

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN KARET ELASTIS DAN KURSI TERHADAP KUALITAS TENDANGAN “T” PADA SISWA PSHT CABANG LAMPUNG BARAT DIDESA KARYA MAJU**

**Oleh**

**EGGI STIA PRATAMA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pencak silat menggunakan karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan “T” pada siswa pencak silat PSHT Cabang Lampung Barat, Desa Karya Maju. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif. Penelitian ini membahas pengaruh Latihan karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan T siswa PSHT cabang Lampung Barat, jumlah sampe sebanyak 30 orang, sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa, (1) Latihan karet elastis dan kursi memiliki pengaruh yang signifikan. Latihan karet elastis dan kursi dapat meningkatkan hasil kualitas tendangan T. (2) tendangan “T” (tendangan samping) mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihan antara lain: jangkauan lebih panjang, jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan “T” pada siswa PSHT Cabang Lampung Barat.

**Kata Kunci:** Karet Elastis, Tendangan T, PSHT

## **ABSTRACT**

### ***THE INFLUENCE of PENCAK SILAT PRACTICE USING ELASTIC RUBBER AND CHAIR ON THE QUALITY of "T" KICK in PSHT STUDENTS in THE WEST LAMPUNG BRANCH in KARYA MAJU VILLAGE***

***By***

***EGGI STIA PRATAMA***

*This study aims to determine the effect of pencak silat training using elastic rubber and chairs on the quality of the "T" kick in PSHT pencak silat students of the West Lampung Branch, Karya Maju Village. The method used in this study is an experimental research method. The experimental method can be interpreted as a research method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The experimental method is part of the quantitative method. This study discusses the effect of elastic rubber and chair exercises on the quality of T kicks of PSHT students in the West Lampung branch, the sample size is 30 people, so the results of the study show that, (1) elastic rubber and chairs exercises have a significant effect. Elastic rubber and chair exercises can improve the quality of the T kick. (2) The "T" kick (side kick) has several advantages and disadvantages. Some of the advantages include: longer reach, head distance from the opponent is farther, so it is safer. From the results of this study, it can be interpreted that there is an influence between elastic rubber and chairs on the quality of the "T" kick in PSHT students West Lampung Branch.*

***Keywords: Elastic Rubber, Kick T, PSHT***