

## ABSTRAK

Ainiyah, Nurul. 2020. *Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Hayati, dr., M.Kes

Kata Kunci : Latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)* Terhadap Hasil Tendangan C

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan latihan dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada gerakan tendangan C UKM PSHT Unipa Surabaya. Gerakan ini diperlukan pesilat saat bertanding, maka dari situlah peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada banyaknya jumlah tendangan C yang dilakukan atlet.

Sampel yang digunakan ini di ambil dari 14 atlet UKM pencak silat PSHT Unipa Surabaya, masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 7 atlet. Penelitian ini menggunakan desain true eksperimen desain (*pretest-posttest control group design*), pada desain tersebut maka peneliti mengetahui hasil awal dari akhir setelah diberikan metode latihan berbeda.

hasil analisis, didapatkan pada kelompok eksperimen nilai  $t_{hitung}$  sebesar 11,500 dengan  $p, (sig) = 0,000$ , dan diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,943. ternyata  $p < 0,05$  dengan demikian  $t_{hitung}$  tersebut dinyatakan signifikan, diterima.

## ABSTRACT

Ainiyah, Nurul. 2020. *The Influence of Speed, Agility, Quickness (SAQ) Training on Kick C Results of UKM Pencak Silat Sports (PSHT) Unipa Surabaya*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Dr. Hayati, dr., M.Kes

Keywords : Speed Training, Agility, Quickness (SAQ) Against Kick Results C

This study aims to determine whether there is an increase in the exercise of both the experimental group and the control group, in the Kick C movement of the PSHT Unipa Surabaya UKM. This movement is needed by a fighter when competing, so that is why the researcher wants to find out how much influence the training of the experimental group and the control group has on the number of C kicks performed by athletes.

The sample used was taken from 14 athletes of the PSHT Unipa Surabaya pencak silat UKM, each experimental group and a control group of 7 athletes. This study used a true experimental design (pretest-posttest control group design), in this design the researcher knows the initial results from the end after being given different training methods.

The results of the analysis, it was found that in the experimental group the t-count value was 11,500 with p, (sig) = 0,000, and the t-table value was 1.943. it turns out that  $p < 0.05$ , thus the tcount is declared significant, accepted.