

ABSTRAK

TAMMY AMELIA NURDIANA. 2026. **Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra**. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus Pencak Silat Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah Padepokan Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra yang berjumlah 18 orang, dan sampel yang digunakan adalah 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 14,23 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 peningkatan kecepatan tendangan lurus pencak silat.

Kata kunci: Kecepatan, *Resistance Band*, Tendangan Lurus, Pencak Silat.