

ABSTRAK

Nisa Galuh Tiara. 2022. Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat UNIPA 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 *single leg hop*, tendangan A, and pencak silat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Single Leg Hop* terhadap hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya dengan jumlah 10 orang peserta. Peneliti merencanakan pengambilan sampel berjumlah 10 orang peserta yang mengikuti UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok eksperimen dengan pretest-posttest.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan test. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test dengan bantuan SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Hasil analisis menemukan hasil data yang ditunjukkan melalui SPSS sebagai berikut: nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan *single leg hop*

berpengaruh signifikan terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Itu dapat dilihat dari hasil nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 yang artinya ada peningkatan pengaruh hasil dari *pretest* dan *posttest* setelah diberikan latihan *single leg hop* terhadap hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa surabaya.

ABSTRACT

Nisa Galuh Tiara. 2022. The Effect of Single Leg Hop Training on A Kick Results in UKM PSHT Students at UNIPA Commissariat Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor 1 Dr. Sumardi, M.Kes, Supervisor 2 Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: single leg hop training, A kick, and pencak silat.

The purpose of this research is to find out the effect of Single Leg Hop Training on the results of the A Kick in UKM PSHT Students at the Unipa Surabaya Commissariat.

The population in this study were all UKM PSHT participants at the Unipa Surabaya Commissariat with a total of 10 participants. The researcher planned to take a sample of 10 participants who took part in the UKM PSHT Unipa Surabaya Commissariat. This research is experimental research with the design used in this research being an experimental group with pretest-posttest.

Data collection in this research used tests. The data analysis technique uses T-Test analysis with the help of SPSS (Statistical Program for Social Science). The results of the analysis found data results shown via SPSS as

follows: sig value. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that single leg hop training has a significant effect on the A kick results in UKM PSHT students at Unipa Surabaya Commissariat. This can be seen from the results of the sig value. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , which means that there was an increase in the influence of the results from the pretest and posttest after being given single leg hop training on the A kick results for UKM PSHT students at the Unipa Commissariat Surabaya.