

ABSTRAK

Syahyana, Mohamad Itsna. 2022. Pengaruh Latihan *Hudle Jump* Terhadap Peningkatan Tendangan Lurus Cabor Pencak silat PSHT Ranting Kedungpring, Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K.

Kata Kunci : Peningkatan Tendangan Lurus, Metode Latihan *Hurdle Jump*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tendangan lurus dengan metode latihan *Hurdle Jump* pada cabor pencak silat PSHT.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Desain one group pree-test-posttest*. Prosedur penelitian ini adalah yang pertama melakukan terhadap variabel terikat tendangan lurus dan latihan *Hurdle jump* sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan 10 sampel siswa yang mengikuti latihan di organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan.

Dari hasil analisis statistik menunjukkan nilai uji deskriptif , uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t, dan Uji t sebesar nilai $0,001 < 0,05$. Normalitas nilai $sig\ 0,200 > 0,05$. Dan homogenitas diperoleh $sig\ 0,056$. Yang artinya nilai $sig\ 0,056 > 0,05$.

Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan tendangan lurus cabor Pencak Silat PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan.

ABSTRACT

Syahyana, Mohamad Itsna. 2022. The Effect of Hurdle Jump Training on the Improvement of Straight Kicks in Pencak Silat Sports PSHT Branch Kedungpring, Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K.

Keywords: Straight Kick Improvement, Hurdle Jump Exercise Method

This study aims to determine the increase in straight kicks with the Hurdle Jump training method in the PSHT pencak silat sport.

This research method is an experimental research, the design used in this study using a research design One group pretest-posttest design. The procedure of this research is the first to do the dependent variable straight kick and box jump exercise as the independent variable. This study used a sample of 10 students who took part in the training at the PSHT Branch Kedungpring organization Kabupaten Lamongan.

From the results of statistical analysis showed the value of descriptive test, normality test, homogeneity test, and t test, and the t test was $0.001 < 0.05$. Normality sig value $0.200 > 0.05$. And homogeneity obtained sig $0.056 > 0.05$.

So it can be concluded that there is an effect of hurdle jump training on increasing straight kicks in PSHT Branch Kedungpring Pencak Silat sports Kabupaten Lamongan.