

**PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* 1,5 KG
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT REMAJA PUTRI DI
SMAN 1 MAOSPATI**

SKRIPSI



Oleh:

AHMAD DAYAN NOER PRADANA

NIM. 2204102022

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

**PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* 1,5 KG
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET
PENCAK SILAT REMAJA PUTRI DI
SMAN 1 MAOSPATI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun untuk Menempuh Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh :

Ahmad Dayan Noer Pradana

NIM. 2204102022

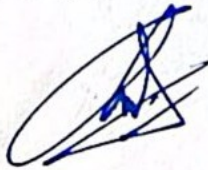
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Ahmad Dayan Noer Pradana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 16 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0722058805

Madiun, 16 Juli 2026

Pembimbing II,

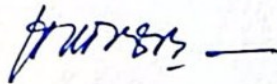


Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or
NIDN. 0701019101

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Ahmad Dayan Noer Pradana telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Rabu, 29 Juli 2026.

Tim Penguji,



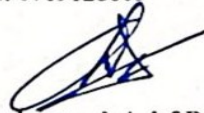
Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



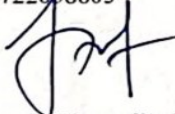
Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris



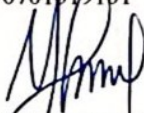
Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722068805

Anggota



Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.
NIDN. 0701019101

Anggota



Ghon Isdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

Anggota

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



apt. Weka Sidha B, S. Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:
Kaprod Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardyansyah Arief B. U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Dayan Noer Pradana
NIM : 2204102022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* 1,5 Kg Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Putri Di SMAN 1 Maospati” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 16 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Dayan Noer Pradana

NIM. 2204102022

SKIPSI INI KU PERSEMBAHKAN KEPADA:

*Bapak, Ibu, Adek, dan semua anggota keluarga tercinta atas
cinta dan doa yang tak pernah putus, Bapak dan Ibu Dosen
UNIPMA, Teman-teman dan semua pihak yang
telah membantu dalam penyelesaian
penyusunan skripsi.*

MOTTO :

“Ilmu yang sejati adalah ilmu yang membawa manfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara” **(Ki Hadjar Hardjo Oetomo)**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat serta peryetaan yang diberikan sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* 1,5 Kg Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Putri Di SMAN 1 Maospati. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program studi S-1 Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Keberhasilan penulisan skripsi karena karunia Allah SWT dan dorongan serta bantuan dari pihak yang telah memberi dukungan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, motivasi, dukungan serta arahan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm., M.farm., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
4. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.

5. Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or., selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.
6. Bpk Dandun Sunarto dan Ibu Titik Handayani selaku orang tua penulis yang selalu sabar dan mendoakan yang terbaik, memberikan dukungan serta kasih sayang dan semangat kepada penulis.
7. Adik penulis yang tercinta, Risky Danti Noer Rahma. Juga semua keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
8. Pemuda asal Jogja, yang bernama Fifi Nadianingrum Havarin yang telah menjadi pendukung dan penyemangat penulis selama masa sulit penyusunan skripsi ini.
9. Semua rekan yang telah menemani perjalanan penulis menempuh Pendidikan Strata 1 selama di Madiun.

Madiun, 16 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Olahraga Pencak Silat	8
2. Kecepatan Tendangan Sabit	12
3. Resistance <i>Band</i>	14
4. Pengertian Latihan	15
5. Prinsip Latihan	17
6. Komponen Latihan.....	22
7. Komponen Biomotorik	28
8. Sistem Energi Latihan Kecepatan Tendangan.....	33
9. Mekanisme Tendangan Sabit	35
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Desain Penelitian	41
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Instrumen Penelitian	44
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Data	52
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	73
C. Pembahasan	73
BAB V PENUTUP.....	78
A. Simpulan.....	78

B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	41
Tabel 3. 2 Norma Kategori.....	45
Tabel 4. 1 Data Kelompok Eksperimen Kaki Kanan (Dalam Repetisi).....	52
Tabel 4. 2 Presentase Kenaikan Kaki Kanan (%)	53
Tabel 4. 3 Data Penelitian Kelompok Eksperimen Kaki Kiri (Dalam Repetisi)...	54
Tabel 4. 4 Presentase Kenaikan Kaki Kiri (%)	55
Tabel 4. 5 Data Penelitian Kelompok Kontrol Kaki Kanan (Dalam Repetisi)	58
Tabel 4. 6 Presentase Kenaikan Kaki Kanan (%)	59
Tabel 4. 7 Data Penelitian Kelompok Kontrol Kaki Kiri (Dalam Repetisi)	60
Tabel 4. 8 Presentase Kenaikan Kaki Kiri (%)	61
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas	65
Tabel 4. 11 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian (Dalam Repetisi)	66
Tabel 4. 12 Presentase Rata - Rata Kenaikan (Kelompok Eksperimen)	67
Tabel 4. 13 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian (Dalam Repetisi)	68
Tabel 4. 14 Presentase Rata - Rata Kenaikan (Kelompok Kontrol).....	70
Tabel 4. 15 Hasil Uji Paired Sample t-Test (Kelompok Eksperimen)	71
Tabel 4. 16 Hasil Uji Paired Sample t-Test (Kelompok Kontrol)	72
Tabel 4. 17 State Of The Art (SOTA).....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan Sabit	14
Gambar 2. 2 Resistance Band 1,5 kg	15
Gambar 2. 3 Langkah - Langkah Tendangan Sabit	36
Gambar 4. 1 Data Kelompok Eksperimen Kaki Kanan (Dalam Grafik)	53
Gambar 4. 2 Presentase Kenaikan Kaki Kanan (Dalam Grafik).....	54
Gambar 4. 3 Data Penelitian Kelompok Eksperimen Kaki Kiri (Dalam Grafik) .	55
Gambar 4. 4 Presentase Kenaikan Kaki Kiri (Dalam Grafik).....	56
Gambar 4. 5 Data Penelitian Kelompok Kontrol Kaki Kanan (Dalam Grafik)	59
Gambar 4. 6 Presentase Kenaikan Kaki Kanan (Dalam Grafik).....	60
Gambar 4. 7 Data Penelitian Kelompok Kontrol Kaki Kiri (Dalam Grafik)	61
Gambar 4. 8 Presentase Kenaikan Kaki Kiri (Dalam Grafik).....	62
Gambar 4. 9 Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen.....	66
Gambar 4. 10 Rata - Rata Presentase Kenaikan (Dalam Grafik)	68
Gambar 4. 11 Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	68
Gambar 4. 12 Rata - Rata Presentase Kenaikan (Dalam Grafik).....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	87
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian	88
Lampiran 4 Program Latihan	89
Lampiran 5 Absensi Penelitian.....	90
Lampiran 6 Data Mentah Penelitian Kelompok Treatment	91
Lampiran 7 Data Mentah Penelitian Kelompok Kontrol	92
Lampiran 8 Data Hasil SPSS	93
Lampiran 9 Dokumentasi	95
Lampiran 10 Cek Turnitin.....	99
Lampiran 11 Validasi Pustaka	100
Lampiran 12 Bimbingan Skripsi	112
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	113