

ABSTRAK

MUHAMAD TEZAR MUBAROK. 2023. **Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan penelitian ini yaitu kurangnya kecepatan tendangan lurus pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan alat bantu *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet di UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi yang berjumlah 43 orang, dan sampel yang berjumlah 26 orang dengan teknik pengambilan purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus statistik. Hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa nilai t_{hitung} sebesar 30, sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar penerimaan hipotesis nol sebesar 1,71, artinya hipotesis penelitian diterima atau hipotesis nol di tolak. Maka terdapat pengaruh yang berarti latihan dengan alat bantu *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan lurus pencak silat.

Kata Kunci: Kecepatan, Pencak Silat, *Resistance Band*, Tendangan Lurus

ABSTRACT

MUHAMAD TEZAR MUBAROK. 2023. *The Effect of Training with Resistance Band Aids on Straight Kick Speed in Pencak Silat*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The problem of this research is the lack of straight kick speed in martial arts. This study aims to determine whether there is an effect of training with Resistance Band aids on straight kick speed in athletes at UKM Pencak Silat Siliwangi University. The research method used in this research is the experimental method. The population of this study was UKM Pencak Silat Siliwangi University which amounted to 43 people, and a sample of 26 people with purposive sampling technique. Based on the results of the study, data processing in this study used experimental methods, with data analysis in this study, researchers used statistical formulas. The results of the study using the t test that the value of t_{hitung} is 30, so t_{hitung} is greater than t_{table} and is outside the acceptance of the null hypothesis of 1.71, meaning that the research hypothesis is accepted or the null hypothesis is rejected. So there is a significant effect of training with Resistance Band aids on the speed of straight kicks in pencak silat.

Keywords: *Speed, Pencak Silat, Resistance Band, Straight Kick*