

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Menurut Budiwanto (dalam Harsono 2017, hlm. 26) ”Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yaitu dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Selanjutnya Menurut Mylsidayu dan Kurniawan, (2015, hlm. 47) “Latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya”.

Dapat disimpulkan dari sudut pandang kedua para ahli mengenai pengertian latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja dengan jumlah beban bertambah untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, dan takaran latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet dalam cabang olahraga tertentu.

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Johansyah (2013, hlm.13) menyatakan bahwa penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet. Sedangkan Menurut Harsono (2017, hlm. 39) “Tujuan dan sasaran latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk tercapainya semua itu, ada 4 aspek latihan secara garis besar, yaitu :

1. Kualitas latihan fisik, Meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh
2. Latihan teknik, keterampilan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga
3. Latihan taktik, penyempurnaan strategi, taktik dan pola bermain
4. Latihan mental, meningkatkan motivasi berlatih, disiplin, kerja keras dan kemampuan psikis saat bertanding.

Maka untuk menentukan tujuan dan sasaran harus di tinjau dari aspek-aspek tersebut yang sudah di jelaskan di atas. Dengan demikian sasaran latihan tersebut mampu meningkatkan kualitas atlet baik itu secara fisik, teknik, taktik maupun mental.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Dalam pelaksanaan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tercapainya target latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip individualisi, kualitas latihan, variasi latihan. Adapun penjelasan menurut para ahli mengenai prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

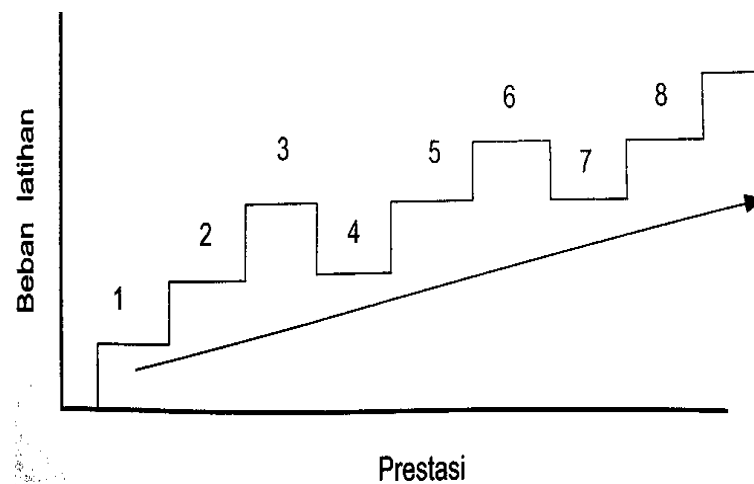
1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip Beban Lebih Menurut Johansyah Lubis yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015, hlm. 60) *Overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Menurut Sukandiyanto yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015, hlm. 60) Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan, intensitas latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, dan durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jam atau boila latihan tetap (tidak ditambah) dapat diperpendek waktu *recovery* dan interval sehingga kualitas latihan menjadi naik/meningkat. Sedangkan menurut Harsono (2017, hlm. 51) menjelaskan sebagai berikut: Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini berlaku dalam melatih aspek- aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental.

Lebih lanjut Harsono (2017, hlm. 53) menjelaskan mengenai prinsip beban lebih sebagai berikut: Setiap atlet harus mengalami stress dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk melawan dan mengatasi stres yang dijumpai atau yang sengaja diberikan oleh pelatihnya. Beban latihan yang diberikan pada setiap kali berlatih haruslah senantiasa lebih berat daripada yang kini mampu dilakukannya.

Dengan demikian maka ambang rangsang atlet tersebut sedikit demi sedikit akan dapat dinaikan, yang berarti pula menaikkan prestasinya.

Berikut merupakan gambaran berupa desain latihan beban lebih yang disarankan oleh pelatih dalam menerapkan materi latihan.



Gambar 2.1 Sistem Tangga (*Step-Type Approach*).

Sumber : Bumpa (dalam Harsono, 2017, hlm. 54)

Mengenai penjelasan dari system tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2017) sebagai berikut:

Penjelasan: setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis *horizontal* adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan *regenerasi*. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti dalam contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap siklus makro selalu didahului oleh fase regenerasi atau *unloading phase*. (hlm. 54-55).

Dari pernyataan ahli tersebut dapat penulis simpulkan bahwa penerapan beban berlebih sangat penting diterapkan pada suatu aktifitas latihan, karena dengan adanya peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan dari seorang atlet.

2. Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Oleh karena itu, dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Sejalan dengan pernyataan tersebut,

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015, hlm. 57) mengemukakan bahwa Individual adalah salah satu syarat utama latihan sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatihan dan kebutuhan cabang atlet. Setiap atlet memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan sebagai pengembangan sebuah rencana latihan.

Harsono (2017) menjelaskan sebagai berikut:

Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan pada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologinya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (hlm.64)

Selanjutnya menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015, hlm. 57) mengemukakan bahwa Individual adalah salah satu syarat utama latihan sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatihan dan kebutuhan cabang atlet.

Dari kutipan tersebut, maka dapat penulis simpulkan bahwa prinsip individual sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal karena setiap individu padaprinsipnya tidak akan mempunyai kesamaan (persis sama), baik secara kemampuan, fisiologis maupun psikologinya.

2.1.4 Kualitas Latihan

Harsono (2015, hlm. 74) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi drilldrill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip over load diterapkan”. Kemudian ditambahkan menurut Harsono (2017), bahwa :

“Kualitas latihan lebih penting dari pada intensitas latihan”. Dalam hal ini berlatih secara intensif saja belum dikatakan cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Atlet bisa saja berlatih keras sampai habis tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, maka hal tersebut tidak memegang prinsip dari kualitas latihan. (hlm.75).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

2.1.5 Pengertian Pencak Silat

Menurut Kriswanto (2015) “Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan” (hlm.13). Diperjelas kembali Menurut Kriswanto (2015) bahwa “Pencak silat adalah suatu prosedur beladiri yang dibentuk agar dapat mempertahankan diri dari bahaya” (hlm.14). Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang lahir dan berkembang melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman akan tetapi seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat bela diri tetapi juga di jadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan terhadap aspek keindahan, dan alat pendidikan mental dan rohani. Terdapat empat aspek utama dalam pengembangan bela diri pencak silat, yaitu aspek ahlak/rohani, aspek bela diri, aspek seni budaya, dan aspek olahraga (Lubis, 2016, hlm. 21).

2.1.6 Teknik Dasar Pencak Silat

Terkait dengan keterampilan dasar, maka Menurut Lubis (2016) dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu:

1. Kuda-kuda

Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Ditinjau dari segi bobotnya, kuda-kuda dapat diklasifikasikan menjadi 3 jenis yaitu kuda-kuda ringan, kuda-kuda sedang dan kuda-kuda berat (hlm.26).

2. Sikap pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Ditinjau dari taktik penggunaan terdiri dari sikap pasang terbuka, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh dan sikap pasang tertutup, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan melindungi tubuh (hlm.28).

3. Pola langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (hlm.32)

4. Bela-an

Bela-an adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan tangkisan atau hindaran. Bela-an terbagi dua, yakni tangkisan dan hindaran (hlm. 36).

Tangkisan adalah suatu teknik bela-an untuk menggagalkan serangan lawan dengan menaklukan tindakan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh.

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh lawan (hlm.39).

5. Serangan

Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki (hlm.40).

Serangan Tangan, terdiri dari beberapa jenis yaitu pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingar, tebasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan dan dobrakan. (hlm.40-44).

Serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. (hlm.44).

Tendangan terdiri dari beberapan jenis yaitu tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T,

tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan blaing, hentak bawah dan gejjig. (hlm. 44-48).

Sapuan terdiri dari empat jenis yaitu sapuan tegak, sapuan rebah, sabetan dan beset. (hlm.48-49).

Dengkulan yakni serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada dan pinggang belakang. Dengkulan terbagi menjadi tiga jenis yaitu dengkulan depan, dengkulan samping dalam dan dengkulan samping luar. (hlm.49-50).

Guntingan yakni teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam. (hlm.50).

6. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain. (hlm.51).

2.1.7 Teknik Dasar Tendangan Sabit

Menurut Lubis (2016) “Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki” (hlm.47).



Gambar 2.2 Tendangan Sabit
Sumber : Lubis (2016, hlm. 47)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran yang sasarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit.

2.1.8 Pengertian Kecepatan

Kecepatan menurut (Guntur Sutopo & Misno, 2021, hlm. 28) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Sedangkan menurut Widiastuti (dalam Syamsuramel et al., 2019, hlm. 63) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

2.1.9 Konsep Alat Bantu

Alat bantu merupakan media yang sangat efektif dalam membantu penyampaian informasi dan materi dalam proses pembelajaran. Menurut Alnedral, (2016, hlm. 115) Alat bantu adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran, yang digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifitas, dan mengefesienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien. Dari pendapat tersebut sudah jelas bahwa alat bantu memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan suatu pembelajaran. Pemberian alat bantu dalam sebuah latihan dapat mempermudah para atlet dalam mencapai keberhasilan sebuah latihan.

2.1.10 Alat Bantu *Resistance Band*

Mayha (2017, hlm. 152) mengatakan bahwa *resistance band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban.

Adapun menurut Romadhon (2017) bahwa,

Latihan *Resistance Band* dapat secara efektif membantu meningkatkan latihan pada cabang olahraga pencak silat terutama untuk melatih kecepatan tendangan sabit, oleh karena itu latihan menggunakan alat bantu *resistance band* berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat (hlm.50).

Pendapat lain mengatakan Menurut Mayha (dalam Lestari & Nasrulloh, 2018, hlm. 93) “bahwa *Resistance Band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban”. Ada beberapa macam bentuk *Resistance Band* yaitu :

- a) Bentuk tabung, terbuat dari karet yang panjangnya bervariasi disertai dengan pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki.
- b) Bentuk dasar *Resistance Band* terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek.
- c) Bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon untuk digunakan kepentingan terapi dan rehabilitasi pasca cedera.

Resistance Band memiliki kode warna sesuai tingkat resistensinya, namun tidak semua memiliki kode warna. Tingkat resistensi dibagi menjadi empat yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. “Kombinasi dari latihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *Resistance Band* dapat meningkatkan kekuatan persendian dan untuk digunakan latihan aerobik” Frank, dkk (dalam Hendriadi & Irianto, 2019, hlm. 3).



Gambar 2.3 Alat Bantu *Resistance Band*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

1) *Resistance Band*

Bentuk Tabung *Resistance Band* bentuk tabung, terbuat dari karet yang panjangnya bervariasi disertai dengan pegangan, kode warna, dan tegangan. Fungsi *Resistance Band* tabung ini untuk meningkatkan otot, meningkatkan kelincahan, dan meningkatkan kecepatan. Hal itu diperkuat oleh pendapat Frank

dkk (dalam (Ismayawati, 2016, hlm. 5) ”dimana kombinasi dari latihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan”. Jenis, Tegangan dan warna *Resistance Band* dapat dibagi menjadi beberapa bagian bagian :

- a) *Resistance Band* kategori ringan berkode warna kuning dengan tegangan 10 lbs.
- b) *Resistance Band* kategori sedang berkode warna merah dan hijau dengan tegangan 15 lbs dan 20 lbs.
- c) *Resistance Band* kategori berat berkode warna biru dengan tegangan 25 lbs.
- d) *Resistance Band* kategori sangat berat berkode warna hitam dengan tegangan 30 lbs.



Gambar 2.4 Kategori Alat Bantu *Resistance Band*

Sumber : https://shopee.co.id/Resistance-Band-Set-11-PCS-Set-Tali-Fitnes-Stretching-Rope-Gym-Yoga-i.33910996.7743641263?sp_atk=417b47f6-e56d-40fa-9f74-558281a1131e&xptdk=417b47f6-e56d-40fa-9f74-558281a1131e

2) Kelebihan dan Kelemahan *Resistance Band*

Keunggulan *Resistance Band* ini mudah di bawa kemana-mana, mempunyai tegangan yang berbeda sesuai kategori warna, dapat memudahkan untuk melatih kecepatan. Kelemahan dari *Resistance Band* ini yaitu mudah kendor apabila sering digunakan, mudah terkena gesekan sehingga menjadi mudah robek, dan mempunyai ukuran yang kecil.

3) Penerapan Tendangan Sabit menggunakan *Resistance Band*

Penerapan Tendangan Sabit dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band* yaitu dengan menentukan beban tegangan untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan dengan beban tegangan 30 lbs, sejalan dengan teori prinsip latihan overload, Menurut Harsono (2015, hlm. 51) “beban latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus

diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Kemudian adanya peningkatan repetisi yang meningkat secara bertahap. Cara melakukan tendangan sabit dengan *Resistance Band* :

- a) Atlet terlebih dahulu menggunakan *Resistance Band* di kaki.
- b) Alat bantu *Resistance Band* dipegang oleh rekan/temannya.
- c) Atlet bersiap di di depan paching pad untuk melakukan tendangan sabit.
- d) Sikap menggunakan kuda-kuda depan.
- e) Tendangkan kaki kanan dengan lintasan depan dan perkenaan ujung pangkal jari-jari kaki.



Gambar 2.5 Pelaksanaan Tendangan Sabit Menggunakan *Resistance Band*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.2 Penelitian Yang relevan

Menelaah dari hasil penelitian Rena Surya Ningrum yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance band* dan *Leg Banding* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (*Chechuitui*) Pada Ekstrakurikuler *Wushu* MAN 2 Mojokerto”. Bahwa penelitian yang dihasilkan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan latihan leg banding terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (*cechuitui*). Dapat dibuktikan pada hasil Sig. 0,00 dengan taraf Signifikasnsi sebesar 0,05, maka dapat menyimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dalam latihan *resistance band* dan latihan leg banding terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) pada kelompok eksperimen sesudah penelitian.
2. Besarnya pengaruh terhadap peningkatan tendangan samping (*cechuitui*) pada ranah latihan *resistance band* sebesar 43% untuk kaki kanan sedangkan pada ranah latihan leg banding sebesar 35% untuk kaki kanan.

3. Latihan *resistance band* dan latihan leg banding mengalami peningkatan dalam kecepatan tendangan samping (cechuitui) yang signifikan dan mengalami peningkatan yang lebih tinggi terjadi pada kelompok latihan *resistance band*. hal tersebut ditunjukkan pada hasil uji beda kedua data tersebut. Pada ranah latihan *resistance band* dan latihan leg banding terdapat nilai sig. $(0,00) < \alpha (0,05)$. Pada ketentuan uji beda maka terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil posttest kelompok eksperimen latihan *resistance band* dengan kelompok eksperimen latihan leg banding. Kemudian peningkatan kecepatan tendangan samping (cechuitui) pada ranah kelompok latihan *resistance band* mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok latihan leg banding. Sehingga ditarik kesimpulan yakni pada latihan *resistance band* lebih baik agar mengalami peningkatan pada tendangan samping (cechuitui) dibandingkan dengan latihan leg banding.
4. Karena keterbatasan sarana dan prasarana yakni sarana sandsack hanya ada satu maka waktu pelaksanaan tereatment terbagi menjadi 2 jadwal latihan yakni kelompok *resistance band* pada hari senin, rabu, jum'at dan kelompok leg banding pada hari selasa, kamis, sabtu.

Adapun hasil penelitan Puji Ratno, Andri Haris Simanjuntak yang berjudul “Pengaruh Latihan Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet 10-15 Tahun *Aquatic Swimming Club Medan*” yang memiliki hasil sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukannya perlakuan menggunakan *resistance band* peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* kepada atlet dan mencatat hasil waktu *pre-test*. Dari hasil *pre-test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 63,19. Kemudian setelah diberi perlakuan latihan *resistance band* maka dilakukan *post-test*. Dari hasil *post-test*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 61,37. Maka berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terlihat perbedaan rata-rata kecepatan tungkai atas renang 50 meter gaya bebas.
2. Setelah diketahui hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* kemudian peneliti melakukan perhitungan persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji

homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh perhitungan signifikan pada *pre-test* $0,215 > 0,05$ dan *post-test* $0,213 > 0,05$ sehingga data yang diperoleh telah berdistribusi normal. Saat mengetahui data telah berdistribusi normal maka peneliti menghitung nilai homogenitas melalui data *pre-test* dan *post-test* yang dimana hasil perhitungannya memperoleh nilai signifikan sebesar $0,779 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat homogen. Dengan demikian, setelah diperoleh data berdistribusi normal dan sampel bersifat *homogeny* maka data yang diperoleh telah memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *paired sampel test*.

3. Selanjutnya peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *paired sampel test*. Uji *paired sampel test* digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok data atau sampel yang independen atau tidak berhubungan. Hasil *paired sampel test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan tungkai atas dalam renang gaya bebas yang dapat dilihat dari selisih nilai *pre-test* dan nilai *post-test* yang memiliki nilai signifikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ pada uji *paired sampel test*. Kemudian perolehan thitung (8.013) $>$ tabel (2.306) yang artinya H_0 ditolak dan H_a di terima.
4. Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kekuatan tungkai atas dalam renang gaya bebas.

Berangkat dari beberapa penelitian diatas maka peneliti ingin mengembangkan latihan dengan alat bantu *Resistance Band* agar tidak hanya tepat pada sasaran tetapi benar dari proses dalam teknik dasar tendangan sabit yang akan mempengaruhi kecepatan dalam tendangan sabit pencak silat. Dari penelitian tersebut pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* sangat membantu atlet agar lebih terampil dalam penguasaan teknik dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual menurut Arikunto (2013, hlm. 104) adalah “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”. dijelaskan kembali bahwa peneliti perlu merumuskan anggapan dasar sebagai berikut: “(1) Agar ada dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang sedang diteliti, (2) Untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian, (3) Guna menentukan dan merumuskan hipotesis”.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kerangka berpikir dalam suatu penelitian merupakan pemikiran seorang peneliti terhadap penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga peneliti dapat merumuskan beberapa hipotesis penelitiannya.

Berdasarkan uraian di atas, asumsi atau anggapan dasar yang menjadi titik tolak pemikiran penulis dalam penelitian ini. Setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar sebagai penunjang menuju pencapaian keterampilan yang sempurna. Demikian juga pencak silat memiliki keterampilan yang khas, adapun teknik dasar pencak silat dibagi menjadi empat kategori yaitu sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan dan teknik pembelaan. Dalam beladiri pencak silat Perisai Diri Putra Garut juga memiliki kemampuan teknik dasar menendang yaitu tendangan lurus, sabit, T, dan belakang. Di setiap tendangan memiliki kecepatan dan juga ketepatan sasaran agar diperoleh hasil yang maksimal. Kecepatan tendangan sabit adalah salah satu faktor penting yang harus dikuasai dalam pencak silat, salah satunya untuk memperoleh poin dalam pertandingan dan mengantisipasi tendangan tidak tertangkap, di tolak atau ditangkis oleh lawan.

Berdasarkan uraian diatas, untuk menghasilkan tendangan sabit yang baik aspek kecepatan harus diperhatikan, dengan cara dilakukannya latihan yang sistematis dimulai dari yang termudah menuju yang sesungguhnya, latihan tersebut pun haruslah berupa latihan yang tepat dan benar, yaitu latihan dengan alat bantu *Resistance Band* yang dapat membantu meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan salah satu hal penting dalam penelitian, karena menjadikan penulis dapat melaksanakan penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang perlu diuji secara empiris kebenarannya. Sesuai dengan apa yang dikatakan Sugiyono, (2016, hlm. 96) bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Dari kutipan tersebut, dapat diartikan hipotesis adalah jawaban sementara peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Sesuai dengan pengertian hipotesis yang telah dijelaskan, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini adalah Latihan dengan alat bantu *resistance band* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Perisai Diri Putra Garut.