

ABSTRAK

NURKHOLIS. 2024. **Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Palang Tendang Terhadap Teknik Keterampilan Tendangan T Pencak Silat.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan alat Palang Tendang terhadap keterampilan tendangan T pada anggota ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Sukaratu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler pencak silat yang ada di SMPN1 Sukaratu yang berjumlah 22 orang, dan sampel yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus statistik dari buku yang ditulis oleh Narlan & Juniar (2018), dan uji hipotesis data hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai *thitung* sebesar 3.62, sehingga *thitung* lebih besar dari *ttabel* dan berada diluar penerimaan hipotesis nol sebesar 1,78, artinya hipotesis penelitian diterima atau hipotesis nol di tolak. Maka terdapat pengaruh yang sangat berarti latihan dengan alat bantu Palang Tendang terhadap kecepatan tendangan T pencak silat.

Kata Kunci : Latihan, Palang Tendang, Keterampilan, Tendangan T, Pencak Silat