

ABSTRAK

Brojo Atmojo, E.W. 2024. Pengaruh Latihan Dengan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Ukm Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Kukuh Munandar, M. Kes. (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.

Kata kunci : Modifikasi, Latihan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

Pencak silat membutuhkan kemampuan tendangan yang baik. Kecepatan tendangan juga dapat mempengaruhi hasil dalam sebuah pertandingan. Dalam hal latihan sarana yang digunakan juga sangat penting karena akan memiliki dampak pada hasil latihan. Pada hasil observasi yang peneliti lakukan secara langsung di UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember mendapatkan temuan kurangnya sarana latihan. Sehingga pada penelitian ini peneliti memutuskan untuk mencoba ber-eksperimen dengan melihat pengaruh latihan dengan modifikasi bola gantung terhadap tendangan sabit pada pencak silat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini merupakan pre-eksperimen dengan *one grup pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah 30 pesilat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan modifikasi bola gantung sebagai alat ukur, dengan waktu 10 detik. Pada pengujian statistik pada penelitian ini meliputi tiga pengujian yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil pengujian yang didapat pada penelitian ini yaitu uji normalitas menggunakan uji *Liliefors*. Data yang didapat L_{hitung} pretest yaitu 0,22 dan *posttest* 0,02 yang menandakan bahwa keduanya $< L_{tabel} 1,61$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji homogenitas menggunakan uji *Fisher* data yang didapat yaitu f_{hitung} 0,53 sedangkan f_{tabel} 0,58 dari taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa f_{hitung} 0,53 $< f_{tabel}$ 0,58 sehingga data yang didapat dapat dinyatakan Homogen. Pengujian yang terakhir yaitu uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Hasil yang didapat yaitu sig.2 paired menunjukkan angka 0,00 atau $< 0,05$ taraf signifikan sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak yang menandakan adanya perubahan dan juga peningkatan yang signifikan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan dengan modifikasi bola gantung memiliki kualitas yang baik untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat.

ABSTRACT

Brojo Atmojo, E.W. 2024. The Effect of Training with Modified Hanging Balls on Sickle Kicks in Pencak Silat Ukm Tapak Suci Muhammadiyah University Jember. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Supervisor: (1) Dr. Kukuh Munandar, M. Kes. (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd

Keywords : Modifications, Training, Sickle Kicks, Pencak Silat.

Pencak silat requires good kicking skills. The speed of the kick can also affect the result in a match. In terms of training, the facilities used are also very important because they will have an impact on the results of the training. Based on the results of observations carried out directly by researchers at UKM Tapak Suci, Muhammadiyah University of Jember, they found that there was a lack of training facilities. So in this study the researchers decided to try an experiment by looking at the effect of training with modified hanging balls on crescent kicks in the pencak silat of UKM Tapak Suci Muhammadiyah University Jember. This research is a pre-experiment with one group pretest-posttest design. The sample in this study was 30 UKM Tapak Suci fighters from the Muhammadiyah University of Jember. Data collection in this study used a modified hanging ball as a measuring tool, with a time of 10 seconds. Statistical testing in this research includes three tests, namely normality test, homogeneity test and hypothesis test. The test results obtained in this research were the normality test using the Liliefors test. The data obtained from the pretest was 0.22 and the posttest 0.02, which indicates that both were <1.61 . So it can be concluded that both data are normally distributed. Furthermore, the results of the homogeneity test using the Fisher test, the data obtained was 0.53 while it was 0.58 from a significance level of 0.05. So it can be concluded that $0.53 < 0.58$ so that the data obtained can be declared homogeneous. The final test is the hypothesis test using the t test. The results obtained, namely sig.2 paired, show the number 0.00 or <0.05 at a significant level so that it can be concluded that H_0 is rejected, which indicates a significant change and improvement. From this research it can be concluded that training with modified hanging balls has good quality for improving the ability of crescent kicks in pencak silat