**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *BICEP RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT RAYON PSHT MASKAREBET KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR**

**ROY ANUGRAHA**

**2020151136**

**Abstrak**

Penelitian ini menggunakan model latihan yang diberikan pelatih pada upaya meningkatkan kemampuan terhadap pukulan depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push up dan resistance band terhadap kemampuan pukulan depan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-alang lebar Usia 15-17 Tahun.

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *pretest* *posttest* *design* *group.* Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat rayon psht maskarebet berusia 15-17 tahun yang berjumlah 20 orang, sedangkan sampel diambil sama dengan jumlah populasi dengan teknik *sampling* purposive. Data diperoleh dengan teknik tes pukulan depan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel uji-t.

Hasil penelitian diperoleh *pretest* adalah nilai tertinggi 39 dengan rata-rata 33,00, dan *posttest* adalah nilai tertinggi 52 dengan rata-rata 47,55, Sedangkan pengujian hipotesis menggunakan paired sample T test dan berdasarkan hasil perhitungan pada tabel bahwa t hitung -26.006 > t tabel 2.086 dan nilai signifikan 0,000≤0,05, maka Ho ditolak. Ha diterima dapat disimpulkan berdasarakan hasil ada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest* dari data sudah diperoleh,hasil dari pretest rata-rata 33,00 dan hasil postest rata-rata 47,55, Jadi beda selisih peningkatan latihan *pretest* dan *posttest* 14,55, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan push up dan bicep resistance band terhadap kemampuan pukulan depan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatanm Alang-alang lebar.

Kata kunci: ***Latihan Push up dan Bicep Resistance band, Pukulan Depan, Pencak silat***