

ABSTRAK

Nursaidah Siregar (Nim : 6211121028), “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ladder Drill* terhadap *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Depan pada Atlet Silat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin Tahun 2025”.

(Pembimbing : Mahmuddin)

Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2026.

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin Tahun 2025. Penulisan ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi pada penulisan ini sebanyak 10 atlet Ranting Beringin. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penulisan ini ialah sampling jenuh. Jika populasi meningkat hanya sedikit, maka penulis akan mengambil sampel, atau seluruh populasi dijadikan sebagai sampel, di mana dalam penulisan ini jumlah sampelnya adalah 10 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test* dan *post-test*. Dari analisis data *triple hop* yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 36,075 dan t_{tabel} 1,833 maka (t_{hitung} 36,075 > t_{tabel} 1,833), sehingga terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025. Dari analisis data kecepatan tendangan depan yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 19,095 dan t_{tabel} 1,833 maka (t_{hitung} 19,095 > t_{tabel} 1,833), sehingga terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.

Kata kunci: *Power Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan Depan, Resistance Band, Ladder Drill*

ABSTRACT

Nursaidah Siregar(Nim: 6211121028), " The Effect of Resistance Band and Ladder Drill Training on Leg Muscle Power and Front Kick Speed of Male Pencak Silat Athletes of Persaudaraan Setia Hati Terate, Beringin Branch, 2025".

(Supervisor : Mahmuddin)

Thesis : Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan 2026.

This study aimed to determine the effect of resistance band and ladder drill training on leg muscle power and front kick speed of male pencak silat athletes of Persaudaraan Setia Hati Terate, Beringin Branch, in 2025. This research employed an experimental method using a one-group pre-test–post-test design. The population of this study consisted of 10 athletes from the Beringin Branch. The sampling technique used was saturated sampling, in which the entire population was taken as the research sample, resulting in a total of 10 athletes. Data were collected through pre-test and post-test measurements. The results of the triple hop test analysis showed that the calculated t-value was 36.075, while the t-table value was 1.833, indicating that resistance band and ladder drill training had a significant effect on leg muscle power. Furthermore, the analysis of front kick speed data showed that the calculated t-value was 19.095, which was greater than the t-table value of 1.833. Therefore, it can be concluded that resistance band and ladder drill training had a significant effect on improving front kick speed of male pencak silat athletes of Persaudaraan Setia Hati Terate, Beringin Branch, in 2025.

Keywords : Leg Muscle Power, Front Kick Speed, Resistance Band, Ladder Drill

