

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung**

**Oleh**

**Ahmad Charis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap power tungkai pada cabang olahraga pencak silat di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 20 atlet dari total sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Teknik pengambilan data untuk hasil tungkai menggunakan standing board jump. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan resistance bance terhadap power tungkai mendapatkan hasil sebesar  $8.248 > 1.812$  memiliki pengaruh yang signifikan di lihat dari perhitungan yang menunjukan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *Resistance Band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap power tungkai pada cabang pencak silat SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

**Kata kunci:** power tungkai, pencak silat, *resistance band*.

## **ABSTRACT**

### ***The Influence Of Resistance Band Exercise On Lomb Power Of Pencak Silat Athlete At Muhammadiyah 3 Middle School Bandar Lampung***

**by**

**Ahmad Charis**

*This study aims to determine the effect of Resistance Band training on leg power in the sport of pencak silat at SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. The method used in this study is an experimental (true experiment), while the research design used is pre-test-post-test group design. The population in this study was the pencak silat athletes of SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung with the sample used as a total population of 20 athletes from the total sample so that this study was called a population study which was divided into 2 groups.*

*Data collection techniques for the results of the legs using a standing board jump. The results showed that there was a significant effect of Resistance Band exercises on leg power, getting the results of  $8,248 > 1,812$ , which had a significant effect in terms of calculations which showed  $t$  count  $>$   $t$  table. The conclusion of this study is that Resistance Band training has a significant effect on leg power in the pencak silat branch of SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.*

**Key words:** leg power, pencak silat, resistance band.