

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP HASIL KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA *CLUB* PENCAK SILAT GISTING SILAT *CLUB* (GSC) DI KABUPATEN TANGGAMUS

Oleh

**AZI FERIANDO**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada *club* pencak silat Gisting Silat *Club* (GSC) di Kabupaten tanggamus. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh hasil studi mengenai permasalahan yang diteliti. Sampel penelitian ini yaitu Peserta Didik yang mengikuti latihan pencak silat di Silat Gisting *Club* (GSC) Kabupaten Tanggamus berjumlah 30 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *ordinal pairing* dengan pembagian 2 kelompok yaitu kelompok *zig-zag run* dan *ladder drill*. Instrumen yang digunakan menugukur kecepatan tendangan sabit yaitu menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada *club* pencak silat Gisting Silat *Club* (GSC) Di Kabupaten Tanggamus, dengan nilai  $t$  hitung = 8,411 >  $t$  tabel = 2,145. 2) ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada *club* pencak silat Gisting Silat *Club* (GSC) Di Kabupaten Tanggamus, dengan nilai  $t$  hitung = 4,063 >  $t$  tabel = 2,145. Dan 3) tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada *club* pencak silat Gisting Silat *Club* (GSC) Di Kabupaten Tanggamus, dengan nilai  $t$  hitung = 2,032 <  $t$  tabel = 2,048.

**Kata kunci:** *Zig-Zag Run*, *Ladder Drill*, Tendangan Sabit, Pencak Silat

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN AND LADDER DRILL TRAINING ON SICKLE KICK SPEED RESULTS AT THE PENCAK SILAT CLUB GISTING SILAT CLUB (GSC) IN TANGGAMUS REGENCY**

**By**

**AZI FERIANDO**

*This study aims to determine the effect of zig-zag run and ladder drill training on the speed of sickle kicks at the Gisting Silat Club (GSC) in Tanggamus Regency. The research method used in this study is an experiment with the aim of determining whether there is an influence of the study results on the problem under study. The sample for this study consisted of 30 students participating in pencak silat training at the Silat Gisting Club (GSC) in Tanggamus Regency. The sampling technique used ordinal pairing, dividing them into two groups: the zigzag run group and the ladder drill group. The instrument used to measure the speed of the sickle kick was a sickle kick speed test. The results of the study showed that 1) there was a significant effect of zig-zag run training on the results of the sickle kick speed at the Gisting Silat Club (GSC) pencak silat club in Tanggamus Regency, with a calculated  $t$  value = 8.411 >  $t$  table = 2.145. 2) there was a significant effect of ladder drill training on the results of the sickle kick speed at the Gisting Silat Club (GSC) pencak silat club in Tanggamus Regency, with a calculated  $t$  value = 4.063 >  $t$  table = 2.145. And 3) there was no significant difference between zig-zag run training and ladder drill on the results of the sickle kick speed at the Gisting Silat Club (GSC) pencak silat club in Tanggamus Regency, with a calculated  $t$  value = 2.032 <  $t$  table = 2.048*

**Keywords:** *zig-zag run, ladder drill, sickle kicks, Pencak Silat*