

**PENGARUH *TRAINING RESISTANCE XANDER* DAN *RESERVE CROSSOVER*
TERHADAP FREKUENSI TENDANGAN SABIT PADA ATLET
PENCAK SILAT CLUB DHEGA MARDIANSYAH**

Ria Putri, Elya Wibawa Syarifoeuddin, Ruki Febri Hartika

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIK, Universitas Negeri Padang

Email : putriria244@gmail.com

Received: 16 Januari 2023; Accepted 26 Februari 2023; Published 30 Maret 2023

Ed: Maret 2023: 115-123

Abstrak

Permasalahan pada penelitian ini adalah Kecepatan Tendangan Sabit yang kurang baik ketika observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan Training Resistance Xander dan Latihan Reserve Crossover terhadap Frekuensi Tendangan Sabit pada Atlet Klub Dhega Mardiansyah. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang Latihan Training Resistance Xander dan Latihan Reserve Crossover terhadap Frekuensi Tendangan Sabit. Metode yang digunakan penelitian ini adalah Metode Experimen dengan Design penelitian The Pre-test Posttest two Treatment Design. Didalam penelitian ini penulis mengambil sampel sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan selama 10 detik. Berdasarkan pengolahan dan analisis data peningkatan dari hasil test awal latihan Training Resistance Xander uji hipotesis dengan uji-t sampel sejenis diperoleh t-hitung latihan Training Resistance Xander yaitu $5,417 > t\text{-tabel } 1,833$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu : “ada pengaruh latihan Training Resistance Xander terhadap Frekuensi Tendangan Sabit pada Atlet Klub Dhega Mardiansyah Tahun 2023”. Sedangkan uji hipotesis dengan uji t sampel sejenis diperoleh nilai t-hitung latihan Reserve Crossover yaitu $5,746 > t\text{-tabel } 1,833$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu : “ada pengaruh latihan Reserve Crossover terhadap Frekuensi Tendangan Sabit pada Atlet Klub Dhega Mardiansyah Tahun 2023”.

Kata Kunci: Latihan *Training Resistance Xander*, Latihan *Reserve Crossover*, dan *Frekuensi* Tendangan Sabit, pencak silat

Abstract

The problem in this research is the sickle kick speed which is not good when observing. This study aims to determine whether or not there is an effect of Xander Resistance Training and Reserve Crossover Exercises on the Frequency of Sickle Kicks in Club Dhega Mardiansyah Athletes. In this study the authors examined Xander's Resistance Training Exercises and Reserve Crossover Exercises on Sickle Kick Frequency. The method used in this research is the experimental method with the pre-test posttest two treatment design. In this study the authors took a sample of 20 people. The research instrument used was a kick speed test for 10 seconds. Based on processing and analysis of increased data from the results of the initial test of Training Resistance Xander exercises, testing the hypothesis with t-test of similar samples obtained t-count of Xander Resistance Training exercises, namely $5.417 > t\text{-table } 1.833$, thus H_0 is rejected and H_a is accepted. So the researchers concluded that: "There is an effect of Xander Resistance Training exercises on the Frequency of Sickle Kicks in Club Dhega Mardiansyah Athletes in 2023". While testing the hypothesis with a t-test of similar samples obtained the t-count value of the Reserve Crossover exercise, namely $5.746 > t\text{-table } 1.833$, thus H_0 was rejected and H_a was accepted. So the researchers concluded that: "There is an effect of Reserve Crossover training on the Frequency of Sickle Kicks in Club Dhega Mardiansyah Athletes in 2023".

Keywords : *Xander Resistance Training Exercise, Reserve Crossover Exercise, and Sickle Kick Frequency, pencak silat*

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah beladiri yang berasal dari Indonesia yang berkembang pesat bahkan dijadikan salah satu seni kebudayaan asli Indonesia. Beladiri pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang membawa nama baik Indonesia ke kelas dunia. Istilah Pencak Silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan (Ediyono & Widodo, 2019). Sedangkan Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh. (Suardika, 2020). pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya (Yanti, 2016). Pencak silat ialah salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh penduduknya serta ahli pencak silat bahwa warga Melayu dikala itu menghasilkan serta mempergunakan ilmu bela diri ini semenjak di masa prasejarah (Nurhidayah & Graha, 2019). Karena pada masa itu manusia yang harus mengalami alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan hewan ganas serta berburu yang pada akhirnya manusia memperkembangkan gerak-gerak bela diri. Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat untuk menjaga diri mereka dari bahaya yang datang. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Beladiri pencak silat jika ditangani oleh tangan-tangan orang yang profesional dan berpengalaman dalam beladiri pencak silat, atau bukan hanya ditangani oleh orang-orang yang ahli mengelola pencak silat saja, tetapi sangat dibutuhkan orang-orang yang ingin selalu berlatih keras, memiliki mental yang kuat, sehat, dan mau berjuang (Kusuma, 2020).

Menurut (Nurhidayah & Graha, 2019) Semua harus saling berkaitan dan mendukung untuk menciptakan prestasi anak bangsa, baik ditingkat nasional maupun internasional. Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi, serta menguasai teknik-teknik yang baik dan benar. Berdasarkan jenis serangan pada cabang olahraga pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tebasan, tebaran, kepret, tusukan, totokan, patukan, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejang, tendangan jagul, tendangan T, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah dan tendangan gejjig. Serangan pesilat harus teratur dan berangkai dengan berbagai cara atau teknik ke arah sasaran dengan tepat (Ediyono & Widodo, 2019b). latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Siregar, 2016.). Perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, sebagai olahraga kompositif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan. Olahraga pencak silat semakin berkembang dikarenakan adanya keterampilan yang dimiliki dalam pencak silat itu sendiri (Bili & Bete, 2021).

Menurut (Ihsan, 2018) Keterampilan yang dibutuhkan dalam pencak silat memang memiliki karakteristik tersendiri dibandingkan cabang beladiri lainnya, seseorang pesilat tidak akan mendapat nilai dalam pertandingan jika tidak melalui proses keterampilan melakukan serang bela dan kembali ke sikap pasang dalam satu rangkaian yang tidak terpisahkan. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Kusuma, 2020). Jadi, aspek keterampilan tersebut menjadi mutlak dikuasai oleh atlet pencak silat dalam proses pembinaan ketrampilan yang lebih tinggi dapat berkesinambungan (Hausal dkk., 2018). Dalam cabang olahraga pencak silat, seorang atlet tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik dalam

melakukan tendangan sabit. Kemampuan melakukan tendangan sabit bagi seorang pesilat harus mutlak penguasaan tekniknya (Sayfei dkk., 2020). Teknik serangan beruntun yang diperkenankan yaitu harus teratur berangkai dengan berbagai cara dalam arti yang tidak sejenis (Hausal dkk., 2018). Komponen utama dalam serangan adalah "pukulan" (serangan dengan menggunakan tangan) (Saputra dkk., 2018) "tendangan" (serangan dengan menggunakan kaki) (Subekti dkk., 2020). Kajian dari analisis pertandingan dalam olahraga, teknik serangan pada olahraga Pencak silat yaitu teknik tendangan merupakan komponen yang paling dominan (Pomatahu, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan pada perguruan pencak silat Dhega Mardiansyah diketahui bahwa mayoritas atlet masih terlihat kurang memiliki power dan kecepatan saat melakukan tendangan sabit. dari sisi prestasi dalam kurung waktu setahun terakhir tidak ada atlet yang mampu meraih prestasi ditingkat nasional. hal ini salah satunya dikarenakan kurangnya metode latihan yang fokus kepada peningkatan kualitas komponen kondisi fisik dominan cabang olahraga pencak silat. Bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan kemampuan frekuensi tendangan sabit (Amrullah, 2015). Untuk dapat frekuensi tendangan sabit secara maksimal diperlukan model latihan yang sesuai antara lain, yaitu *Training Resistance Xander* menurut (Wardoyo & Ali, 2022) dan latihan Ladder Drill dengan model latihan Reserve Crossover (Hadi, 2016).

Seperti yang kita ketahui *Training Resistance Xander* (TRX) adalah salah satu model latihan fisik yang mempergunakan alat berupa tali sebagai alat bantu latihan (Sutopo, 2021). Latihan ladder drill adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang gerakannya, sehingga menjadi bisa karena sudah terbiasa dengan gerakannya. Latihan ladder drill yang digunakan memiliki peranan yang penting sekali karena dengan menerapkan latihan drill yang tepat diharapkan bisa menghasilkan keterampilan yang berkualitas. Jenis latihan dari ladder drill yang peneliti ambil adalah reserve crossover atau crossover shuffle ini akan lebih bermanfaat apabila dilakukan pada pemain yang berada pada masa remaja, karena pada masa ini seorang individu mengalami suatu pertumbuhan. sebagai upaya dalam meningkatkan latihan kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat (Hartati dkk., 2019). Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam dunia olahraga, seorang atlet harus dilatih melalui latihan yang sistematis, intens, terprogram berulang kali berdasarkan prinsip latihan (Ismoko & Sukoco, 2013).

Penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya yaitu penelitian dari (Adhi & Wismanadi, 2018) tentang Pengaruh latihan *ladder drill crossover shuffle* terhadap peningkatan kecepatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill crossover shuffle* terhadap kecepatan pada. Hasil penelitian ini yaitu nilai sig. $0,003 < 0,05$. Menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill crossover shuffle* terhadap kecepatan pada siswa Sekolah Sepak Bola Bima Amora usia 11-12 tahun. Hal ini sesuai menurut Lee Brown komponen kondisi fisik kecepatan dapat di tingkatkan melalui latihan ladder drill dengan variasi gerakan *crossover shuffle*. Kemudian penelitian dari (Ardin dkk., 2017) tentang Efek Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Tapak Naga. n bahwa ada pengaruh latihan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat di Klub Tapak Naga Kabupaten Tolitoli dengan nilai t-hitung = 77,922 dengan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = (30-1) = 29$, diperoleh nilai t-tabel = 2,045 hal ini berarti bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai ttabel yaitu $77,922 > 2,045$.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya penelitian ini fokus kepada peningkatan daya ledak otot tungkai dan kecepatan tendangan melalui penerapana model *Training Resistance Xander* dan *Reserve Crossover*. Selanjutnya Subjek yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda yakni atlet yang tergabung dalam perguruan pencak silat Dhega Mardiansyah. dengan demikian tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Training Resistance Xander* dan *Reserve Crossover* terhadap peningkatan frekuensi tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Dhega Mardiansyah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sehubungan dengan penelitian ini maka desain penelitian eksperimen dengan prinsip *the pretest-posttest two treatment design*.

Eksperimental 1	RO ₁	X ₁	O ₂
Eksperimental 2	RO ₃	X ₂	O ₄

Gambar 1. the *pretest-posttest two treatment design*.
(Cohen, L., Manion, L & Morrison, K. 2018)

Pada penelitian dengan metode eksperimen harus diadakan kegiatan percobaan dengan perlakuan atau treatment untuk mengetahui hasil dari pengaruh variabel-variabel yang diteliti. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah 20 atlet pencak silat dari klub Dhega Mardiansyah. Teknik sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 20 atlet, sedangkan instrumen yang digunakan adalah menggunakan tes kecepatan tendangan sabit selama 10 detik.



Gambar 2. Instrumen Tes kecepatan tendangan sabit
Sumber, Tes Tendangan Sabit (Lubis 2004)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu metode tes dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan analisis data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas dan paired sample test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil uji Normalitas

		Posttest	Pretest
N		10	10
Normal	Mean	20.2000	14.3000
Parameters(a,b)	Std. Deviation	4.28952	1.33749
Most Extreme	Absolute	.272	.200
Differences	Positive	.272	.134
	Negative	-.243	-.200
Kolmogorov-Smirnov Z		.861	.631
Asymp. Sig. (2-tailed)		.449	.820

Dari tabel diatas dapat diketahui besarnya nilai *Kolmogrov-Smirnov* adalah 0,861 dan

signifikan pada 0,449. Karena $p=0,861 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa residual untuk data variabel pemahaman atlit pencak silat normal.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.045	2	5	.224

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui, nilai sig. sebesar $0.224 > 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen.

Tabel 3 Hasil Uji T

Pair 1	PRETEST - POSTTES T	Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
		-5.90000	3.44642	1.08985	-8.36542	-3.43458	-5.414	9	.000

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecepatan tendangan sabit pada data *pretes* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan Training Resistance Xander dan Reserve Crossover terhadap frekuensi tendangan sabit pada atlit pencak silat klub Dhega Mardiansyah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 4 Hasil uji Normalitas

		Pretest	Posttes
N		10	10
Normal	Mean	14.3000	19.4000
Parameters(a,b)	Std. Deviation	1.33749	3.50238
Most Extreme	Absolute	.200	.253
Differences	Positive	.134	.253
	Negative	-.200	-.176
Kolmogorov-Smirnov Z		.631	.801
Asymp. Sig. (2-tailed)		.820	.542

Dari tabel diatas dapat diketahui besarnya nilai *Kolmogrov-Smirnov* adalah 0,631 dan signifikan pada 0,820. Karena $p=0,631 > 0,5$ maka dapat disimpulkan bahwa residual untuk data variabel pemahaman atlit pencak silat normal.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.639	3	5	.161

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui, nilai sig. sebesar $0.161 > 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen.

Tabel 6. Hasil Uji T

Pair 1	PRETEST – POSTTEST	Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
		5.10000	2.80674	.88757	-7.10782	-3.09218	-5.746	9	.000

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecepatan tendangan sabit pada data *pretes* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan Training Resistance Xander dan Reserve Crossover terhadap frekuensi tendangan sabit pada atlet pencak silat klub Dhega Mardiansyah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Latihan kondisi fisik merupakan sebuah latihan fisiologi yang sistematis, dilakukan secara sistematis, berulang dan progresif ditingkatkan untuk meningkatkan efisiensi kerja dan memelihara kondisi tubuh. Program latihan harus mengikuti periodisasi yang sudah disusun dan dirancang berdasarkan cabang olahraga, sehingga sistem energi dan otot atlet dapat beradaptasi dengan kekhususan cabang olahraga. Latihan merupakan sebuah kegiatan yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian menambah (progresif) yang memiliki tujuan akhir untuk memperbaiki kemampuan gerak dengan cara mengorganisasikan sistem latihan dengan baik guna meningkatkan prestasi olahraga.

Metode latihan *Training Resistance Xander* dan latihan *Reserve Crossover* merupakan metode latihan yang meningkatkan kecepatan tendangan sabit secara signifikan. Subjek yang diberikan *treatment* latihan *Training Resistance Xander* dan latihan *Reserve Crossover* maka kemampuan kecepatan tendangan sabit akan meningkat secara signifikan dengan melakukan tes kecepatan tendangan 10 detik. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dari hasil latihan *Taining Resistance Xander* terjadi peningkatan terhadap Frekuensi Tendangan Sabit. Sedangkan pengolahan data dari hasil latihan *Reserve Crossover* juga terjadi peningkatan terhadap Frekuensi Tendangan Sabit.

Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan latihan *Training Resistance Xander* dan latihan *Reserve Crossover* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Kemampuan atlet untuk berlatih dengan repetisi dan set yang sesuai merupakan suatu syarat penting untuk berprestasi tinggi. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pelatih Klub Dhega Mardiansyah khususnya agar dapat lebih maksimal dalam meningkatkan latihan para atlet, sehingga mampu mencapai prestasi yang baik.

Hal serupa juga dilakukan oleh (Ramdani Amrulloh,2015) dengan Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Training Resistense Xander (TRX) terhadap kemampuan tendangan sabit olahraga pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment dengan desain rancangan blok lengkap One group pretest-post test design. Instrumen penelitian ini adalah tes tendangan pencak silat, denganteknik analisis data yang digunakan Uji-t. Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode Latihan TRX Terhadap kemampuan tendangan sabit, terbukti bahwa nilai $t_{hitung} 25,44 > t_{tabel} 2,13$.

Hal serupa juga dilakukan oleh (Yusradinafi et al,2022) dengan Pengaruh Variasi Latihan Footwork Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (Ppsbd) Kabupaten Tanjung Jabung Barat. One Group Pretest-Postest Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Berdasarkan hasil analisis data untuk uji normalitas diperoleh nilai Lhitung untuk data tes awal dan post test secara berurutan $0.1866 < L \text{ Tab } 0,200$; $0.1532 < L \text{ Tab } 0,20$. Berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal diperoleh $F_{\text{tabel}} = 3,59$ maka $F_{\text{hitung}} (1.48) < F_{\text{tabel}} (3,59)$ maka varian homogen. Untuk uji hipotesis diperoleh $t_{\text{hitung}} (11,19) > t_{\text{tabel}} (1,7396)$ terdapat pengaruh variasi latihan footwork terhadap kecepatan tendangan sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD) Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan $t_{\text{hitung}} > t_{\text{Tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan footwork terhadap kecepatan tendangan sabit.

Hal serupa juga dilakukan oleh (Abimanyu et al,2021) Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Penarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling, yaitu populasi yang di ambil yaitu hanya atlet putra saja yang berjumlah 15 orang atlet putra. Berdasarkan hasil analisis data tes awal Lhitung $0.131 < L_{\text{tabel}} 0.220$ maka data tes awal kecepatan tendangan sabit dikatakan normal, dan hasil data tes akhir Lhitung $0.181 < L_{\text{tabel}} 0.220$ maka data tes akhir dikatakan normal. T Hitung 16.88 dan T Tabel 1.76131 dengan d.b. $n-1$ ($15-1 = 14$ pada $\alpha = 0,05$. 95%) maka di bandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Perbandingan harga antara t hitung dan nilai presentil dari tabel distribusi diperoleh t hitung (16.88) $>$ t tabel (1.76131). Ini berarti Terdapat pengaruh latihan resistance bands ,latihan leg press terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan pengujian hipotesis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *Training Resistance Xander Dan Reserve Crossover* memberikan pengaruh terhadap *frekuensi* tendangan sabit pada atlet pencak silat klub dhega mardiansyah. Latihan *Training Resistance Xander* memberikan peningkatan yang lebih baik daripada latihan *Reserve Crossover* terhadap *frekuensi* tendangan sabit pada atlet pencak silat klub Dhega Mardiansyah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 182–192.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88–100.
- Ardin, M., Winnetow, W., Jamil, A., & Widya, W. (2017). Efek Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Tapak Naga. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 155–164.
- Bili, L. D., & Bete, D. E. M. T. (2021). Lari Berbeban 1 Kg Pada Kaki 100 M 4 Repetisi Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dojo SMP St. Theresia. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 150–161. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V4i2.1727>

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019a). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/Panggung.V29i3.1014>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019b). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/Panggung.V29i3.1014>
- Hadi, F. S. (2016). *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi*.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 1(02), 58–63.
- Ihsan, N. (2018). *Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. 8.
- Kusuma, L. S. W. (2020). *Pengaruh Latihan Hurdle Drill Terhadap Frekuensi Tendangan Pada Siswa Pencak Silat Psht Rayon Sikur*. 7.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/Medikora.V16i1.23475>
- Pomatahu, A. R. (2018). The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silatsport. *TRENDS In Sport Sciences*, 25(2), 85–91. <https://doi.org/10.23829/TSS.2018.25.2-4>
- Saputra, J., Syafriah, S., & Sofino, S. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 104–110. <https://doi.org/10.33369/Jk.V2i1.9194>
- Sayfei, M., Budi, D. R., Himawan Kusuma, Moh. N., & Listiandi, A. D. (2020). Identifikasi Keberbakatan Menggunakan Metode Australian Sport Search Terhadap Kesesuaian Cabang Olahraga Pada Anak Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2285>
- Siregar, I. (2016). Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola Dengan Pendekatan Bermain.
- Suardika, I. K. (2020). Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V7i1.20937>
- Subekti, N., Sistiasih, V. S., Syaokani, A. A., & Fatoni, M. (2020). Kicking Ability In Pencak Silat, Reviewed From Eye-Foot Coordination, Speed, And Ratio Of Limb Length-Body Height. *Journal Of Human Sport And Exercise - 2020 - Winter Conferences Of Sports Science*. *Journal Of Human Sport And Exercise - 2020 - Winter Conferences Of Sports Science*. <https://doi.org/10.14198/Jhse.2020.15.Proc2.36>
- Sutopo, W. G. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34.
- Wardoyo, H., & Ali, N. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 6(2), 75–80.

Yanti, D. (2016). *Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Ukm Unsyiah Tahun 2015*. 2