

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SPEED LADDER* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT BAKTI NEGARA KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Oleh

TIARA NABILA PUTRI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed ladder* dan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *speed ladder* dan kelompok latihan *resistance band*. Data diperoleh melalui tes kecepatan tendangan sabit menggunakan kinovea. Analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan dan uji beda dua rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *speed ladder* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dibuktikan dengan nilai t_{hitung} 7,462 lebih besar dari t_{tabel} 2,160. Latihan *resistance band* juga berpengaruh signifikan, dengan nilai t_{hitung} 7,702 lebih besar dari t_{tabel} 2,160. Namun, hasil uji perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan, ditunjukkan oleh nilai t_{hitung} 0,628 yang lebih kecil dari t_{tabel} 2,056. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan sama-sama efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit dan memiliki tingkat efektivitas yang relatif setara.

Kata kunci: *speed ladder*, *resistance band*, kecepatan tendangan sabit, pencak silat.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPEED LADDER AND RESISTANCE BAND TRAINING ON THE SPEED OF SICKLE KICKS IN PENCAK SILAT ATHLETES OF BAKTI NEGARA, CENTRAL LAMPUNG REGENCY

By

TIARA NABILA PUTRI

This study aims to determine the effect of speed ladder and resistance band training on the speed of crescent kicks in Pencak Silat Bakti Negara athletes of Central Lampung Regency. The research method used was an experimental design with pre-test and post-test on two treatment groups, namely the speed ladder training group and the resistance band training group. Data were obtained through crescent kick speed tests using Kinovea. The data were analyzed using paired sample t-tests and independent t-tests. The results showed that speed ladder training had a significant effect on increasing crescent kick speed, as indicated by a t-value of 7,462, which was higher than the t-table value of 2.160. Resistance band training also had a significant effect, with a t-value of 7,702, exceeding the t-table value of 2.160. However, the comparison between the two groups indicated no significant difference, as shown by a t-value of 0.628, which was lower than the t-table value of 2.056. Thus, it can be concluded that both training methods are equally effective in improving crescent kick speed and have relatively similar levels of effectiveness.

Keywords: speed ladder, resistance band, crescent kick speed, pencak silat.