

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Kata Latihan berasal dari banyak kata Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise*, dan *training*. Menurut Alfirdaus & Susanto dalam (Putra et al., 2023, p. 976) *Practice* sebagai kegiatan mengasah keterampilan berolahraga dengan memanfaatkan berbagai alat yang disesuaikan dengan olahraga. Menurut Desbrow 2021 dalam (Putra et al., 2023, p. 976) *Exercise* merupakan instrument kunci dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh, yang membantu atlet menyempurnakan gerak sebagai bagian dari program pembinaan atlet untuk event tertentu dengan meningkatkan kemampuan dan kapasitas energi. Menurut (Putra et al., 2023, p. 976) Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis yang sering dilakukan dengan tingkat beban latihan yang semakin hari semakin meningkat.

Latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan teknis seseorang dalam mencapai suatu tujuan tertentu, baik dalam olahraga, seni bela diri, maupun aktivitas lainnya. Latihan juga mencakup beberapa komponen utama, seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan, dan kecepatan. Pelaksanaan latihan yang efektif memerlukan struktur yang jelas, termasuk tahap pemanasan, inti latihan, dan pendinginan. Pemanasan bertujuan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih intensif dengan meningkatkan aliran darah ke otot dan melonggarkan persendian. Sesi inti latihan fokus pada pengembangan kemampuan utama yang ditargetkan, sementara pendinginan membantu tubuh pulih dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, frekuensi, intensitas, dan durasi latihan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan tujuan individu.

Berdasarkan uraian di atas, latihan dapat di artikan sebagai suatu cara untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga yang sesuai dengan prinsip-prinsip Pendidikan, menggabungkan praktik dan teori, serta dilakukan secara teratur, terukur, dan berkesinambungan. Kemudian latihan merupakan suatu proses sistematis yang berkelanjutan tidak terputus-putus serta kian lama menambah beban latihan

sehingga dapat meningkatkan keterampilan serta latihan harus memiliki tujuan yang tertentu dari proses latihan tersebut.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar menurut (Mylsidayu, Apta & Kurniawan, 2015, p. 49), antara lain sebagai berikut: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus; 3) Menambah dan menyempurnakan teknik; 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

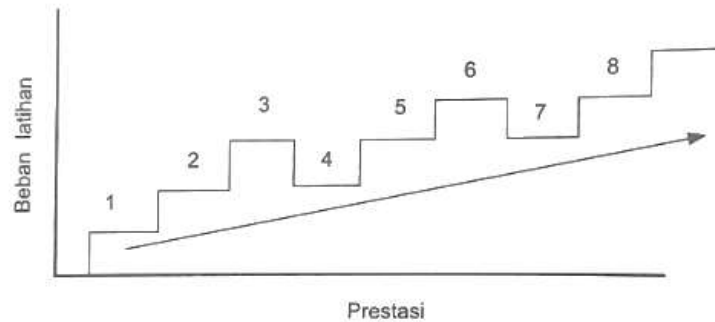
Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam setiap kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis atlet. Untuk itu, para pelatih perlu memahami beberapa prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan (Mylsidayu, Apta & Kurniawan, 2015, p. 55).

Menurut (Harsono, 2015, p. 51) ada beberapa prinsi-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini, pelatih jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak adapat diatasi oleh atlet pencak silat. Tetapi, tidak dianjurkan untuk pelatih memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan atlet, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan.

Dari keterangan ahli penulis dapat menarik kesimpulan bahwa penerapan beban latihan yang berlebih dan intens, namun tetap disesuaikan dengan kemampuan atlet agar tidak melebihi batas kemampuan mereka. Karena beban latihan meningkat diberikan secara bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkatkan kemampuan atlet.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber : Bempa dalam (Harsono, 2015, p.54)

Mengenai penjelasan sistem tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2015, p. 54) 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 *cyle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cyle* 4 beban diturunkan (ini adalah sebagai *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 contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap makro selalu didahului oleh *fase* regenerasi atau *unloading phase*.

Berdasarkan penjelasan dari ahli penulis, dapat disimpulkan bahwa penerapan *overload* sangat penting dalam latihan, karena peningkatan beban latihan secara bertahap akan membantu meningkatkan kemampuan atlet seiring dengan frekuensi latihan yang semakin sering.

2) Prinsip Individualisasi

Prinsip Individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet pencak silat, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang Pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologisnya.

3) Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Kalau kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*). Costill dalam (Harsono, 2015) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, “*use it or lose it*” (Harsono, 2015, p. 79).

4) Prinsip Spesifik

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet pencak silat untuk bisa menguasai olahraga pencak silat harus berlatih gerakan-gerakan pencak silat, dan bukan gerakan taekwondo, meskipun pencak silat dan taekwondo ada kemiripan.

5) Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritis dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

2.1.2 Pencak Silat

Menurut (Kriswanto, 2015, p.13) Pencak silat merupakan system beladiri yang diwariskan nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Salah satu ahli mengungkapkan bahwa pencak silat sangat

diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 1).

Untuk dapat melaksanakan pertandingan silat sesuai dengan maksud dan tujuannya, ditetapkanlah peraturan dari setiap kategori menurut Peraturan Pertandingan Pencak Silat PB IPSI Tahun 2024. Salah satu ahli mengungkapkan bahwa Kategori Tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 16). Kategori Tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tinggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan senjata (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 75). Kategori Jurus Ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 111). Kategori Jurus Regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu (tim) yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 123).

2.1.3 Teknik-teknik Dalam Pencak Silat

Menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 25) Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Ada beberapa teknik dasar pencak silat. Teknik dasar yang digunakan secara standar oleh IPSI secara Nasional menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 26-51), yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 26), berikut sikap kuda-kuda dalam pencak silat:

- a) Kuda-kuda depan, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan.
- b) Kuda-kuda belakang, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang.
- c) Kuda-kuda tengah, yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong.
- d) Kuda-kuda samping, yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan

2) Sikap Pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari system bela diri, sikap pasang berarti kondisi siap-tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 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 (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 32).

4) Bela

Menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 36) Bela adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu Teknik bela untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berikut ini adalah jenis-jenis tangkisan:

- a) Tangkisan tepis, tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaannya telapak tangan dalam, arah gerakan dari dalam ke luar dan atas ke bawah.
- b) Tangkisan gedik, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal yang kenaannya lengan bawah dalam lengan lintasan dari atas ke bawah.
- c) Tangkisan kelit, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kenaannya telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam ke luar atau sebaliknya.
- d) Tangkisan siku, tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam.
- e) Tangkisan jepit atas, tangkisan yang menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan kenaannya sudut persilangan lengan, arahnya dari atas ke bawah dan sebaliknya.
- f) Tangkisan potong, tangkisan yang menggunakan satu tangan dan lengan digerakkan ke samping bawah seperti gerakan memotong dengan kenaannya lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka.
- g) Tangkisan sangga, tangkisan yang menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan kenaannya lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas, dengan posisi tangan mengepal.

- h) Tangkisan galang, tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan ke samping dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar.
- i) Tangkisan kepruk, tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakkan ke bawah dengan kenaannya punggung kepalan tangan.
- j) Tangkisan kibas, tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atas atau dari samping dengan kenaannya telapak kaki.
- k) Tangkisan lutut, tangkisan yang menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang, dengan lintasan dalam keluar.

5) Hindaran

Menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 39) Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan sorangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Hindaran terdiri dari tiga macam berikut ini:

- a) Elakan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh.
- b) Egosan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.
- c) Kelitan, yaitu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki.

6) Serangan

Menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 40) serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki

a) Serangan Tangan

- (1) Pukulan depan, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah.
- (2) Pukulan samping, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan, posisi tangan mengepal.
- (3) Pukulan sangkol, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati, dan dagu.
- (4) Pukulan lingkar, serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar dari luar ke dalam, titik sasarannya rahang dan rusuk, posisi tangan mengepal menghadap ke bawah, dengan kenaannya seluruh buku-buku jari.
- (5) Tebasan, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan luar, lintasan dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, pinggang.
- (6) Tebangan, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan dalam, lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, sasarannya leher.
- (7) Sangga, serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pangkal telapak tangan dalam, dengan lintasan dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.
- (8) Tamparan, serangan dengan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasannya dari luar ke dalam dengan, dengan sasaran telinga.

- (9) Kepret, serangan dengan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasan dari dalam ke luar atau bawah ke atas, dengan sasaran muka dan kemaluan.
- (10) Tusukan, serangan dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
- (11) Totokan, serangan dengan tangan setengah menggenggam yang kenaannya ruas kedua dari buku jari-jari, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
- (12) Patukan, serangan dengan lima jari tangan yang menguncup, (teknisnya sedikit ditarik ke belakang), dengan sasaran mata.
- (13) Cengkraman, serangan yang menggunakan kelima jari tangan mencengkram, dengan lintasan luar ke dalam, dengan sasaran muka dan kemaluan.
- (14) Gentusan, serangan yang menggunakan sisi lengan bagian dalam dan luar, dengan posisi tangan mengepal, dengan sasaran leher dan pelipis.
- (15) Sikuan, serangan yang menggunakan siku tangan, macamnya siku atas, siku dalam, siku luar dan siku tusuk.
- (16) Dobrakan, serangan dengan menggunakan kedua telapak tangan dengan sasaran dada

b) Serangan Tungkai dan Kaki

- (1) Tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.
- (2) Tendangan tusuk, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya ujung jari-jari kaki, dengan sasaran kemaluan dan ulu hati.
- (3) Tendangan kepret, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya punggung kaki.
- (4) Tendangan jejag, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan, dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya telapak kaki penuh, sifatnya mendorong.
- (5) Tendangan gajul, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya tumit dari arah bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan ulu hati.
- (6) Tendangan T, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- (7) Tendangan celorong, yakni tendangan T dengan posisi merebahkan badan dengan sasaran lutut dan kemaluan.
- (8) Tendangan belakang, yakni tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh (membelakangi lawan), dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- (9) Tendangan kuda, tendangan dengan dua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

- (10) Tendangan taji, tendangan dengan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit yang lintasannya ke arah belakang dengan sasaran kemaluan.
- (11) Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.
- (12) Tendangan baling, tendangan melingkar ke arah luar dengan kenaannya tumit luar dan posisi tubuh berputar, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- (13) Hentak bawah, serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap ke luar, yang dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan, bertujuan untuk mematahkan persendian kaki.
- (14) Gejig , serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke samping ke arah persendian kaki/dengkul, dengan tujuan mematahkan.

7) Tangkapan

Menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 51) Tangkapan adalah suatu Teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain.

2.1.4 Konsep Alat Bantu

Alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk membantu proses latihan. Dengan adanya alat bantu bisa memudahkan latihan agar proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan meragakan suatu dalam proses latihan. Menurut (Sari & Asniar, 2015, p. 147) Alat bantu adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifitas, dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan Pendidikan. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli di atas, peran alat bantu tidak hanya terbatas pada fungsinya untuk memudahkan atlet dalam mencapai tujuan latihan. Sebaliknya, alat bantu memiliki posisi yang sangat penting dalam latihan, karena selain mempermudah alat bantu juga berfungsi untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi latihan. Dengan memahami definisi alat bantu tersebut, kita dapat melihat bahwa keberadaan alat bantu sangat krusial untuk mencapai program latihan yang efektif dan efisien. Penggunaan alat bantu dalam latihan membantu atlet dalam melatih gerakan atau Teknik yang perlu dikuasai.

2.1.5 Alat Bantu *Resistance Band*

Resistance Band pada dasarnya merupakan alat yang membantu untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan. Menurut (Nilhakim, 2022, p. 98) *Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Karet *Resistance Band* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada *resistance band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan kecepatan di cabang olahraga pencak silat pada tendangan sabit. Karena latihan yang baik tidak cukup hanya memberi materi teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas kecepatan pada tendangan penting dilakukan.

Menurut (Lestari & Nasrulloh, 2018, p. 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 *silicon* 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, dan kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *Resistance Band* dapat meningkatkan kekuatan persendian dan untuk digunakan latihan aerobik (Hendriadi & Irianto, 2019, p. 3).



Gambar 2. 2 Resistance Band
Sumber : Joe Hallman, 2023

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 et al dalam (Ismayawati, 2016, p. 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:

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

2) Kelebihan dan Kekurangan *Resistance Band*

Kelebihan *Resistance Band* ini mudah dibawa kemana-mana, mempunyai tegangan yang berbeda sesuai kategori warna, dan dapat memudahkan untuk melatih kecepatan. Sedangkan kelemahan *Resistance Band* ini yaitu mudah kendur apabila sering digunakan, mudah terkena gesekan sehingga menjadi mudah robek.

3) Penerapan Tendangan Sabit Menggunakan *Resistance Band*

- a) Alat *Resistance Band* dipasangkan terlebih dahulu pada bagian kaki yang akan di latih.
- b) Alat *Resistance Band* dikaitkan pada tiang atau penyangga untuk mendapatkan tekanan saat melakukan latihan atau di pegang oleh rekan/temannya.
- c) Atlet melakukan persiapan disamping *paching pad* untuk melakukan tendangan sabit.
- d) Atlet melakukan persiapan dengan kuda-kuda sedang, dengan rincian jika kaki kanan yang di latih maka kaki kiri berada di depan dan sebaliknya.
- e) Tendangan kaki kanan dengan lintasan perkenaan menggunakan punggung kaki.

4) Latihan Kecepatan Menggunakan *Resistance Band*

Latihan kecepatan tendangan sabit pencak silat menggunakan *Resistance Band* dapat membantu meningkatkan kecepatan. Berikut adalah latihan yang dapat dilakukan dengan menggunakan *resistance band* :

(1) Tujuan

Meningkatkan kecepatan pada tendangan sabit pencak silat.

(2) Peralatan

- *Paching Pad*
- *Resistance Band*

(3) Petugas

- Penjaga *Resistance Band*
- Pemegang Tali *Resistance Band*

(4) Pelaksanaan

- Ikat *Resistance Band* pada salah satu kaki atlet, kemudian petugas pemegang *resistance band* berdiri di belakang atlet.
- Atlet bersiap di depan *paching pad* untuk melakukan tendangan sabit.

- Sikap menggunakan kuda-kuda depan.
- Tendangan kaki dengan lintasan samping ke arah sasaran *paching pad*.



Gambar 2. 3 Pelaksanaan Tendangan Sabit Menggunakan *Resistance Band*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.1.6 Kecepatan Tendangan

Salah satu elemen yang paling penting dalam olahraga pencak silat yaitu kecepatan. Kecepatan sangat di perlukan dalam berbagai situasi dan kondisi baik dalam bertahan maupun menyerang. Menurut (Harsono, 2018, p. 145) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat. Menurut Johnson dan Nelson dalam (Wilujeng & Hartoto, 2014, p. 585) studi tentang kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi amat kompleks dari yang diduga. Kecepatan gerak bukan saja kecepatan orang berlari. Kecepatan berkenaan pula misalnya kecepatan pegulat mengunci lawan, kecepatan *jab* seorang petinju. Karena itu kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu.

Aspek fisiologis pada pencak silat yang dominan disesuaikan dengan system energi yang bekerja pada setiap kategori. Untuk kategori tanding, kemampuan anaerob lebih besar dari pada aerob dengan perbandingan 60:40. Oleh sebab itu komponen yang diharapkan dimiliki pada kategori tanding adalah kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan, ketepatan Menurut Lubis dalam (Wilujeng & Hartoto, 2014, p. 585). Seperti

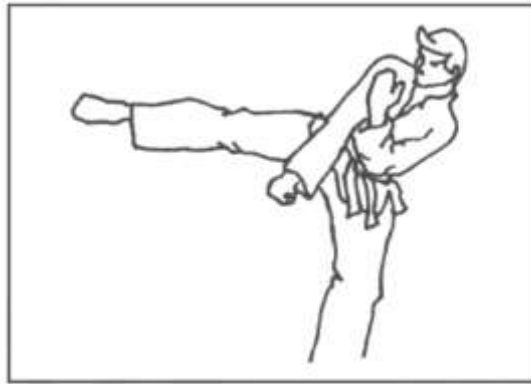
yang dijelaskan oleh Iskandar dalam (Wilujeng & Hartoto, 2014, p. 585) mengenai ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia yang salah satunya yaitu menggunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, waktu dan sasaran yang tepat, disertai gerakan reflek untuk mengatasi lawan, bukan mengandalkan kekuatan dan tenaga. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen gerak dasar yang terdapat dalam olahraga pencak silat, seperti pukulan, tendangan, bahkan jatuhnya semuanya memerlukan unsur kecepatan. Kecepatan dalam pencak silat merupakan kecepatan yang berhubungan dengan kemampuan menempuh jarak dengan waktu yang cepat. Ini artinya kecepatan sangat penting bagi pesilat, terutama kecepatan dari tendangan. Kecepatan yang dibutuhkan dalam hal ini adalah kecepatan melepaskan tendangan sehingga sulit diantisipasi oleh lawan. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Oleh karena itu, merujuk pendapat diatas bahwa serangan dengan menggunakan teknik tendangan sabit akan sangat efektif apabila dibarengi dengan kecepatan yang baik.

Dalam melatih kecepatan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya menurut Bompa dalam (Harsono, 2018, p. 148) bahwa ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu: 1) Keturunan (*heredity*) dan bakat alamiah (*natural talent*); 2) Waktu reaksi; 3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal; 4) Teknik; 5) Konsentrasi dan Semangat; 6) Elastisitas otot. Dalam hal ini menunjukkan bahwa dalam olahraga pencak silat selain dibutuhkan Teknik yang baik, olahraga oencak silat juga membutuhkan fisik yang baik, kemampuan fisik yang di butuhkan dalam olahraga pencak silat yaitu kecepatan, tanpa adanya kecepatan yang baik tidak akan menghasilkan tendangan yang baik.

2.1.7 Keterampilan Tendangan Sabit

Menurut Arman dalam (Maulana & Wijaya, 2018, p. 2) Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung kaki atau pangkal jari telapak kaki. Menurut Anung Hendar Isnato dalam (Ananzar & Mistar, 2022, p. 13) tendangan sabit adalah yang dilakukan tendangan ke arah samping dengan mengambil kuda-kuda lalu pandangan mata ke arah sasaran, angkat dan gerakan kaki ke arah samping dengan kuat dan cepat dengan tubuh sedikit dimiringkan. Kotot Slamet dalam (Ananzar & Mistar, 2022, p. 13)

menjelaskan bahwa tendangan sabit merujuk pada Namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip sabit (arit/clurit). Yaitu di ayun dari samping luar menuju samping dalam.



Gambar 2. 4 Tendangan Sabit
Sumber : Kriswanto (2019)

Untuk mendapatkan tendangan sabit yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan yang maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin pada pertandingan Maimun Nusufi dalam (Ananzar & Mistar, 2022, p. 13) Tendangan sabit ini dilakukan ke arah sasaran bagian samping dalam tubuh, untuk mendapatkan tendangan ke sasaran tubuh lawan maka tendangan dilakukan dengan menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki sehingga mendapatkan power, kecepatan, dan ketepatan perkenaan ke sasaran tubuh Maimun Nusufi dalam (Ananzar & Mistar, 2022, p. 13).

Langkah-langkah melakukan tendangan sabit pencak silat :

- 1) Ambil posisi kuda-kuda dengan kaki kiri sedikit kedepan untuk memberi keseimbangan yang stabil.
- 2) Arahkan pandangan ke sasaran agar gerakan lebih terarah dan efektif.
- 3) Angkat kaki kanan yang berada dibelakang lalu lakukan gerakan tendangan ke arah samping lawan dan harus melengkung dimulai dari posisi rendah ke posisi tinggi dengan mengikuti jalur sabit seperti bentuk setengah lingkaran yang mengarah ke sasaran.
- 4) Lakukan tendangan secepat dan sekuat mungkin dan pastikan tetap menjaga keseimbangan tubuh.

- 5) Kembali ke posisi kuda-kuda semula dengan menurunkan kaki untuk bertahan.

Kelebihan tendangan sabit diantaranya : 1) Efektif untuk menyerang bagian samping tubuh; 2) Mudah dikombinasikan dengan teknik lain; 3) Kecepatan dan Kejutan, karena tendangan ini cenderung lebih tidak terduga dan cepat, ini membuat sulit untuk dibaca oleh lawan yang tidak siap. Sedangkan kekurangan pada tendangan sabit yaitu : 1) Rentan terhadap serangan balik, jika tendangan gagal mengenai sasaran maka bisa terpapar serangan balik dari lawan; 2) Kesulitan dalam menyesuaikan jarak, jika jarak dengan lawan tidak tepat maka bisa kehilangan daya guna dan keefektifannya karena tendangan ini memerlukan jarak yang cukup untuk berputar dan efektif; 3) Memerlukan teknik yang tepat, untuk mencapai efektivitas maksimal, tendangan sabit memerlukan latihan dan penguasaan teknik yang baik; 4) Mudah dihindari oleh lawan terlatih.

Gerakan tendangan sabit merupakan tendangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat, bagian arah sasaran dari tendangan sabit yaitu seluruh tubuh yang terlindungi oleh *body protector* kecuali leher ke atas dan kemaluan ke bawah.

Jadi yang dimaksud dengan tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran ke samping bagian dalam dengan posisi seperti sabit/arit.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Pertama, menelaah dari hasil penelitian Fajar, Rahmat Nur yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Cabang Olahraga Pencak Silat”. Hasil pengolahan dan analisis data, hipotesis menyatakan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat Haur Kuning. Hal ini dibuktikan dengan signifikan pada I kelompok *pretest* dan *posttest* t hitung sebesar 21,86 lebih besar dari t table sebesar 1,73 ini berarti t hitung berada diluar penerimaan hipotesis nol, jadi hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis dan metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan kecepatan pada tendangan sabit pencak silat; 3) Objek yang diteliti adalah sama-sama atlet pencak silat kategori tanding. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut; 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah

Anggota Perguruan Pencak Silat Haur Kuning sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah Kota Tasikmalaya; 2) Lokasi dalam penelitian sebelumnya di Haur Kuning Kota Tasikmalaya sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di SMK Al-Khoeriyah Jalan Raya Manonjaya No. 34 Ciherang Cibeureum Kota Tasikmalaya.

Kedua, menelaah dari hasil penelitian Jamaluddin., Ali, Azlan., Salabi, Muhammad yang berjudul “Latihan *Resistance Band* Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat”. Hasil pengolahan dan analisis data dan pengujian hipotesis bahwasanya ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan samping atlet pencak silat SMAN 1 Sakra Timur Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dengan Hasil pretest dan posttest yang di analisis menggunakan SPSS paired sampel tes dengan hasil jika sig lebih besar 0.05 maka tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah treatment, sebaliknya jika sig lebih kecil 0.05 maka ada pengaruh sebelum dan sesudah treatment. Dari hasil analisis data dimana sig lebih kecil 0.05 yaitu (sig = 0.000) maka dapat ditarik interpretasi bahwa ada pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan samping atlet pencak silat SMAN 1 Sakra Timur Tahun 2022.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis dan metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan kecepatan pada tendangan. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah: 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah Atlet Pencak Silat SMAN 1 Sakra Timur sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah Kota Tasikmalaya; 2) Lokasi dalam penelitian sebelumnya di SMAN 1 Sakra Timur sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di SMK Al-Khoeriyah Jalan Raya Manonjaya No. 34 Ciherang Cibeureum Kota Tasikmalaya; 3) Fokus dalam penelitian sebelumnya adalah kecepatan pada tendangan T (samping) pencak silat sedangkan pada penelitian ini adalah kecepatan pada tendangan sabit pencak silat.

Ketiga, menelaah dari hasil penelitian Soleh, Mirwan, Aji., Subarna., Rohaeti, Eti yang berjudul “Pengaruh Latihan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tanding Pada Atlet Putri Pencak Silat Perguruan

Rajawali Domas Tahun 2023”. Hasil pengolahan dan analisis data menyatakan bahwasanya terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil latihan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit kategori tanding. Hal ini dibuktikan dengan signifikan pada I kelompok *pretest* dan *posttest* t hitung sebesar $22,580 > 1,761$ pada taraf nyata 0,05 berada diluar batas interval t table. Maka dari data tersebut diketahui adanya perbedaan antara tes awal dengan tes akhir setelah diberi perlakuan. Oleh karena itu nilai t 22,580 lebih besar dari t tabel sebesar 1,761 ini berarti t hitung berada diluar penerimaan hipotesis nol, jadi hipotesis nol (H_0) ditolak.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Jenis dan metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan kecepatan pada tendangan sabit. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah: 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah Atlet Putri Perguruan Pencak Silat Rajawali Domas sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah Kota Tasikmalaya.

Keempat, menelaah hasil dari penelitian Sasmitha, Weny, Fauziah Suwirman, Nurul Ihsan yang berjudul “Pengaruh Latihan Penggunaan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara”. Hasil pengolahan dan analisis data menyatakan bahwasanya terdapat pengaruh Latihan penggunaan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet perguruan silat tangan mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung 21,13 lebih besar dari nilai t tabel 2,093 dengan taraf signifikan 0,05% dengan jumlah sampel 20 orang atlet putra. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis dan metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan kecepatan pada tendangan sabit. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah: subjek dalam penelitian sebelumnya Adalah atlet putra perguruan silat Tangan Mas SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara sedangkan dalam penelitian ini yang

menjadi subjeknya adalah Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah Kota Tasikmalaya.

Kelima, menelaah hasil dari penelitian Eko Randy Prasetiawan, Dessy Wardiah, Muhsana El Cintami Lanos yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet PSHT Rayon Sembaja” Hasil pengolahan dan analisis data bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antar latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet PSHT Rayon Sembaja dan terdapat selisih antara latihan *resistance band* dan *ankle weight* atlet pencak silat. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikan *pretest resistance band* sebesar $0,445 > 0,05$ dan *posstest resistance band* sebesar $0,106 < 0,05$. Sedangkan *pretest ankle weight* sebesar $0,4596 > 0,05$ dan *posstest ankle weight* sebesar $0,383 < 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan bahwa t Hitung dengan nilai 20.409 lebih besar dari t tabel dengan nilai 2.093. maka dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh antara latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap kecepatan tendangan sabit dan terdapat selisih antara *resistance band* dan *ankle weight* atlet pencak silat, yaitu sebesar 21.950 poin. Dengan kata lain, pengaruh Latihan *resistance band* lebih tinggi 21.950 poin dibandingkan pengaruh Latihan *ankle weight*.

Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah: 1) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan kecepatan pada tendangan sabit. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah: 1) desain penelitian sebelumnya menggunakan *two group pretest posstest* sedangkan penelitian ini menggunakan desain *one group pretest posttest*: 2) subjek penelitian dalam penelitian sebelumnya Adalah atlet putri pencak silat PSHT Rayon Sembaja sedangkan subjek dalam penelitian ini Adalah Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti bermaksud mengembangkan latihan menggunakan alat bantu *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan *resistance band* sangat efektif dalam membantu atlet meningkatkan keterampilan dan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti adalah kurangnya kecepatan tendangan sabit sehingga tendangan mudah di tangkap dan mudah dijatuhkan oleh lawan, sedangkan tendangan sabit itu sudah terkenal dengan tingkat kecepatannya. Maka dari itu peneliti memberikan solusi untuk meningkatkan latihan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band*.

Latihan menggunakan alat bantu *resistance band* dapat meningkatkan kualitas kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat. Hal ini karena saat melakukan tendangan sabit dengan *resistance band*, terdapat beban tambahan yang membantu memperkuat otot-otot tubuh, sejalan dengan yang dikemukakan Mahya dalam (Ningrum, 2020, p. 93) *Resistance Band* dapat memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat ligament, dan stabilitas sekelompok otot. Latihan ini dapat dilakukan dengan berdasarkan prinsip latihan, jika dilakukan berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan keterampilan untuk mencapai prinsip tersebut, dibutuhkan pola latihan yang berkualitas yaitu memberikan latihan tantangan dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Salah satu ahli mengemukakan semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan (Harsono, 2015, p. 76).

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti tetapkan untuk kemudian dapat dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah ilmiah penelitian. Menurut Creswell dalam Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antar variabel independent dan variabel dependen. Menurut Abdullah Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian (Yam & Taufik, 2021, p. 97). Berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antara variabel dan uji kebenaran.

Berdasarkan penjelasan dalam kerangka konseptual, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa latihan menggunakan alat bantu *Resistance Band* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat.