

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN
MENGUNAKAN *RESISTANCE BAND* UNTUK ATLET PENCAK SILAT
PSHT PADEPOKAN CABANG KEDIRI”**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri



OLEH:

SALSA NOVELIA FARADILA

NPM: 2115030125

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA UN PGRI KEDIRI**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SALSA NOVELIA FARADILA

NPM: 2115030125

Judul:

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN
RESISTANCE BAND UNTUK ATLET PENCAK SILAT PSHT
PADEPOKAN CABANG KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 02 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SALSA NOVELIA FARADILA

NPM: 2115030125

Judul:

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN
RESISTANCE BAND UNTUK ATLET PENCAK SILAT PSHT
PADEPOKAN CABANG KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 07 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Budiman Agung pratama, M.Pd. |
| 2. Penguji I | : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. |
| 3. Penguji II | : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. |



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Salsa Novelia Faradila
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Madiun/ 03 November 2002
NPM : 2115030125
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 20 Juni 2025

Yang Menyatakan,



SALSA NOVELIA FARADILA

NPM: 2115030125

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"
(QS.Al-Insyirah: 5).

"Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat.
Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. PERCAYA PROSES itu yang paling penting karena Allah telah mempersiapkan Hal Baik dibalik
Kata Proses yang kamu anggap Rumit"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ayah Tercinta, Agus Santoso. Terimakasih Selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
2. Ibu Tersayang, Rini Sri Widarti S.Pd. Terima Kasih sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada beliau atas segala bantuan, dukungan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang diberikan, ibu menjadi pengingat dan penguat yang paling hebat. Terima Kasih, Ibu.
3. Adik Terkasih, Beryl Syah Rafif. Yang memberikan dukungan dan semangat walaupun melalui celotehannya, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi. Tetap semangat menjalani pendidikannya dan diperlancar segala urusannya.
4. Teruntuk Kardjo *Family*, kepada kakek, nenek dan nenek buyut yang senantiasa melangitkan doa-doa baik, memberikan dukungan dan cinta kasihnya selama ini. Sungguh luar biasa nikmat menjadi cucu dari keluarga ini. Terimakasih untuk kesempatan berharga yang tidak akan penulis dapatkan dari pengalaman manapun, *Love u more fams*
5. Teruntuk teman seperjuangan saya Devani Novia Elfarianti. Yang telah berjuang bersama dari awal perkuliahan sampai akhir terimakasih sudah membantu, mendukung, menghibur dalam kesedihan, mendengarkan segala keluh kesah yang dirasa dan tak lupa memberikan semangat kepada penulis selama perkuliahan hingga waktu penulisan tugas akhir.
6. Teruntuk sahabat saya tersayang dari kecil, Edelweis Gladis Handriavinozita. Terimakasih selama ini sudah mendengarkan keluh kesah, memeberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.

7. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyelesaian skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Terimakasih sudah bertahan.

ABSTRAK

Salsa Novelia Faradila: Pengembangan Model Latihan Tendangan Menggunakan *Resistance Band* Untuk Atlet Pencak Silat Psht Padepokan Cabang Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: Pengembangan, Latihan Tendangan, Resistance Band, Pencak Silat, PSHT

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar tendangan pencak silat menggunakan alat bantu resistance band pada atlet PSHT Padepokan Cabang Kediri usia 19–21 tahun.

Model latihan ini dikembangkan untuk meningkatkan kekuatan otot, kecepatan, serta efektivitas tendangan dalam pertandingan.

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) menurut Sugiyono dengan sepuluh tahapan, mulai dari potensi dan masalah hingga produk akhir. Produk berupa video model latihan divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli praktisi, serta diuji pada kelompok skala kecil dan besar.

Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan ini layak digunakan, efektif, dan diterima dengan baik oleh pengguna. Model yang dikembangkan terdiri dari berbagai variasi gerakan yang difokuskan untuk melatih otot-otot utama tendangan depan, sabit, belakang, dan samping dengan bantuan resistance band serta alat bantu seperti cone dan agility ladder. Latihan ini disusun dari tingkat kesulitan rendah ke tinggi, sehingga sesuai untuk meningkatkan performa atlet pencak silat usia dewasa muda. Dengan demikian, pengembangan model latihan ini dapat dijadikan referensi pelatih dalam menyusun program latihan teknik tendangan yang menarik, sistematis, dan efektif.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Pengembangan model latihan teknik dasar tendangan pencak silat menggunakan resistance band terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, kecepatan, dan efektivitas tendangan atlet. (2) Model latihan yang divalidasi oleh para ahli dan diuji di lapangan menunjukkan kelayakan secara materi dan media. (3) Variasi latihan yang disusun secara bertahap, dari mudah hingga kompleks, mampu mendukung peningkatan performa atlet secara optimal. (4) Model latihan ini dapat dijadikan referensi dan alternatif program latihan teknik tendangan bagi pelatih pencak silat. (5) Hasil Uji Coba Skala Kecil memiliki rata-rata 67,67% dalam kategori cukup layak dan hasil Uji Coba Skala Besar dengan presentase 78.81% dalam kategori layak.

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Tendangan Menggunakan *Resistance Band* Untuk Atlet Pencak Silat Psht Padepokan Cabang Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing pertama yang dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Nur Ahmad Muharram. M.Or. Selaku Dosen pembimbing kedua yang telah dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan pengetahuan, arahan dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan kakak yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan *support* serta menemani dari awal masuk kuliah sampai mendapatkan gelar masing-masing.

10. Atlet-atlet Pencak Silat yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

11. Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhimya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 21 Juni 2025



SALSA NOVELIA FARADILA

NPM: 2115030050

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Pengertian Pencak Silat	6
B. Hakikat Latihan	16
C. Latihan Pita Resistensi Untuk Tendangan Pencak Silat.....	19
D. Spesifikasi Produk dan Model Pengembangan	20
E. Karakteristik Usia 19-21 Tahun	48
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Model Pengembangan	54
B. Prosedur Pengembangan	54
C. Subjek Uji Coba	59
D. Metode Pengumpulan Data	60
E. Teknik Analisis Data	67

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
A. Data Produk Hasil Pengembangan	70
1. Desain Awal Sebelum Pengembangan	70
2. Desain Setelah Pengembangan	71
B. Data Uji Coba	73
1. Uji Validitas Ahli	73
2. Uji Coba Lapangan	77
C. Analisis Data	84
1. Validasi Ahli Media	85
2. Validasi Ahli Materi	86
3. Uji Validasi Ahli Praktisi	86
4. Uji terbatas (Skala Kecil)	87
5. Uji Luas (Skala Besar)	88
D. Revisi Produk	90
1. Validasi Ahli Media	90
2. Validasi Ahli Materi	91
3. Validasi Ahli Praktisi	92
4. Skala Kecil	93
5. Skala Besar	94
E. Kajian Produk Akhir	95
BAB V PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Pengembangan Latihan Teknik Dasar Tendangan Menggunakan <i>Pita Resistensi</i> Pada Atlet pencak silat oleh Validator Ahli Materi	62
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Pengembangan Latihan Teknik Dasar Tendangan Menggunakan <i>reistance band</i> Pada Atlet Pencak Silat oleh Validator Ahli Media	64
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Pengembangan Latihan Teknik Dasar Tendangan Menggunakan <i>reistance band</i> Pada Atlet Pencak Silat saat Uji Coba Produk	65
Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian	69
Tabel 4. 1 Angket Ahli Media.....	74
Tabel 4. 2 Angket Ahli Materi	75
Tabel 4. 3 Angket Ahli Praktisi.....	76
Tabel 4. 4 Data Uji Coba Skala Kecil Aspek Kemudahan	78
Tabel 4. 5 Data Uji Coba Skala Kecil Aspek Kesesuaian.....	79
Tabel 4. 6 Data Uji Coba Skala Kecil Aspek Efektifitan.....	80
Tabel 4. 7 Data Uji Coba Skala Besar Aspek Kemudahan	81
Tabel 4. 8 Data Uji Coba Skala Besar Aspek Kesesuaian	82
Tabel 4. 9 Data Uji Coba Skala Besar Aspek Keefektifan	83
Tabel 4. 10 Kriteria Penilaian	84
Tabel 4. 11 Rekapitulasi Penilaian Validasi Ahli Media	85
Tabel 4. 12 Hasil Rekapitulasi Validasi Ahli Materi	86
Tabel 4. 13 Rekapitulasi Penilaian Validasi Ahli Media	86
Tabel 4. 14 Hasil Rekapitulasi Skala Kecil.....	87
Tabel 4. 15 Hasil Rekapitulasi Skala Besar	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan lurus	11
Gambar 2. 2 Tendangan sabit atau busur	12
Gambar 2. 3 Tendangan Belakang	14
Gambar 2. 4 Tendangan T	15
Gambar 3. 1 Langkah-langkah penggunaan <i>Research and Development</i>	56
Gambar 4.1 Resistance Band	73
Gambar 4. 2 Revisi Produk Ahli Media	90
Gambar 4. 3 Revisi Produk Ahli Materi	91
Gambar 4. 4 Revisi Produk Ahli Praktisi	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian Skala Kecil Unit Kandangan	101
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Skala Kecil Unit Beni	102
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Skala Kecil UKm PSHT UNP Kediri	103
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Skala Besar Ranting Saradan	104
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian Skala Besar Ranting Gemarang	105
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian Skala Besar Ranting Tanjunganom	106
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Skala Besar Padepokan Cabang Kediri	107
Lampiran 8 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian Unit Kandangan	108
Lampiran 9 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian Unit Beni	109
Lampiran 10 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian UKM PSHT UNP Kediri	110
Lampiran 11 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian Ranting Saradan ...	111
Lampiran 12 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian Ranting Gemarang	112
Lampiran 13 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian Ranting Tanjunganom	113
Lampiran 14 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian Padepokan Cabang Kediri	114
Lampiran 15 Instrumen Validasi Ahli Media	115
Lampiran 16 Instrumen Validasi Ahli Materi	117
Lampiran 17 Instrumen Validasi Ahli Praktisi	119
Lampiran 18 Instrumen Responden	122
Lampiran 19 Kuesioner Ahli Media	123
Lampiran 20 Kuesioner Ahli Materi	125
Lampiran 21 Kuesioner Ahli Praktisi	126
Lampiran 22 Kuesioner Responden Skala Kecil	129
Lampiran 23 Kuesioner Responden Skala Besar	130
Lampiran 24 Dokumentasi Latihan Skala Kecil Unit Kandangan	133
Lampiran 25 Dokumentasi Latihan Skala Kecil Unit Beni	134
Lampiran 26 Dokumentasi Latihan Skala Kecil UKM PSHT UNP KEDIRI	135
Lampiran 27 Dokumentasi Latihan Skala Besar Ranting Saradan	136
Lampiran 28 Dokumentasi Latihan Skala Besar Gemarang	137
Lampiran 29 Dokumentasi Latihan Skala Besar Ranting Tanjunganom	138
Lampiran 30 Dokumentasi Latihan Skala Besar Padepokan Cabang Kediri	139
Lampiran 31 Berita Acara Bimbingan	140
Lampiran 32 Sertifikat Bebas Plagiasi	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (Rohmah et al., 2021). Olahraga mencakup beragam jenis aktivitas fisik, seperti berlari, bersepeda, berenang, angkat beban, serta bentuk kegiatan fisik lainnya. Melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga, suatu negara tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan jasmani masyarakatnya, tetapi juga membentuk karakter nasional. Lebih jauh, olahraga berperan sebagai sarana strategis dalam membangun rasa percaya diri individu, memperkuat identitas kolektif, serta menumbuhkan rasa bangga terhadap bangsa (Harahap & Mahfud, 2023).

Menurut (Sudibyo & Nugroho, 2020) Olahraga dapat dipahami sebagai suatu bentuk aktivitas fisik manusia yang mencakup berbagai jenis gerakan dan dilaksanakan dalam berbagai cabang olahraga, masing-masing dengan karakteristik, tujuan, dan arah yang berbeda. Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi dalam pengembangan prestasi adalah pencak silat. Pencak silat dikenal luas di Indonesia sebagai olahraga tradisional yang populer, karena menekankan pada aspek ketangkasan melalui latihan yang terstruktur dan terfokus (Juli Candra, 2021).

Menurut (Harahap & Mahfud, 2023b) Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat kompetitif serta memiliki tingkat popularitas tinggi di wilayah Kota Madya. Keberadaannya diharapkan mampu berkontribusi secara signifikan dalam mewujudkan tujuan sebagaimana tercantum dalam ketentuan Undang-Undang tentang Lembaga Olahraga Nasional. Dengan demikian, tidak mengherankan apabila keberadaan padepokan maupun perguruan pencak silat tersebar luas di berbagai daerah di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh posisi pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang

secara aktif dipertandingkan pada berbagai jenjang usia, baik di tingkat lokal, nasional, regional, hingga internasional (Narulita et al., 2019)

Menurut Lubis (2014) dari (FATCHUR RACHMAN, 2022) Dalam pencak silat, terdapat sejumlah teknik dasar yang penting untuk dipelajari dan dikuasai oleh setiap praktisi. Teknik-teknik tersebut meliputi sikap pasang, posisi kuda-kuda, pola langkah, teknik pertahanan, jurus mengelak, serta strategi penyerangan. Penguasaan terhadap elemen-elemen dasar dalam pencak silat merupakan landasan esensial bagi pembentukan kemampuan teknis yang utuh dalam cabang olahraga ini. Salah satu aspek penting yang perlu dikuasai adalah teknik serangan, yang secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua bentuk, yaitu serangan menggunakan tangan dan serangan menggunakan kaki. Adapun jenis-jenis serangan kaki yang umum dipraktikkan meliputi tendangan depan, tendangan samping, tendangan putar, serta tendangan sabit. Masing-masing teknik tersebut memerlukan koordinasi, kekuatan, dan ketepatan agar dapat dilakukan secara efektif dalam situasi pertandingan maupun latihan (surti dahlia, 2019).

Teknik tendangan merupakan salah satu bentuk serangan yang paling umum digunakan oleh seorang pesilat. Hal ini disebabkan oleh efektivitas tendangan dalam memberikan kontribusi poin yang tinggi dalam suatu pertandingan. Selain itu, tendangan memiliki keunggulan dari segi kekuatan serta mampu menjangkau area lawan dengan jarak yang lebih luas, sehingga meningkatkan peluang untuk menjatuhkan lawan secara strategis (KRISNA PRATAMA AULIHAR, 2023).

Menurut Tim Pengajar Mata Kuliah Pencak Silat (2006: 50), serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki secara umum diklasifikasikan sebagai teknik tendangan. Teknik ini merupakan salah satu bentuk serangan dalam pencak silat yang dilaksanakan dengan mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan gerakan kaki guna menghasilkan serangan yang efektif terhadap lawan (Hayati et al., 2021). Secara prinsip, tendangan dapat diartikan sebagai aktivitas menggerakkan otot tungkai untuk menghasilkan dorongan atau hantaman ke arah lawan. Dalam pelaksanaannya, teknik ini membutuhkan

kontribusi kekuatan otot serta kemampuan menjaga keseimbangan tubuh, khususnya ketika pesilat harus berdiri atau menopang berat badan hanya pada satu kaki saat melakukan gerakan tersebut (Syah et al., 2022).

Untuk menghasilkan tendangan yang optimal, diperlukan penguasaan teknik secara tepat, kemampuan dalam membidik sasaran secara akurat, serta penggunaan lintasan dorongan yang selaras dengan struktur anatomi tubuh. Ketiga aspek tersebut harus terintegrasi dengan baik agar efektivitas gerakan dapat tercapai secara maksimal dalam pelaksanaan teknik tendangan (Harahap & Mahfud, 2023).

Guna memperoleh kesempurnaan dalam pelaksanaan teknik tendangan yang sesuai, diperlukan proses latihan yang terencana secara sistematis. Selain itu, pemanfaatan model-model latihan yang relevan sangat penting untuk mendukung pencapaian tujuan tersebut. Model latihan ini dapat dilengkapi dengan penggunaan alat bantu serta variasi bentuk latihan yang dirancang secara khusus agar efektivitas dan efisiensi pembelajaran gerak dapat meningkat secara optimal. Oleh karena itu, dalam rangka meningkatkan kekuatan otot yang digunakan pada teknik tendangan, diperlukan berbagai pendekatan dan bentuk latihan yang dirancang khusus untuk mengembangkan kemampuan dasar tendangan dalam pencak silat. Dalam konteks ini, pelatih memiliki peran strategis dalam menyusun program latihan yang terfokus pada peningkatan kecepatan tendangan atlet. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan memanfaatkan variasi model latihan yang melibatkan penggunaan alat bantu, sehingga intensitas serta frekuensi latihan tendangan dapat ditingkatkan secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang diperoleh melalui observasi dan wawancara kepada pelatih dan atlet pencak silat PSHT PADEPOKAN CABANG KEDIRI: dari pelatih PSHT PADEPOKAN CABANG KEDIRI menyetujui adanya pengembangan model latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan bagi atlet kategori usia 19-21 tahun tingkat tanding kategori dewasamuda. Sementara itu, hasil analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap pelatih pencak silat PSHT Padepokan Cabang Kediri

menunjukkan temuan sebagai berikut: (1) Pelatih menyatakan perlunya ketersediaan model atau variasi latihan yang dapat digunakan untuk melatih teknik tendangan secara lebih efektif; dan (2) Pelatih memberikan respon positif terhadap gagasan pengembangan model-model latihan teknik dasar tendangan yang melibatkan penggunaan alat bantu berupa resistance band serta penerapan variasi dalam bentuk latihan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di lokasi latihan, peneliti menyimpulkan bahwa pengembangan model variasi latihan teknik dasar tendangan pencak silat perlu dirancang sedemikian rupa agar tidak menimbulkan kejenuhan bagi atlet. Diharapkan, pendekatan latihan yang menarik dan variatif ini mampu menumbuhkan semangat serta motivasi peserta latihan, sehingga berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas teknik dasar tendangan yang mereka kuasai.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana merancang model latihan teknik dasar tendangan pencak silat yang menggunakan alat bantu resistance band untuk atlet PSHT Padepokan Cabang Kediri usia 19–21 tahun?
2. Apakah model latihan teknik dasar tendangan pencak silat dengan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan tendangan atlet PSHT Padepokan Cabang Kediri?
3. Bagaimana tingkat kelayakan model latihan teknik dasar tendangan pencak silat dengan bantuan *resistance band* menurut ahli materi, ahli media, dan ahli praktisi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk merancang model latihan teknik dasar tendangan pencak silat dengan menggunakan alat bantu *resistance band* bagi atlet PSHT Padepokan Cabang Kediri usia 19–21 tahun..
2. Untuk mengetahui efektivitas model latihan teknik dasar tendangan pencak silat dengan bantuan *resistance band* dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet PSHT Padepokan Cabang Kediri.

3. Untuk mengetahui tingkat kelayakan model latihan teknik dasar tendangan pencak silat berbantuan *resistance band* berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan ahli praktisi.

D. Manfaat Penelitian

1. Memberikan alternatif model latihan yang bervariasi dan efektif dalam melatih teknik dasar tendangan pencak silat, khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet.
2. Membantu meningkatkan motivasi, semangat latihan, serta kualitas teknik dasar tendangan melalui latihan yang menarik dan tidak monoton.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Dr. Made Pramono, M. H. (2019). *Analisis Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat*.
- Ali, A., & Salabi, M. (2022). Latihan Resistance Band Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9 (2). <http://ejournal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- ALIF FAISAL GERALDI. (2023). *Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta*.
- Anjanika, Y., Ali, M., & Rizky Ramadhani, E. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12 (1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26234>
- Azwar, E., & Novizar, I. (2020). Pengaruh Latihan Half Squart Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekah. In *Serambi Konstruktivis* (Vol. 2, Issue 3).
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022a). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan “T” Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7 (2), 192–198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2118>
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022b). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan “T” Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7 (2), 192–198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2118>
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6 (1), 11–16. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p11-16>
- Boy IndrayanaEly Yuliawan. (2019). *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*.
- Darmawansah, A., Hartopo, R., & Putro, E. (2019). *Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat*. <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jkp>

- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health* |, 2 (4), 2020. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index><http://fik.um.ac.id/>
- FATCHUR RACHMAN. (2022). *Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Kegiatan Tapak Suci Di Mi Muhammadiyah Gumiwang Kecamatan Kejobong Kabupaten Purbalingga*. www.pps.uinsaizu.ac.id
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023a). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 1). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023b). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 1). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023c). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 1). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023d). 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.
- Hayati, R., Endriani, D., Kunci, K., Plyometric, :, Sabit, T., & Silat, P. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5 (2). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Ida Bagus Benny Surya Adi Pramana, O. (2022). Pelestarian Tradisi Hindu Bali Di Banjar Karang Desa Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (6). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Ikhwan Galih Iman. (2024). *Peran Perguruan Silat Kesti Tikkdh Dalam Penanaman Nilai Moral Dan Keagamaan Pada Remaja Di Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung*.
- Iwan Hermawan1, U. M. M. M. G. J. (2020). *Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan Porprov 2022*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

- KRISNA PRATAMA AULIHAR. (2023). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Tungkai Dengan Ketepatan Tendangan "T" Pada Atlet Keluarga Besar Pencak Silat Panca Bela*.
- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5 (2), 47–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 59–66.
- MONICA, W. T. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang (Penelitian Tindakan Kelas pada Peserta Didik Kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi)*.
- Mufit1, M. A. F. D. (2022). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. In *Jurnal Pion* (Vol. 2, Issue 2). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- MUKHLIS SIRATUL MURAD. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*.
- Nancy Trisari Schiff. (2019). *Implementasi Mental Imagery dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Jurus Tunggal Baku Pencak Silat*.
- Narulita, A., Muhammad Fajar, C., Sabrina Nova Riesma, R., Budi Rachman, J., Aditiany, S., & Surya Dipura, D. (2019a). *Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung*. 2 (1), 72–92. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v1i3.23461>
- Narulita, A., Muhammad Fajar, C., Sabrina Nova Riesma, R., Budi Rachman, J., Aditiany, S., & Surya Dipura, D. (2019b). *Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung*. 2 (1), 72–92. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v1i3.23461>
- Pelawi, E. (2022). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas X Pokok Bahasan Bela Diri Pencak Silat SMA Negeri 1 Barus Jahe (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI)*.
- Prabowo Waskito, A. (2021a). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. In *Jurnal Pion* (Vol. 1, Issue 1). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Prabowo Waskito, A. (2021b). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI

- Kabupaten Tanjung Jabung Timur. In *Jurnal Pion* (Vol. 1, Issue 1). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. s. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2 (1), 29–33. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Puteri Nuzul Mazida Rahma Az-Zahra. (2020). *Efektivitas Teknik Guntingan.... (Puteri Nuzul Mazida Rahma)*.
- Rizka Adeyansyah1, B. , M. S. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Side Step Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Tahun 2020*.
- Rohmah, L., Nur Muhammad S-, H., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3 (2).
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. In *Journal of Physical Education (JouPE)* (Vol. 1, Issue 1).
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9 – 12 tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22 (4), 167. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16576>
- surti dahlia. (2019). *kontribusi koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMKTARUNA MANDIRI Pekanbaru*.
- Syah, I., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2022). Contribution Of Limb Muscle Power And Balance Of The Body To Front Kick Ability Of Pencak Silat Athletes Persaudaraan Setia Hati Terate Siak District. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1 (2), 140–150. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.14>
- Syahroni, M., Dwi Pradipta, G., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. In *Journal Of Sport Science And Education* (Vol. 4, Issue 2). OCTOBER.

- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1 (2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- tubagus jasima. (2019). *pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi geri atlet karate dojo inkai kantor camat mandau kabupaten bangkalis*.
- VIRA NUR RAHMAWATI. (2023). *Klasifikasi Gerakan Pencak Silat Menggunakan Convolutional Neural Network Berbasis Body Pos*.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2021). *Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification*.
- Yanti, R. E. (2022). *Pengaruh Latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pemula Pencak Silat Psht Di Kabupaten Tanjung Jabung Timur (Doctoral dissertation, universitas jambi)*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.