ABSTRAK

Alwi Saroni Nasution (NIM : 6203321019), "Pengaruh latihan menendang menggunakan *ankle weight* dan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat perguruan seni pembela diri kwitang kencana (SPDKK) 2024".
(Pembimbing : Imran Akhmad)
Skripsi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan menendang menggunakan *ankle weight* dan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat perguruan seni pembela diri kwitang kencana (SPDKK) 2024.
Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dari anggota perguruan pencak silat SPDKK. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan *purposive sampling* (sampel bersyarat) dengan kriteria yaitu : (1) Sehat jasmani (2) minimal sabuk kuning (3) mengikuti tes pengambilan data awal. Berdasarkan kriteria diatas, maka sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test dan post-test*.
Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 10,810 dan t_{tabel} 1,761 maka (t_{hitung} 10,810 > t_{tabel} 1,761), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *ankle weight* dan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat perguruan seni pembela diri kwitang kencana (SPDKK) 2024.

Kata kunci: Kecepatan tendangan depan, ***ankle weight, resistance band***

ABSTRACT

Alwi Saroni Nasution (Nim : 6203321019), "The effect of kicking training using ankle weights and resistance bands on the speed of front kicks at the Kwitang Kencana Self-Defense Arts School (SPDKK) 2024 Pencak Silat".
(Supervisior : Imran Akhmad)
Thesis : Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan

This study aims to determine the effect of kicking training using ankle weight and resistance band on the speed of front kicks of the Kwitang Kencana Pencak Silat School of Self Defense Arts (SPDKK) 2024.
This study uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The population in this study amounted to 30 people from members of the SPDKK Pencak Silat school. The sampling in this study was carried out by purposive sampling (conditional sample) with the following criteria: (1) Physically healthy (2) minimum yellow belt (3) taking the initial data collection test. Based on the above criteria, the sample used in this study was 15 people. The data collection technique used was by taking a pre-test and post-test.From the data analysis that has been carried out, it is known that the t_count value of the hypothesis is obtained at 10.810 and t_table 1.761, then (tcount 10.810 > ttable 1.761), so there is a significant effect of kicking training using ankle weights and resistance bands on the speed of the front kick of the Kwitang Kencana Self-Defense Arts School (SPDKK) 2024 pencak silat.

Keywords : Front kick speed, ankle weight, resistance band

THE Character Building UNIVERSITY