

## Abstrak

### MODEL LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 1 SUMBANG

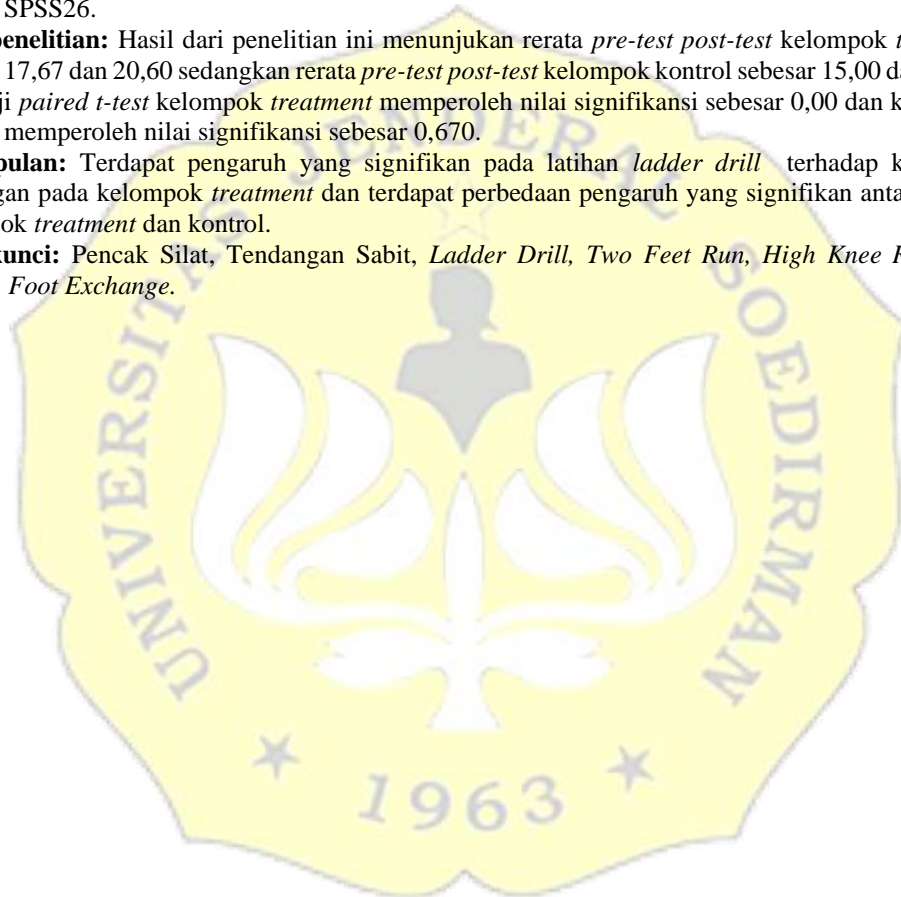
**Latar Belakang:** Pencak silat merupakan hasil budaya masyarakat Indonesia. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dominan digunakan untuk melakukan serangan dalam pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode latihan *ladder drill* dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh setelah di berikan latihan *ladder drill* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sumbang.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian *true experimental design* dengan menggunakan model *pretest-posttest control group design*. *Sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan diperoleh 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi  $<0,05$  yang dibantu dengan SPSS26.

**Hasil penelitian:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan rerata *pre-test post-test* kelompok *treatment* sebesar 17,67 dan 20,60 sedangkan rerata *pre-test post-test* kelompok kontrol sebesar 15,00 dan 14'39. Hasil uji *paired t-test* kelompok *treatment* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 dan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,670.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan pada kelompok *treatment* dan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok *treatment* dan kontrol.

**Kata kunci:** Pencak Silat, Tendangan Sabit, *Ladder Drill*, *Two Feet Run*, *High Knee Run*, *Icky Shuffle*, *Foot Exchange*.



**Abstract**  
**LADDER DRILL TRAINING MODEL ON SICKLE KICK SPEED**  
**IN PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR STUDENTS SMP NEGERI 1 SUMBANG**

**Background:** Pencak silat is a cultural product of the Indonesian people. The sickle kick is the dominant kick used to attack in pencak silat. This study uses the ladder drill training method with the aim of knowing whether there is an effect after giving ladder drill training to extracurricular students of pencak silat SMP Negeri 1 Sumbang.

**Results:** The results of this study showed the mean pre-test post-test of the treatment group was 17.67 and 20.60 while the mean pre-test post-test of the control group was 15.00 and 14'39. The paired t-test results of the treatment group obtained a significance value of 0.00 and the control group obtained a significance value of 0.670.

**Conclusion:** There is a significant effect on ladder drill training on kick speed in the treatment group and there is a significant difference in effect between the two treatment and control groups.

**Keywords:** Pencak Silat, Scythe Kick, Ladder Drill, Two Feet Run, High Knee Run, Icky Shuffle, Foot Exchange.

