

ABSTRAK

YUNIA NURLAELA WILDAH.2024. **Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Chudan Tsuki* Atlet Junior Dojo Kudanguyah.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *chudan tsuki* atlet junior dojo kudanguyah. Penelitian ini menggunakan desain One group pretest-posttest design yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan atlet junior dojo kudanguyah berjumlah 15 orang. Dan untuk sampel nya menggunakan sampel jenuh yaitu sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes performa pukulan *chudan tsuki*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *chudan tsuki* atlet junior dojo kudanguyah. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai thitung $8,35 > t_{tabel} 1,761$, Ini berarti thitung $> t_{tabel}$ dan berada di daerah penolakan H_0 dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *chudan tsuki* yang diterapkan pada atlet karate junior Dojo Kudanguyah Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : Kecepatan, Pukulan *Chudan Tsuki*, *Resistance Band*

ABSTRACT

YUNIA NURLAELA WILDAH.2024. *The Effect of Resistance Band Training on Chudan Tsuki's Punching Speed at Kudanguyah Dojo Junior Athlete.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of resistance band aids on increasing the speed of chudan tsuki punches of junior athletes at Kudanguyah dojo. This research uses the One group pretest-posttest design method, where in this research there is no comparison group. The population of this study was 15 junior athletes at Kudanguyah dojo. And for the sample, 15 saturated samples were used. The instrument used was the Chudan Tsuki hitting performance test. The test results showed that there was an effect of training using resistance bands on increasing the speed of chudan tsuki punches of junior athletes at Kudanguyah dojo. Hypothesis testing shows that the value of tcount is $8.35 > t_{table} 1.761$. This means $t_{count} > t_{table}$ and is in the H_0 rejection area and the working hypothesis (H_a) is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of using resistance band aids on increasing the speed of chudan tsuki punches applied to junior karate athletes at the Kudanguyah Dojo, Tasikmalaya City.

Keywords: *Speed, Chudan Tsuki Punch, Resistance Band*