

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE POWER BAND* TERHADAP  
KECEPTAN TNDANGAN SABIT DI PERGURUAN  
ULAR SAKTI BOALEMO**

Oleh :  
**ZULKIFLI TAHIR**  
NIM : 831 414 060

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

  
**RUSLAN, S.Pd. M.Pd**  
Nip. 19780817 2005 01 1 003

**Pembimbing II**

  
**SURIYADI DATAU, S.Pd, M.Pd**  
Nip. 19820419 200604 1 001

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan**  
**Fakulta Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**

  
**Drs. SARJAN MILE, M.S**  
Nip. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE POWER BAND* TERHADAP  
KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI PERGURUAN  
ULAR SAKTI BOALEMO

Oleh :

ZULKIFLI TAHIR  
NIM. 831 414 060

Telah dipertahankan di depan penguji pada :

Hari / Tanggal : Jumat, 19 Juli 2019

Pukul : 14.00 Wita s/d Selesai

Dosen Penguji:

1. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd  
NIP. 19670511 200501 2001
2. Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19830725 200812 1002
3. Ruslan, S.Pd. M.Pd  
NIP. 19780817 200501 1003
4. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1001

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. An. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Tahir, Zulkifli. 2019. ***PENGARUH LATIHAN RESISTANCE POWER BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI PERGURUAN ULAR SAKTI BOALEMO***. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Ruslan, S.Pd M.Pd dan Pembimbing (II) Suriyadi Datau, S.Pd M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan Tendangan Sabit yang kurang maksimal untuk performa bagi atlet Beladiri Pencak Silat Di Perguruan Ular Sakti Boalemo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Resistance Power Band* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Perguruan Ular Sakti Boalemo. Populasi dalam penelitian ini, merupakan seluruh anggota Bela Diri Pencak silat Di Perguruan Ular Sakti Boalemo. populasi dilibatkan secara keseluruhan sebagai anggota sampel dalam penelitian yang berjumlah 15 orang.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Berdasarkan hasil pengujian dari variable kemampuan Tendangan Sabit diperoleh nilai hitung atau  $t_{hitung} = 8,89$  dan  $t_{daftar} = 1,2259$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan *Resistance Power Band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan Tendangan sabit di Perguruan Ular sakti Boalemo.

**Kata Kunci:** Latihan *Resistance Power Band*, Tendangan Sabit, Pencak Silat

## ABSTRACT

Zulkifli, Tahir. 2019. *THE EFFECT OF POWER BAND RESISTANCE EXERCISE ON THE SPEED OF CRESCENT KICK IN THE PERGURUAN ULAR SAKTI BOALEMO*. Undergraduate Thesis, Department of Physical Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Ruslan, S.Pd M.Pd. Co-supervisor: Suriyadi Datau S.Pd., M.Pd.

The purpose of this experimental research is to determine the effect of Resistance Power Band Exercises on the speed of crescent kicks at the *Perguruan Ular Sakti Boalemo*. The population in this study is all members of *Pencak Silat* Martial Art in the research area. The population was included as a whole as a sample of 15 people.

It employed one group pre-test and post-test research design in which its collecting data using the crescent kick speed test. Then it was analyzed by t-test statistics.

Based on the results of testing of the ability of the crescent kick in order to obtain a calculated value or t count = 8.89 and register = 1.2259. It turns out that the price of  $t_{count}$  was inside the HA receiving area. Thus it is stated that HA is accepted and HO is rejected. So, this signifies that Resistance Power Band exercises have a significant influence on increasing the crescent kick ability of the members of *Perguruan Ular Sakti Boalemo*.

**Keywords:** Resistance Power Band Exercises, Crescent Kicks, *Pencak Silat*

