

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN  
BALING MELALUI MEDIA RESISTANCE BAND PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 8 KOTA BOGOR**

**ABSTRAK**

Penelitian ini memfokuskan pada teknik tendangan baling yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tendangan baling melalui media alat bantu latihan berupa *resistance band*. Penelitian ini menggunakan metode *action research* dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 9 siswa putra dan 11 siswi putri. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui tes tendangan baling, instrument tes yang digunakan dibagi ke dalam 6 tahapan dan ada 24 aspek penilaian yang sudah di validasi oleh 3 orang ahli dalam bidang pencak silat. Penelitian ini menggunakan 1 siklus yang terdiri dari 16 pertemuan. Pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut, nilai rata-rata pada saat tes awal yaitu 94,35, kemudian pada saat siklus I nilai rata-ratanya adalah 100, tidak ada siswa yang berhasil pada saat tes awal atau 0%, kemudian keberhasilan siswa pada saat tes siklus I adalah 20 siswa atau sebesar 100%. Pada hasil tes siklus I sudah terlihat adanya peningkatan yang signifikan dan sudah mencapai target yang ditentukan.

**Kata kunci:** Tendangan Baling, Pencak Silat, *Action Research*

***EFFORTS TO IMPROVE BALING KICK SKILLS THROUGH  
RESISTANCE BAND MEDIA IN EXTRACURRICULAR STUDENTS  
OF SMA NEGERI 8 KOTA BOGOR***

***ABSTRACT***

*This research focuses on the baling kick technique which aims to determine the improvement of baling kick skills through training aids in the form of resistance bands. This research uses the action research method and the sampling technique used is purposive sampling. This research was conducted on extracurricular students at SMA Negeri 8 Kota Bogor, totaling 20 students, consisting of 9 male students and 11 female students. In this study, researchers collected data through a baling kick test, the test instruments used were divided into 6 stages and there were 24 assessment aspects that had been validated by 3 experts in the field of pencak silat. This research used 1 cycle consisting of 16 meetings. In this study, the following results were obtained, the average score during the initial test was 94.35, then during the first cycle the average score was 100, no students were successful at the initial test or 0%, then the success of students during the first cycle test was 20 students or 100%. In the results of the first cycle test, it was seen that there was a significant improvement and had reached the specified target.*

***Keywords:*** *Baling Kick, Pencak Silat, Action Research*