

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PUSAKA KUSUMA SOKARAJA

Mei Lana Saputri<sup>1</sup>, Panuwun Joko Nurcahyo<sup>2</sup>, Ayu Rizky Febriani<sup>2</sup>

**Latar Belakang :** Pada beladiri pencak silat tendangan sabit merupakan tendangan yang memiliki lintasan dari samping dan merupakan tendangan yang digunakan pada saat melakukan serangan pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode latihan kecepatan dan kelincahan dengan bentuk latihan lari *sprint* 20 m dan *ladder drill* tujuannya untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan pada atlet pencak silat Pusaka Kusuma Sokaraja.

**Metodologi :** Penelitian ini merupakan penelitian *true experimental design* dengan menggunakan model *two grup pre-test post-test design*. *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan di peroleh 20 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 kecepatan tendangan kanan 14,1 dan 18, sedangkan *rerata* tendangan kiri sebesar 12 dan 17,3. Hasil *rerata* kelompok kelincahan *pre-test* dan *post-test* tendangan kanan sebesar 14,4 dan 19,4. Hasil kelompok kelincahan tendangan kiri sebesar 11,5 dan 18. Hasil *uji paired t-test* kelompok kecepatan memperoleh nilai yang sig sebesar 0,00 dan kelompok kelincahan memperoleh nilai sig sebesar 0,00

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh yang sig pada latihan kecepatan terhadap peningkatan hasil tendangan sabit. Ada pengaruh sig dari latihan kelincahan terhadap peningkatan hasil tendangan sabit. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kelompok kecepatan dan kelompok kelincahan.

**Kata Kunci :** Pencak silat, Tendangan Sabit, Latihan Kecepatan, Kelincahan.

<sup>1</sup>Mahasiswa Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup>Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF SPEED AND AGILITY TRAINING ON THE RESULTS OF SICKLE KICKS FOR PENCAK SILAT ATHLETES PUSAKA KUSUMA SOKARAJA

*Mei Lana Saputri<sup>1</sup>, Panuwun Joko Nurcahyo<sup>2</sup>, Ayu Rizky Febriani<sup>2</sup>*

**Background:** In martial arts pencak silat, a sickle kick is a kick that has a trajectory from the side and is a kick that is used when attacking pencak silat. This study uses the method of speed and agility training with the form of 20 m sprint training and ladder drill to determine the effect of speed and agility training on martial arts athletes Pusaka Kusuma Sokaraja.

**Methodology:** This research is a true experimental design using a two group pre-test post-test design model. Sampling used in this study was purposive sampling and obtained 20 respondents who were divided into two groups with ordinal pairing technique. Data analysis techniques using t-test with a significance level of  $<0.05$  assisted by SPSS26.

**Research Results:** The results of this study showed the mean pre-test post-test of the right kick speed group was 14.1 and 18, while the mean of the left kick was 12 and 17.3. The mean results of the pre-test and post-test agility group of the right kick were 14.4 and 19.4. The results of the left kick agility group were 11.5 and 18. The paired t-test results of the speed group obtained a sig value of 0.00 and the agility group obtained a sig value of 0.00.

**Conclusion:** There is a sig influence on speed training on improving sickle kick results. There is a sig effect of agility training on improving sickle kick results. There is no significant effect between the speed group and the agility group.

**Keywords:** Pencak silat, sickle kick, speed training, agility training

1Student of Physical Education FIKes Universitas Jenderal Soedirman

2Department of Department of Physical Education FIKes Universitas Jenderal Soedirman