

ABSTRAK

Rendi Kusumah Purnama, 2023, **Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasimalaya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan dengan alat bantu resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Populasi sebanyak 40 atlet dan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian sebanyak 20 atlet. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan terdapat pengaruh yang berarti dalam latihan menggunakan alat bantu resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

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