

ABSTRAK

Ahmad Dayan Noer Pradana (2026). *Pengaruh Metode Latihan Resistance Band 1,5 Kg Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Putri di SMAN 1 Maospati*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: (I) Dr. Ardyansah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., (II) Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya komponen biomotorik kecepatan dalam pencak silat, khususnya pada teknik tendangan sabit yang memerlukan daya ledak untuk menghasilkan serangan yang efektif. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan dan besarnya pengaruh pemberian metode latihan *resistance band* 1,5 kg terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah 30 atlet pencak silat remaja putri SMAN 1 Maospati yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan sabit selama 10 detik menggunakan samsak. Teknik analisis data meliputi uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), uji homogenitas (*Levene Test*), dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kecepatan tendangan yang signifikan setelah pemberian perlakuan (*treatment*). Berdasarkan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) baik pada kaki kanan maupun kaki kiri, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara deskriptif, rata-rata kecepatan tendangan kaki kanan meningkat sebesar 5,02% (dari 20,80 menjadi 21,90 repetisi) dan kaki kiri meningkat sebesar 5,22% (dari 21,23 menjadi 22,40 repetisi). Simpulan dari penelitian ini adalah metode latihan *resistance band* 1,5 kg berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja putri di SMAN 1 Maospati. Latihan ini efektif merangsang adaptasi neuromuskular dan meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai. Pelatih disarankan untuk menggunakan metode ini sebagai alternatif latihan yang praktis dan ekonomis untuk meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci : *Resistance Band*, Kecepatan, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

ABSTRACT

Ahmad Dayan Noer Pradana (2026). *The Effect of the 1.5 kg Resistance Band Training Method on the Crescent Kick Speed of Female Pencak Silat Athletes at SMAN 1 Maospati*. Thesis. Sports Science Study Program, Faculty of Health and Science, Universitas PGRI Madiun. Supervisors: (I) Dr. Ardyansah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., (II) Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.

This research is motivated by the importance of the biomotor component of speed in pencak silat, particularly in the crescent kick technique, which requires explosive power to produce effective attacks. The main objective of this study was to determine the differences and magnitude of the effect of administering a 1.5 kg resistance band training method on the speed of the sickle kick in female adolescent athletes. The research method used was a quasi-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. The population and sample in this study were 30 female adolescent pencak silat athletes from SMAN 1 Maospati, selected using a total sampling technique. The instrument used was a 10-second sickle kick speed test using a punching bag. Data analysis techniques included a normality test (Shapiro-Wilk), a homogeneity test (Levene's Test), and a hypothesis test using a Paired Sample t-Test. The results showed a significant increase in kick speed after the treatment. Based on the paired sample t-test, a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained for both the right and left legs, meaning H_0 was rejected and H_a was accepted. Descriptively, the average kick speed of the right leg increased by 5.02% (from 20.80 to 21.90 repetitions) and the left leg increased by 5.22% (from 21.23 to 22.40 repetitions). The conclusion of this study is that the 1.5 kg resistance band training method significantly increased the speed of the sickle kick in female pencak silat athletes at SMAN 1 Maospati. This training effectively stimulates neuromuscular adaptation and increases explosive leg muscle strength. Coaches are advised to use this method as a practical and economical training alternative to improve athlete performance.

Keywords : Resistance Band, Speed, Sickle Kick, Pencak Silat.