

ABSTRAK

RAHMAT NUR FAJAR. 2021. **Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat.** (Eksperimen dilakukan di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning) Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksteprimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest*, dalam penelitian ini terdapat tes awal (*pretest*) kemudian diberi perlakuan (*treatmen*) menggunakan alat bantu *resistance band* kemudian dilakukan (*posttest*) tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning. Peneliti menentukan populasi penelitian ini adalah sebanyak 20 orang yang sering bertanding di Kelas B dari anggota Perguruan Pencak Silat Haur Kuning. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistic parametric, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

Kata kunci : Latihan, *Resistance Band*, Kecepatan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

ABSTRACT

RAHMAT NUR FAJAR. 2021. *The Effect of Exercise With Resistance Band Aids Against Sickle Kick Speed In Pencak Silat Sports.* (The experiment was conducted at the Haur Kuning Pencak Silat College) Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of training with a resistance band tool on the speed of the sickle kick in the sport of pencak silat. The method in this study uses an experimental method with a research design using the form of One Group Pretest-Posttest, in this study there is a pretest (pretest) then given treatment using a resistance band tool then a final test is carried out (posttest) to find out the results of the study. This research was conducted at the Haur Kuning Pencak Silat College. The researcher determined that the population of this study was 20 people who often competed in Class B from members of the Haur Kuning Pencak Silat College. In this study, samples were taken using a saturated sampling technique. The instrument used in this study used a parametric statistical approach, the results showed that there was a significant effect of training with resistance band aids on the speed of the sickle kick in the sport of pencak silat.

Keywords : *Exercise, Resistance Band, Speed, Sickle Kick, Pencak Silat*