

ABSTRAK

Atok, Illah. 2021. Pengaruh Latihan *Speed, Agility, and Quickness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA ITP Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Dr. Sumardi, M.Kes, Pembimbing 2 Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: pelatihan *speed, agility, and quikness*, kecepatan tendangan samping

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *speed, agility, and quikness* dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA ITP Surabaya dengan jumlah total 24 peserta. Peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 16 peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-randomize control grup pretest-posttest*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil analisis menemukan hasil jumlah *pretest* kecepatan tendangan samping 333 dan jumlah *posttest* 365, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 20.8125, untuk *posstest* 22.8125, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4.018 dan t_{tabel} sebesar 1.729. Berarti Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan *speed, agility, and quikness* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.

ABSTRACT

Atok, Illah. 2021. The Effect of Speed, Agility, And Quikness Training in an Effort to Increase Side Kick Speed in Pencak Silat Extracurricular Participants at SMA ITP Surabaya. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor 1 Dr. Sumardi, M.Kes, Advisor 2 Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *training speed, agility, and quikness, side kick speed*

The purpose of this study was to determine the effect of speed, agility, and quikness training in an effort to increase the speed of side kicks in pencak silat extracurricular participants at SMA ITP Surabaya.

The population in this study were participants in the pencak silat extracurricular at SMA ITP Surabaya with a total of 24 participants. The researcher planned to take a sample of 16 participants of the pencak silat extracurricular at SMA ITP Surabaya. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This study is an experimental study with the design used in this study is a non-randomize control group pretest-posttest. Collecting data in this study using a test. The data analysis analyst.

The results of the analysis found that the number of side kick speed pretests was 333 and the number of posttests was 365, while for the results the mean value for the pretest was 20,8125, for the posttest 22,8125, with these results then analyzed using the t-test producing t_{count} of 4.018 and t_{table} of 1.729. Means $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$. So it can be concluded that speed, agility, and quikness training can increase the speed of side kicks in pencak silat extracurricular participants at SMA ITP Surabaya.