

## ABSTRAK

Nur, Rizal, Bayu, Mattovani. 2022. Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Anggota Pencak Silat JOSS CIMANDE Cabang Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. dr. Hayati, M. Kes.

Kata Kunci: *Skipping*, Tendangan Sabit, Pencak Silat.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Dimana dilakukan *pretest* untuk sebelum eksperimen. Kemudian, dilanjutkan dengan *posttest* untuk sesudah eksperimen kepada satu kelompok subjek.

Hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut terhadap hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan kesimpulan yaitu ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit

pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo. Hasil deskripsi di atas dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 21.0 yaitu dari hasil *sig. (2-tailed)* sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo bisa dijadikan para pembina dan pelatih cabang olahraga pencak silat sebagai pegangan atau referensi dalam memberikan program latihan, karena sudah terbukti bisa meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

## **ABSTRACT**

Nur, Rizal, Bayu, Mattovani. 2022. Effect of Skipping Exercise on Sickle Kick Speed in Members of JOSS CIMANDE Pencak Silat Sidoarjo Branch. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. Adi Buana PGRI University, Surabaya. Advisor Dr. dr. Hayati, M. Case.

Keywords: Skipping, Sickle Kick, Pencak Silat.

This study aims to find out the effect of skipping exercise on the speed of the sickle kick in members of the Sidoarjo branch of JOSS CIMANDE pencak silat.

This study uses a quantitative research method using a one-group pretest-posttest research design. Where a pretest is carried out for before the experiment. Then, followed by posttest for after the experiment to one group of subjects.

The results of the study provide further interpretation of the results of the data analysis that have been presented. Based

on the hypothesis test, the conclusion is that there is an effect of skipping exercise on the speed of the sickle kick in the members of the JOSS CIMANDE pencak silat Sidoarjo branch. The results of the description above can be seen based on the calculation of the results of SPSS 21.0 data processing, namely the results of sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ , it can be stated that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so that there is an effect of skipping exercise on the speed of the sickle kick for members of the JOSS CIMANDE pencak silat Sidoarjo branch. So that the research entitled the effect of skipping exercise on the speed of the sickle kick in the members of the Sidoarjo branch of JOSS CIMANDE pencak silat can be used as coaches and trainers of the pencak silat sport as a guide or reference in providing an exercise program, because it has been proven to increase the speed of the sickle kick.

