



The Effect of Resistance Band and Ladder Drill Methods on Crescent Kick Speed

Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

**Lukman Abdul Aziz¹, M. Riski Adi Wijaya², Mega Widya Putri³,
Gilang Nuari Panggraita⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Lukman Abdul Aziz

✉ lukmanabdulaziz14e@gmail.com

History:

Submitted: 01-06-2025

Revised: 15-07-2025

Accepted: 30-07-2025

Keyword:

Exercise; Resistance Band; Ladder Drill; Speed; Crescent Kick; Pencak Silat

Kata Kunci:

Latihan; Resistance Band; Ladder Drill; Kecepatan; Tendangan Sabit; Pencak Silat

How to Cite:

Aziz, L. A., Wijaya, M. R. A., Putri, M. W., Panggraita, G. (2025). Pengaruh Posisi Tubuh terhadap Kualitas Teknik Umpan dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(2), 453-465. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3483>



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo3483>

Abstract

This study aims to analyze the effect of resistance band and ladder drill training methods on crescent kick speed among pencak silat athletes from IPSI Kota Pekalongan. The research employed a quantitative experimental approach using a pretest-posttest control group design. Sixteen athletes were selected and divided into two groups through ordinal pairing: one group trained with resistance bands, while the other used ladder drills. The instrument used was a 10-second crescent kick speed test. The paired sample t-test results showed significant improvements in both groups ($p < 0.05$). An independent sample t-test revealed a significant difference between the groups, with the resistance band method proving more effective in increasing crescent kick speed. The study concludes that both training methods positively impact crescent kick speed, but resistance band training is statistically more effective.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest* dua kelompok. Sampel terdiri dari 16 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok secara *ordinal pairing*: kelompok pertama menggunakan metode *resistance band*, dan kelompok kedua menggunakan *ladder drill*. Instrumen yang digunakan berupa tes kecepatan tendangan sabit dalam durasi 10 detik. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada masing-masing kelompok ($p < 0,05$). Uji *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, di mana metode *resistance band* lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa baik *resistance band* maupun *ladder drill* memberikan pengaruh positif terhadap kecepatan tendangan sabit, namun *resistance band* terbukti lebih unggul secara statistik.

A. Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (Setiyawan, 2017). (Olahraga juga merupakan serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Prativi, 2013). Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional Indonesia. Pencak silat berkembang pesat, dengan semakin banyak orang yang mempelajarinya, baik orang lokal maupun internasional. Kejuaraan pencak silat di Indonesia sering diadakan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan pelatihan (Riski Adi Wijaya et al., 2024). Pencak Silat pun menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang untuk meningkatkan prestasi dalam adu gengsi antar Kota, Provinsi, Nasional hingga Internasional.

Metode latihan adalah suatu cara ilmiah dengan memberikan perlakuan secara terprogram untuk meningkatkan bakat atlet, keterampilan atlet dan kondisi fisik atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan (Adhi et al., 2017). Metode latihan dipergunakan untuk melatih teknik-teknik olahraga serta keterampilan suatu cabang olahraga tertentu (Soniawan & Irawan, 2018). Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan, maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada.

Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang (Ihsan et al., 2019). Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang (Hauw Shin, 2017).

Kecepatan diperlukan hampir disetiap cabang olahraga, salah satunya Pencak Silat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tofikin, 2019) kecepatan tendangan sabit dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik, termasuk daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kecepatan itu sendiri. Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan fisik yang memungkinkan tubuh untuk bergerak dengan cepat, baik

dalam menahan beban maupun menempuh jarak dalam waktu yang singkat (FIK-UNP et al., 2019). Dalam konteks olahraga, kecepatan menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan performa atlet.

Resistance band adalah alat olahraga yang efisien yang terbuat dari karet dan mudah dibawa-bawa. Dalam pencak silat, penggunaan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan dengan gaya tendangan sabit belum pernah digunakan. Hal ini karena pelatih tidak memberikan latihan yang berbeda (Waskito & Yusradinafi, 2021). Sedangkan latihan *ladder drill* merupakan komponen penting dalam berbagai sesi latihan olahraga tim. Latihan ini mengharuskan atlet untuk menggerakkan kaki dengan cepat dalam pola yang spesifik dan presisi. Atlet perlu fokus agar dapat menjalankan latihan ini dengan tepat dan cepat, adapun manfaat dari latihan tangga kelincahan adalah membantu atlet bergerak dengan cepat namun tetap terkontrol, yang penting bagi atlet dengan berbagai bentuk dan ukuran tubuh (Cahyani et al., n.d.).

Tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang dapat langsung mendapatkan nilai yang cukup tinggi dan merupakan salah satu teknik serangan dalam pertandingan pencak silat. Menurut (Maulana & Wijaya, 2018) Mayoritas tendangan sabit merupakan tendangan andalan bagi atlet pencak silat, tendangan sabit dapat menjadi salah satu hal yang dapat merugikan atlet jika melaksanakan tendangan sabit dengan pergerakan yang lambat dan tidak akurat. Pada kenyatannya masih banyak atlet yang mudah tertangkap pada serangan tendangan sabit yang dikarenakan tendangan sabit atlet tidak memiliki kecepatan.

Akibat dari tendangan sabit jika tidak memiliki kecepatan yang baik, akibatnya kaki dapat dengan mudah ditangkap dan dibanting oleh lawan. Hal ini dapat dilihat ketika para pesilat melakukan tendangan sabit ke tubuh lawan, tendangan ini dilakukan dengan kecepatan yang lebih rendah, sehingga lawan dapat dengan mudah menangkap dan membanting kaki mereka (Maulana & Wijaya, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, muncul pertanyaan penting mengenai efektivitas metode latihan *resistance band* dan *ladder drill* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat IPSI Kota Pekalongan. Dengan mempertimbangkan kondisi saat ini, dimana kecepatan tendangan sabit para atlet masih perlu ditingkatkan, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* dan *Ladder*

Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kota Pekalongan". Dikarenakan perbedaan kedua metode latihan ini diharapkan mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, namun peneliti mengharapkan adanya metode yang lebih efektif untuk diterapkan dalam penelitian ini guna mencapai hasil yang lebih optimal. Dengan latihan yang terstruktur dan terukur, atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan dapat mencapai performa yang lebih optimal dalam teknik tendangan sabit. Penelitian tentang kecepatan tendangan sabit dengan kedua metode latihan ini diharapkan dapat mengetahui secara rinci dan menjadi bahan metode latihan pelatih untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet untuk merencanakan program kedepannya agar pelaksanaan kegiatan latihan berjalan lebih baik.

B. Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat IPSI Kota Pekalongan. Untuk mengambil data instrumen, kecepatan tendangan sabit diukur melalui *pretest* dan *posttest*. Kecepatan tendangan sabit yang dihasilkan dari pelatihan *treatment* yang diberikan dengan metode latihan *resistance band* dan *ladder drill*, setelah menghadiri pertemuan selama 16 pertemuan kemudian akan dilakukan tes tendangan 10 detik dilakukan dua kali. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan yang berlatih pada pembinaan pemusatan atlet IPSI Kota Pekalongan berjumlah 16 atlet.

Populasi penelitian ini berjumlah 197 peserta. Populasi penelitian ini merupakan atlet pencak silat Kota Pekalongan yang memiliki prestasi di kejuaraan Tingkat Kota Pekalongan Tahun 2024. Sampel merujuk pada bagian atau subjek dari populasi yang dipilih untuk diukur atau diamati oleh peneliti. Penggunaan sampel untuk mengumpulkan data dan menganalisisnya dengan lebih efisien, terutama ketika meneliti populasi yang sangat besar atau tidak dapat diakses sepenuhnya. Metode pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Peneliti menentukan jumlah 16 atlet dalam pelaksanaan penelitian. Proses penelitian ini sampel berjumlah 16 atlet dibagi menjadi 2 kelompok yang akan diberikan *treatment* kelompok 1 dengan metode latihan *resistance band* dan kelompok 2 dengan metode latihan *ladder drill*. Setiap kelompok akan terbagi

menjadi 8 orang, untuk menetapkan kelompok latihan diawali dengan *pretest* kecepatan tendangan sabit sesuai dengan norma tes kecepatan tendangan sabit. Setelah mendapat data tes awal kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Menurut (Suardika, 2017) *Ordinal pairing* merupakan memasang-masangkan sampel penelitian atau pengelompokan sampel menggunakan sistem perengkingan, kemudian menempatkan sampel pada setiap kelompok dengan pola "huruf S".

Dalam pengumpulan data untuk mendapatkan informasi kuantitatif penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data tes dan penilaian, karena dengan tes dan penilaian merupakan standar untuk mengukur kemampuan, pengetahuan atau keterampilan tertentu. Teknik ini terbentuk dengan melaksanakan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat dalam membandingkan data sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. *Treatment* dilaksanakan 16x pertemuan dan diberikan selama fase pelatihan ini sesuai pembagian yang ditetapkan oleh peneliti pada atlet sesuai metode pelatihannya, atlet dapat dianggap terlatih karena melaksanakan *treatment* dengan metode yang ditentukan oleh setiap kelompok dan atlet yang ditentukan pada awal *treatment*. Dalam penelitian ini instrument tes yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest* dengan tes kecepatan tendangan sabit.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu penelitian yang memberikan perlakuan berupa metode latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet IPSI Kota Pekalongan. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap, tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (*pretest*) tujuannya untuk mengelompokkan sampel yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Pada kelompok eksperimen 1 diberikan metode latihan *resistance band* dan kelompok eksperimen 2 diberikan metode latihan *ladder drill* dengan diberikan pembebanan 2kg. Selanjutnya pada tahap kedua adalah pemberian *treatment* latihan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompok eksperimen 1 dengan metode latihan *resistance band* dan kelompok eksperimen 2 dengan metode latihan *ladder drill* dengan diberikan pembebanan 2kg pada kaki.

Selanjutnya pada tahap ketiga merupakan tahap terakhir dalam penelitian ini yaitu dengan dilakukannya *posttest* dengan tujuan untuk mengukur kemampuan akhir sampel atlet IPSI Kota Pekalongan setelah diberikan *treatment* dan mengikuti program latihan. Masing-masing kelompok sampel diberikan *treatment* latihan sebanyak 14x pertemuan dan 2x pertemuan sebagai *pretest* diawal sebelum diberikannya *treatment* dan *posttest* setelah diberikannya *treatment*, dengan demikian total pertemuan dalam penelitian ini berjumlah 16 kali pertemuan.

KELOMPOK RESISTANCE BAND									
NO	NAMA	PRETEST				POSTTEST			
		KANAN NILAI	KATEGORI	KIRI NILAI	KATEGORI	KANAN NILAI	KATEGORI	KIRI NILAI	KATEGORI
1	Pugar	24	Baik	24	Baik	28	Baik Sekali	26	Baik Sekali
2	Arya	23	Baik	22	Baik	26	Baik Sekali	25	Baik Sekali
3	Najmi	23	Baik	21	Baik	25	Baik Sekali	24	Baik
4	Adly	21	Baik	20	Baik	24	Baik	23	Baik
5	Khabibi	20	Baik	20	Baik	23	Baik	23	Baik
6	Zavier	18	Cukup	19	Cukup	21	Baik	22	Baik
7	Bondan	18	Cukup	18	Cukup	20	Baik	21	Baik
8	Anam	16	Kurang	15	Kurang	19	Cukup	19	Cukup

Table 1 Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* dengan *Resistance Band* pada kelompok 1 dan 2

Tabel berikut mendeskripsikan hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok metode latihan *resistance band*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada kelompok *resistance band*, diperoleh rata-rata nilai *pretest* tendangan sabit kaki kanan sebesar 20,38 dengan kategori Baik, dengan standar deviasi 2,87, nilai minimum 16 (Kurang), dan nilai maksimum 24 (Baik Sekali). Untuk kaki kiri, rata-rata nilai *pretest* sebesar 19,88 dengan kategori Baik, standar deviasi 2,67, nilai minimum 15 (Kurang), dan nilai maksimum 24 (Baik Sekali).

Setelah diberikan perlakuan latihan *resistance band*, nilai *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata nilai tendangan sabit kaki kanan meningkat menjadi 23,25 (Baik Sekali) dengan standar deviasi 2,87, nilai minimum 19 (Cukup), dan nilai maksimum 28 (Baik Sekali). Pada kaki kiri, rata-rata nilai *posttest* mencapai 22,88 (Baik Sekali) dengan standar deviasi 2,07, nilai

minimum 19 (Cukup), dan nilai maksimum 26 (Baik Sekali).

Peningkatan kategori ini menunjukkan bahwa metode latihan *resistance band* mampu meningkatkan performa atlet dari kategori Baik dan Cukup menuju Baik Sekali, yang mengindikasikan efektivitas metode ini dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

KELOMPOK LADDER DRILL									
NO	NAMA	PRETEST				POSTTEST			
		KANAN NILAI	KATEGORI	KIRI NILAI	KATEGORI	KANAN NILAI	KATEGORI	KIRI NILAI	KATEGORI
1	Rizqi	25	Baik Sekali	22	Baik	27	Baik Sekali	25	Baik Sekali
2	Oemar	24	Baik	22	Baik	27	Baik Sekali	25	Baik Sekali
3	Almeda	22	Baik	21	Baik	25	Baik Sekali	24	Baik
4	Syafiq	20	Baik	22	Baik	25	Baik Sekali	23	Baik
5	Salman	20	Baik	19	Cukup	25	Baik Sekali	22	Baik
6	Fahri	18	Cukup	20	Baik	21	Baik	23	Baik
7	Aqil	17	Cukup	17	Cukup	20	Baik	19	Cukup
8	Dimas	17	Cukup	15	Kurang	20	Baik	18	Cukup

Table 2 Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* dengan *Ladder Drill* pada kelompok 1 dan 2

Tabel berikut mendeskripsikan hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok metode latihan *ladder drill*. Berdasarkan analisis deskriptif pada kelompok *ladder drill*, diperoleh bahwa rata-rata nilai *pretest* kaki kanan adalah 20,38 dengan standar deviasi 3,07, nilai minimum 17, dan nilai maksimum 25. Untuk kaki kiri, rata-rata *pretest* adalah 19,75 dengan standar deviasi 2,62, nilai minimum 15, dan nilai maksimum 22.

Setelah diberikan perlakuan, rata-rata *posttest* kaki kanan meningkat menjadi 23,75 dengan standar deviasi 2,99, nilai minimum 20, dan nilai maksimum 27. Pada kaki kiri, rata-rata *posttest* adalah 22,38 dengan standar deviasi 2,59, nilai minimum 18, dan nilai maksimum 25.

Peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest* pada kedua kaki menunjukkan adanya perbaikan kemampuan setelah diberikan latihan *ladder drill*. Nilai standar deviasi yang relatif rendah pada setiap pengukuran mengindikasikan bahwa persebaran data cukup homogen.

Tabel 1 Uji Tes *One Way ANOVA*

ANOVA					
Hasil					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	30.250	1	30.250	1.334	.267
<i>Within Groups</i>	317.500	14	22.679		
<i>Total</i>	347.750	15			

(Sumber : SPSS Data Penelitian)

Berdasarkan hasil uji *T One Way ANOVA* untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *Resistance Band* dan *Ladder Drill*. Pada tabel dapat diketahui bahwa variabel metode latihan *Resistance Band* dan *Ladder Drill* pada atlet IPSI Kota Pekalongan menunjukkan nilai 0.267 yang memiliki nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05 (sig. < 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa mengindikasikan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam masing-masing metode latihan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet IPSI Kota Pekalongan.

2. Pembahasan

Bab ini menyajikan pembahasan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui uji statistik, kemudian dikaitkan dengan teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan penafsiran lebih lanjut terhadap data yang sudah dianalisis, sehingga dapat menjawab rumusan masalah serta menguji kebenaran hipotesis yang diajukan.

Selain itu, pembahasan ini juga menguraikan faktor-faktor yang memengaruhi hasil penelitian, baik dari aspek kondisi fisik atlet maupun variasi metode latihan yang diterapkan. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas metode latihan *resistance band* dan *ladder drill* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan.

1.1 Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan

sabit kaki kanan dan kaki kiri pada atlet IPSI Kota Pekalongan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana nilai lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0.05 (Sig. < 0.05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mana latihan media *resistance band* dapat memberikan peningkatan kecepatan tendangan sabit. Menurut (Harahap & Mahfud, 2023) menunjukkan bahwa latihan target menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit, dari yang awalnya masih rendah dapat meningkat.

1.2 Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit kaki kanan dan kaki kiri pada atlet IPSI Kota Pekalongan. Hal ini dapat ditunjukkan pada hasil nilai signifikansi yang sebesar 0.000 yang mana nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0.05 (Sig. < 0.05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan sabit.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mana latihan media *ladder drill* dapat memberikan peningkatan kecepatan tendangan sabit. Menurut (Cahyani et al., n.d.) Latihan *ladder speed drill* masih perlu ditingkatkan intensitas dan kualitasnya agar kemampuan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat dapat berkembang hingga mencapai kategori sangat baik. Metode latihan ini dinilai efektif untuk mengasah koordinasi kaki, kelincahan, dan kecepatan gerak, sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan performa tendangan sabit.

1.3 Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diberikan terdapat adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara *resistance band* dan *ladder drill* yang diberikan pembebanan 2 kg pada kaki atlet. Pada kedua metode latihan, pembebanan diberikan dengan prinsip yang berbeda namun setara. Pada metode latihan menggunakan *resistance band*, beban diberikan tarikan lewat

elastis, sehingga otot kaki harus melawan gaya pegas saat bergerak. Sementara itu, dalam metode latihan *ladder drill*, beban yang diberikan langsung dengan menambahkan bobot 2 kg di kaki atlet. Meskipun bentuknya berbeda keduanya dirancang untuk memberikan tekanan yang kurang lebih sama pada otot kaki. Berdasarkan hasil analisis *Independent Samples Test* pada variabel pertama, uji homogenitas varians (*Levene's Test*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,929 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data dari kedua kelompok memiliki varians yang homogen, sehingga pengujian perbedaan rata-rata menggunakan asumsi *Equal variances assumed*. Hasil uji t diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,51875 yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kedua kelompok. Selisih rata-rata yang diperoleh adalah -0,500 dengan *Confidence Interval 95%* antara -3,755 hingga 2,755. Rentang interval kepercayaan yang mencakup angka nol mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut kemungkinan hanya terjadi akibat variasi acak dan bukan karena adanya pengaruh nyata dari perlakuan atau kondisi kelompok.

Pada variabel kedua, uji homogenitas varians menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,603 yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa varians kedua kelompok juga homogen. Oleh karena itu, analisis perbedaan rata-rata dilakukan dengan menggunakan asumsi *Equal variances assumed*. Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) yang diperoleh adalah 0,687, lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kedua kelompok. Selisih rata-rata sebesar 0,500 dengan *Confidence Interval 95%* antara -2,107 hingga 3,107, yang kembali mencakup angka nol, menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik.

Secara keseluruhan, kedua hasil uji menunjukkan bahwa baik pada variabel pertama maupun variabel kedua tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok. Homogenitas varians pada kedua variabel mengindikasikan bahwa data dari kedua kelompok memiliki sebaran yang relatif sama. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 pada kedua pengujian menunjukkan bahwa perbedaan yang ada bukanlah perbedaan yang nyata, melainkan kemungkinan besar disebabkan oleh variasi acak dalam data. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan yang signifikan antara

kedua kelompok tidak terbukti dalam penelitian ini.

Oleh karena itu, meskipun latihan *resistance band* secara deskriptif menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan *ladder drill*, secara statistik keduanya memiliki efektivitas yang setara dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan metode latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet IPSI Kota Pekalongan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired samples t-test*, baik pada kaki kanan maupun kaki kiri, dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0.000.
2. Terdapat Pengaruh yang signifikan dengan metode latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet IPSI Kota Pekalongan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000, baik pada kaki kanan maupun kaki kiri.
3. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Independent Samples Test*, diperoleh bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* pada perbandingan pengaruh metode latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI Kota Pekalongan adalah 0,519 pada pengukuran pertama dan 0,687 pada pengukuran kedua. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Hasil ini menunjukkan bahwa baik metode latihan *resistance band* maupun *ladder drill* memiliki pengaruh yang relatif sama dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet. Dengan demikian, pelatih dapat menggunakan salah satu dari kedua metode tersebut, atau mengkombinasikannya, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi latihan atlet.

Daftar Pustaka

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13.
- Cahyani, V. R., Arifan, I., Putra, J., & Haryanto, J. (n.d.). *Pengaruh Latihan Resistance Band dan Ladder Speed Drill terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Padang Sarai The Effect of Resistance Band and Ladder Speed Drill Training on the Speed Ability o. 2*, 1979–1991.
- FIK-UNP, R., FIK-UNP, D., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 4(1), 8–12. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Hauw Shin, T. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Jurnal Sporta Saintika*, 240–251.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Sepriadi, S. (2019). Pelatihan Metode Latihan Pencak Silat Tradisi. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(1), 98. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i1.9130>
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 142–147.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Riski Adi Wijaya, M., Rahayu, S., Azam, M., & Sumartiningsih, S. (2024). The Leg Length Contributed to the Speed of Sabit Kick in Athletes Pencak Silat. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(3), 525–530. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120308>
- Setiyawan, M. O. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Tofikin, T. (2019). Pengaruh Daya Ledakotot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 4(2), 209–2019. <https://e-jurnal.stkiprokania.ac.id/index.php/jpr/article/view/213>

Waskito, A. P., & Yusradinafi. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.