhir Kelompok resisten band**

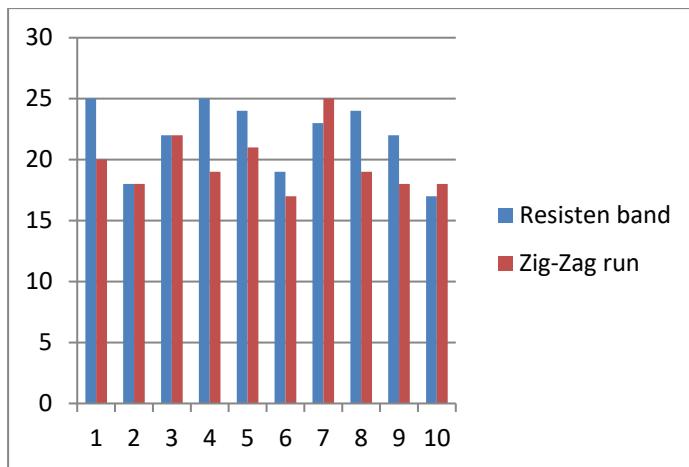
No	Jumlah nilai	Klasifikasi kecepatan	Frekuensi	Persentase
Tendangan sabit				
1	> 25	Baiksekali(BS)	2	20%
2	20 – 24	Baik( B )	5	50%
3	17 – 19	Cukup( C )	3	30%
4	15 – 16	Kurang( K )	0	0%
5	< 14	Kurangsekali ( KS )	0	0%

Berikut adalah hasil tes akhir kelompok *resisten band* yang di peroleh siswa tapak suci MTsN Kota Palopo memiliki kategori baik sekali 6 orang dengan persentase 20%, 4 orang kategori baik dengan persentase 50% dan 3 orang kategori Cukup dengan persentase 30%.

**Tabel 7. Hasil Tes Akhir Kelompok zig-zag run**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kecepatan	Frekuensi	Persentase
Tendangan sabit				
1	> 25	Baiksekali(BS)	1	10%
2	20 – 24	Baik( B )	3	30%
3	17 – 19	Cukup( C )	6	60%
4	15 – 16	Kurang( K )	0	0%
5	< 14	Kurangsekali ( KS )	0	0%

Berikut adalah hasil tes akhir kelompok *zig-zag run* yang di peroleh siswa tapak suci MTsN Kota Palopo memiliki kategori baik sekali 1 orang dengan persentase 10%, 3 orang kategori baik dengan persentase 30% dan 6 orang kategori Cukup dengan persentase 60%.

**Gambar 7. Biagram batang tes akhir**

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa hasil tes akhir dari latihan *resisten band* lebih efektif dibandingkan dengan hasil latihan *zig-zag run*

### 1. Hasil Deskriptif Data

**Tabel 8. Hasil Uji Deskriptif *Pretest-Posttest***

Keterangan	N	Mean	Std deviation	Minimum	Maximum	Range
Pretest	20	13.20	1.609	11	17	6
Posttest	20	20.80	2.840	17	25	8

Tabel di atas menunjukkan hasil tes kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah *treatment*. Berdasarkan hasil Tabel 8, peneliti menemukan bahwa nilai terendah (minimum) adalah 11, nilai tertinggi (maksimum) adalah 15, dan rata-rata (mean) adalah 13.10, dengan simpangan baku (standar deviasi) adalah 1.524. Sedangkan pretest kelompok *zig-zag run*, nilai terendah (minimum) adalah 11, nilai tertinggi (maksimum) adalah 15, dengan rata-rata (mean) sebesar 12.90 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.449. Sementara itu pada posttest kecepatan tendangan sabit, nilai terendah (minimum) adalah 22, nilai tertinggi (maksimum) adalah 28, dengan rata-rata (mean) sebesar 24.80 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.704. Selisih nilai rata-rata

menunjukkan adanya peningkatan kecepatan tendangan sabit setelah diberikan *treatment* selama 16 pertemuan.

## 2. Hasil Analisis Data

### a. Uji normalitas

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas *Pretest-Posttest***

Variabel	N	K.S	Sig	A	Keterangan
<i>Pretest resistance band</i>	10	.211	.200	0,05	Normal
<i>Pretest zig-zag run</i>	10	.172	.200	0,05	Normal
<i>Posttest resistance band</i>	10	.214	.200	0,05	Normal
<i>Posttest zig-zag run</i>	10	.214	.200	0,05	Normal

Tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas pada variabel terikat kecepatan tendangan sabit berperan normal. Pada *Pretest resistance band*, nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) yang diperoleh adalah 0,211 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200,  $> 0,05$ . Sementara itu, pada Posttest *resistance band*, nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) adalah 0,214 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200,  $> 0,05$ . Selanjutnya Pada Pretest *zig-zag run*, nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) yang diperoleh adalah 0,172 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200,  $> 0,05$ . Sementara itu, pada Posttest *zig-zag run*, nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) adalah 0,214 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200,  $> 0,05$ . Dengan hasil demikian, dapat di tarik kesimpulan bahwa data berperan normal.

### b. Uji Homogenitas

**Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas**

Keterangan	Levene Statistic	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	.463	1	18	,505	Homogen
<i>Posttest</i>	.557	1	18	,465	Homogen

Menurut tabel di atas, hasil *pretest* menunjukkan homogenitas, dengan nilai *Leven Statistic* sebesar .463 dan nilai signifikan ,505  $> 0,05$ ; hasil *posttest* menunjukkan nilai *Leven Statistic* sebesar .557 dan nilai signifikan ,465  $> 0,05$ . Dengan hasil demikian, dapat di tarik kesimpulan bahwa pengujian tes

kecepatan tendangan sabit menggunakan latihan *resisten band* dan *run zig-zag* menunjukkan hasil homogen.

c. Uji pairet sampel t-test

**Tabel 11. Hasil Uji pairet sampel t-test**

Keterangan	N	T	Sig.(2-tailed)
<b>Pretest-Postest <i>resisten band</i></b>	10	16,217	0,000
<b>Pretest-Postest<i>zig-zag run</i></b>	10	16,217	0,000

Menurut tabel di atas, angka probabilitas sig.000 < 0,05 dan T= hitung diperoleh 16,217 > T=table 2,109 yang menunjukkan bahwa Ho1 dan Ho2 ditolak. Dengan hasil tersebut, dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *resisten band* dan *zig-zag run* memiliki dampak yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit.

d. Uji indenpenden sampel t-test

**Tabel 12. Hasil Uji indenpenden sampel t-test**

Keterangan	N	Mean	Sig.(2-tailed)
<b>Postest <i>resisten band</i></b>	10	21.90	0,000
<b>Postest<i>zig-zag run</i></b>	10	19.70	0,000

Menurut tabel di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *resisten band* telah meningkat dengan nilai rata-rata 21.90 dan latihan *zig-zag run* dengan nilai rata-rata 19.70, dengan nilai signifikan 0.000 < 0,05. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *resisten bend* dan *zig-zag run* terhadap kecepatan tendangan sabit siswa tapak suci mtsn Kota Palopo.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, selama 16 kali pertemuan dengan desain penelitian dua kelompok *pretest-posttest*, latihan *resisten band* dan *zig-zag run* memengaruhi kecepatan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler tapak suci MTsN Kota Palopo. Hasil perhitungan dan analisis data menunjukkan bahwa latihan resisten band dan zig-zag run sangat memengaruhi kecepatan tendangan sabit. Hasil ini menunjukkan bahwa metode latihan yang difokuskan

pada kekuatan otot dan kelincahan mampu mendukung perkembangan teknik dalam bela diri, khususnya teknik tendangan.

Meningkatkan kecepatan tendangan samping, dapat dilakukan dengan latihan Resistance Band (Ali et al., 2022). Saat latihan *resisten band*, otot-otot yang digunakan dalam tendangan sabit diperkuat. Saat melaksanakan latihan *zig-zag run*, siswa diminta untuk berlari melewati kerucut dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (R. Hidayat et al., 2021). Latihan zig-zag run meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kemampuan untuk berpindah arah dengan cepat dan tepat. Dalam teknik tendangan sabit, kombinasi kedua jenis latihan meningkatkan kekuatan fisik dan kecepatan dalam ekstrakurikuler tapak suci MTsN Kota Palopo, agar latihan resisten band lebih efektif. Dilihat dari hasil penelitian dan pengolahan data, dapat dilihat bahwa persentase rata-rata nilai kecepatan tendangan sabit dengan latihan resisten band adalah lebih tinggi (21.90) dibandingkan dengan latihan zig-zag run (19.70). Menurut data di atas, perbedaan ini sangat signifikan karena nilai probabilitas yang kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,000. Dilihat dari seberapa efektif masing-masing latihan, kedua latihan ini juga meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Di mana nilai *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing jenis latihan berbeda secara signifikan, p-value untuk jenis latihan *resisten band* adalah 0,000 dan *run zig-zag* adalah 0,000, masing-masing < 0,05.

Secara keseluruhan, penerapan metode latihan *resisten band* dan *zig-zag run* sebagai rekomendasi bagi pelatih untuk dijadikan program latihan tapak suci MTsN Kota Palopo, khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa tapak suci harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik jika mereka ingin berhasil, terutama dalam membantu gerakan tendangan sabit. Latihan *resisten band* adalah salah satu jenis latihan yang rekomendasi untuk menambah kecepatan tendangan sabit.

## BAB 5

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh latihan *resisten band* dan *zig-zag run* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa Tapak suci MTsN Kota Palopo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *resisten band* meningkatkan kecepatan tendangan sabit secara signifikan karena melibatkan kontraksi otot dengan bahan elasitis yang meningkatkan kekuatan otot kaki, kestabilan tubuh, dan daya ledak otot, yang keduanya berkontribusi pada kecepatan tendangan sabit.
2. Latihan *zig-zag run* juga meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Dalam latihan ini, ada pola gerakan leteral dan brubahan arah yang cepat. Ini meningkatkan kelincahan dan koordinasi otot bagian bawa, yang sangat penting untuk melakukan tendangan sabit yang cepat.
3. Kecepatan tendangan sabit dipengaruhi lebih banyak oleh latihan *resisten band* daripada latihan *zig-zag run*. Peningkatan kecepatan dicapai lebih baik dengan kombinasi kedua jenis latihan daripada hanya melakukan salah satu jenis latihan.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpilan diatas, penulis memeberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih tapak suci, Di sarankan untuk memasukkan latihan *resisten band* dan *zig-zag run* ke dalam program latihan rutin untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit siswa secara optimal.
2. Bagi siswa tapak suci MTsN Kota Palopo, diharapkan agar konsisten dalam mengikuti program yang telah dirancang dan memperbaiki teknik pelaksanaan latihan agar hasil yang diperoleh maksimal dan selalu rutin mengaplikasikan latihan *resisten band* dan *zig-zag run*.

3. Untuk penelitian selanjunya, disarankan untuk meneliti variabel atau jenis latihan yang lain seperti akurasi atau kekuatan tendangan sabit, serta memperluas subjek penelitian ke jenjang usia atau level yang berbeda.