

ABSTRAK

Aulia Azzahra, NIM. 6201121017. “Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Putri Pencak Silat Tapak Suci Medan Marelan Tahun 2024”

(Pembimbing : Nono Hardinoto)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan T pada atlet putri Pencak Silat Medan Marelan 2024. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen dengan *desain one grup pre test dan post test*. Jumlah populasi 23 atlet jumlah sampel sebanyak 10 orang dengan teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kemudian penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisis hipotesis dengan menggunakan data *pre – test* dan data *post – test*, dimana diperoleh hasil analisis thitung sebesar 14,51 selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttable dengan $dk = n - 1$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1.833 dengan demikian $Thitung > Ttable$ ($14,51 > 1.833$). Dengan disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Putri Pencak Silat Medan Marelan 2024.

Kata Kunci :Pengaruh, Variasi *Ladder Drill*, Kecepatan Tendangan T

ABSTRACT

Aulia Azzahra, Reg. Num. 6201121017. "The Effect of Ladder Drill Exercise Variations on T Kick Speed in Pencak Silat Female Athletes Tapak Suci Medan Marelan in 2024"

(Supervisor : Nono Hardinoto)

Thesis : Faculty of Sports Science, Medan State University 2024

This research aims to determine the effect of variations in the Ladder Drill exercise on T-kick speed in female Pencak Silat Medan Marelan 2024 athletes. The research method used was an experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The population is 23 athletes, the sample size is 10 people, with the sampling technique used being purposive sampling. Then this study was carried out for 6 weeks with a frequency of 3 (three) times a week. Hypothesis analysis using pre-test data and post-test, Where the results of the tcal analysis of 14.51, then the value was compared to the Ttable value with $dk = n - 1$ ($10 - 1 = 9$) at a significant level of $\alpha = 0.05$ was 1.833 thus the $T_{table} > T_{table}$ ($14.51 > 1.833$). This means that H_0 was rejected and H_a was accepted, so it can be concluded that there is a significant influence of ladder drill training variations on the speed of T Kicks in Medan Marelan 2024 Pencak Silat Women's Athletes.

Keywords : Influence, Ladder Drill Variations, Kick Speed T