

RINGKASAN

DEDE NOVI FAUZIAH EFEKTIFITAS METODE LATIHAN *DRILL RUNNING ABC* DAN METODE LATIHAN *HURDLE DRILL* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. Skripsi : Jakarta, Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas antara metode latihan *drill running abc* dan metode latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data tes awal dan tes akhir dilaksanakan di Kampus B Universitas Negeri Jakarta. Sedangkan penelitian dilaksanakan di Jakarta International Veledroome. Penelitian dimulai dari tanggal 12 Juni 2019 sampai dengan 11 Juli 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 60 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik purposive sampling dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu agar mendapat sampel yang diinginkan sehingga dari 60 orang tersaring 22 orang. Instrument penelitian ini menggunakan tes kecepatan tendangan lurus selama 10 detik. Yang telah divalidasi oleh para ahli.

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t. Yaitu dilakukan dengan membandingkan nilai t_h dengan t_t antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-2) = 22$ pada taraf $(\alpha) = 0,05$ dengan t_t 1,724. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : metode latihan *drill running abc* efektif meningkatkan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 7,71 dan t_{tabel} sebesar 1,812 dengan taraf signifikan $(\alpha) = 0,05$. Metode latihan *hurdle drill* efektif meningkatkan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Hasil

perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 13,02 dan t_{tabel} sebesar 1,812 dengan taraf signifikan (α) = 0,0. tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *hurdle drill* dan metode latihan *drill rning abc* pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 0,95 dan t_{tabel} sebesar 1,724 dengan taraf signifikan (α) = 0,05.

Kata Kunci : latihan *drill running abc*, latihan *hurdle drill*, kecepatan tendangan lurus.