

## ABSTRAK

**Bayu Wahyudi Malik 832 410 135** Pencak Silat merupakan cabang olahraga beladiri yang populer di Indonesia karena merupakan bela diri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat merupakan olahraga *body contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera relatif lebih besar. Untuk itu dalam pertandingan diperlukan pesilat berkualitas. Dalam pencak silat terdapat tehnik menyerang dan bertahan, teknik serangan dalam pertandingan pencak silat yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga diperlukan kecepatan dan kelincahan pada saat melakukan gerak teknik. Salah satu latihan yang dapat mempengaruhi kecepatan dan kelincahan gerak yaitu *Agility Ladder*. Adapun manfaat dari Frekuensi tendangan yang baik dalam pencak silat bisa meminimalisir terjadinya jatuhnya dalam melakukan tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder* terhadap frekuensi tendangan sabit pesilat remaja perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo. Penelitian ini berjumlah 15 orang sampel dari pukul 16.00 sampai 17.10. dengan perincian adanya tes awal yaitu tes sebelum melakukan latihan *Agility Ladder* dan tes akhir setelah diberikan latihan *Agility Ladder*. Pada tes awal diperoleh skor tertinggi 23 kali dengan rata – rata frekuensi tendangan 20,67 kali, varians 3,2381 dan standar deviasi 1,799. Sedangkan pada tes akhir skor tertinggi 25 kali dengan rata – rata 23,27 kali, varians 4.,8942 dan standar deviasi 2.212. Untuk menyatakan terdapat pengaruh latihan *Agility Ladder* terhadap frekuensi tendanga sabit pada pesilat remaja Tapak Suci Kota Gorontalo. Dilakukan dengan uji t bahwa terima  $H_0$  jika :  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dk = n-1. Dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dk = n-1. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 11.2383 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,753. Sedangkan pada criteria pengujian tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  dk = n-1. Jadi  $11.2383 > 1,753$ . Oleh karena itu Hipotesis alternative  $H_a$  diterima atau terdapat pengaruh latihan *Agility ladder* terhadap frekuensi tendangan sabit pada pesilat remaja perguruan tapak suci kota Gorontalo.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Agility Ladder* memiliki pengaruh terhadap frekuensi tendangan sabit pada Pesilat Remaja Tapak Suci Kota Gorontalo. Untuk itu diharapkan kepada Pelatih dan Guru Pencak Silat yang ingin meningkatkan frekuensi tendangan sabit bisa menerapkan latihan *Agility Ladder*.

Kata Kunci : Latihan *Agility Ladder*, frekuensi tendangan sabit padaPencak Silat.

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Frekuensi**

**Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Tapak Suci**

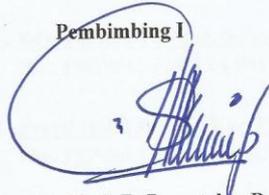
**Kota Gorontalo**

**Oleh**

**Bayu Wahyudi Eka Saputra Malik**

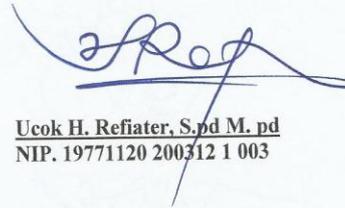
**Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji**

**Pembimbing I**



**Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra., M.kes.**  
**NIP. 19580520 198203 2 002**

**Pembimbing II**



**Ucok H. Refiater, S.pd M. pd**  
**NIP. 19771120 200312 1 003**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga**



**Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.pd**  
**NIP. 19570902 198203 2 001**