

ABSTRAK

AI DILA NURUL FADILAH. 2025. Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK AL-Khoeriyah. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Permasalahan penelitian ini yaitu kurangnya kecepatan tendangan sabit pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMK Al-Khoeriyah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah yang berjumlah 17 orang. Dan sampel yang berjumlah 10 orang dengan teknik pengambilan purposive sampling. Analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas data, uji homogenitas dan uji signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12,06 sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar penerimaan hipotesis nol sebesar 1,83 artinya hipotesis penelitian diterima atau hipotesis nol ditolak. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.

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