

ABSTRAK

Khuluq, Khusnul 2021. Pengaruh Latihan *Split* Terhadap Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan *Split*, Tendangan T

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Latihan *Split* Terhadap Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

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

Hasil analisis menunjukkan bahwa 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 *Split* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

ABSTRACT

Khuluq, Khusnul 2021. Pengaruh Latihan *Split* Terhadap Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan *Split*, Tendangan T

This study aims to determine the effect of the Split Exercise on the T Kick Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.

This study uses an experimental method with a "One Group Pretest-Posttest Design" design. The population in this study were members of Pagar Nusa Pencak Silat. The sample taken is the Pagar Nusa Pencak Silat athlete, totaling 10 people. The instrument used was the T Kick Speed test which was carried out for 10 seconds with the target of a pitching 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 split training on the speed of kicking T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik.