

ABSTRAK

Fauzan, Ahmad 2023. Pengaruh Model Latihan *Ladder Speed Run* Dan *Ladder In Out Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing : Dr. Ujang Rhoman, M.Kes.

Kata Kunci : *Ladder Speed Run*, *Ladder In Out Drill*, Kecepatan, Tendangan Sabit Pesilat

Pencak silat merupakan seni bela diri yang sudah turun-temurun diwariskan oleh nenek moyang sebagai salah satu budaya bangsa yang di dalamnya terdiri dari teknik-teknik bela diri diantaranya kepandaian menangkis, ketangkasan menyerang dan membela diri dari lawan dengan ataupun tanpa senjata. Tujuan peneliti ini untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *ladder speed run* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat, untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan pesilat, dan untuk mengetahui apakah adanya perbedaan model latihan *ladder speed run* dan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat.

Metode yang digunakan adalah metode tes dan pengukuran. Instrument tes yang digunakan adalah melakukan tendangan sabit sebanyak tiga kali, dan hasil yang terbaik akan digunakan. Populasi penelitian yaitu atlet pencak silat UKM Perisai Diri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang berjumlah lima belas mahasiswa. Sampel 10 atlet pencak silat UKM Perisai Diri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Analisis data menggunakan SPSS.

Hasil analisis tentang Pengaruh Model Latihan *Ladder Speed Run* dan *Ladder In Out Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat. Hasil uji-t pada kelompok In Out sebesar 0.013, jadi nilai sig. (*2-tailed*) pada kelompok eksperimen >0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan *ladder speed run* dan *ladder in out drill* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat. Itu dapat dilihat dari hasil sig. (*2-tailed*) kelompok *speed run* dan kelompok *in out drill* yang hasilnya dibawa taraf signifikansi 0.05 yang artinya ada peningkatan setelah diberikan latihan *ladder speed run* dan *ladder in out drill* sehingga ada pengaruh pemberian latihan *ladder speed run* dan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat. Tetapi dari kedua kelompok *Speed-Run* dan kelompok *In-Out*, kelompok *Speed-Run* yang hasilnya lebih efektif dan baik untuk meningkatkan kecepatan tendangan

sabit, itu dapat dilihat dari nilai sig. (*2-tailed*) pada kelompok *Speed-Run* yaitu sebesar 0.001, pada kelompok *In-Out* sebesar 0.013, jadi nilai sig. (*2-tailed*) pada kelompok *Speed-Run* lebih baik dari pada kelompok *In-Out*.

ABSTRAK

Fauzan, Ahmad 2023. The Effect of the Ladder Speed Run and Ladder In Out Drill Training Models on the Speed of Pesilat Sickle Kicks. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogic and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor : Dr. Ujang Rhoman, M. Kes.

Keywords: Ladder Speed Run, Ladder In Out Drill, Speed, Pesilat Sickle Kick

Pencak silat is a martial art that has been passed down from generation to generation by our ancestors as one of the nation's cultures which consists of self-defense techniques including skill in parrying, agility in attacking and defending oneself from opponents with or without weapons. The purpose of this research is to find out the effect of the ladder speed run training model on the speed of a fighter's sickle kick, to find out the effect of the ladder in out drill training on the kick speed of a fighter, and to find out whether there are differences in the ladder sprrd run and ladder in out drill training models on speed. fighter sickle kick.

The method used is the test and measurement method. The test instrument used is to do three sickle kicks, and the best

result will be used. The study population was Fifteen students from the Persai Diri UKM Persai Diri, University of PGRI Adi Buana Surabaya. A sample of 10 martial arts athletes from UKM PGRI Adi Buana University, Surabaya. Data analysis using SPSS.

The results of the analysis of the Effect of the Ladder Speed Run and Ladder In Out Drill Training Models on the Speed of Pesilat's Crescent Kicks. The results of the t-test in the In Out group were 0.013, so the sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that the ladder speed run and ladder in out drill exercises affect the speed of the fighter's sickle kick. It can be seen from the results of sig. (2-tailed) the speed run group and the in out drill group whose results were brought to a significance level of 0.05, which means there was an increase after being given ladder speed run and ladder in out drill exercises so that there was an effect of giving ladder speed run and ladder in out drill exercises on kick speed fighter sickle. But from both the Speed-Run group and the In-Out group, the Speed-Run group had more effective and good results for increasing the speed of sickle kicks, it can be seen from the sig value. (2-tailed) in the Speed-Run group which is 0.001, in the In-Out group it is 0.013, so the sig. (2-tailed) in the Speed-Run group is better than the In-Out group.