

ABSTRAK

Mazyadi, Mohammad Rezha Haykal. 2022. Pengaruh Latihan *Jump Rope*, Kelentukan, dan Keseimbangan Terhadap tendangan B di Perguruan Silat Satya Wijasena. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan *Jump Rope*, Kelentukan, Keseimbangan, Tendangan B

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Jump Rope*, Kelentukan, dan Keseimbangan terhadap Tendangan B di Perguruan Silat Satya Wijasena.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “One Group Pretest-Posttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Perguruan Silat Satya Wijasena. Sampel yang di ambil yaitu atlit Perguruan Silat Satya Wijasena yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes Tendangan B yang di lakukan selama 10 detik dengan sasara *peatching pad*.

Hasil analisis diketahui nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.000, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Latihan *Jump Rope*, Kelentukan, Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan B Di Perguruan Silat Satya Wijasena

ABSTRACT

Mazyadi, Mohammad Rezha Haykal. 2022. Pengaruh Latihan Jump Rope, Kelentukan, dan Keseimbangan Terhadap tendangan B di Perguruan Silat Satya Wijasena. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Keywords : Latihan *Jump Rope*, Kelentukan, Keseimbangan, Tendangan B

This study aims to determine the effect of Strength, Flexibility, and Balance training on Kick B at the Satya Wijasena Silat College.

This study uses an experimental method with a "One Group Pretest-Posttest Design" design. The population in this study were members of the Satya Wijasena Silat College. The sample taken was the Satya Wijasena Perguruan Silat athlete, totaling 10 people. The instrument used was the Kick B test which was carried out for 10 seconds with the target of a patching pad.

The results of the analysis show that the known value of sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.000, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group <0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is an effect of Jump Rope, flexibility, and balance training on kicking B at the Satya Wijasena Silat College.