

ABSTRACT

Hidayat, Nurfadil. (2026). *The Effect of Ladder Drills Training Variations on Improving the Front Kick Speed of Pencak Silat Athletes at SMP Plus Arriyadhoh. Undergraduate Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Galuh. Advisor I: Dr. Risma, S.Si., M.Pd. Advisor II: Isna Daniyati Nursasih, M.Pd.*

This study was motivated by the suboptimal execution speed of the front kick among pencak silat athletes at SMP Plus Arriyadhoh. The aim of this research was to examine the effectiveness of ladder drills training variations (Two-in/Ali Shuffle, Ickey Shuffle, and In-Out) in enhancing front kick speed frequency. A pre-experimental approach using a One-Group Pretest-Posttest Design was adopted. The population comprised all pencak silat extracurricular athletes at SMP Plus Arriyadhoh, and a total sampling technique was applied, involving 18 male athletes as the research sample. The training treatment was conducted over a period of 6 weeks, consisting of 18 sessions (3 sessions per week). Data were collected using a 10-second front kick speed test. Data analysis was performed using descriptive statistics and the Paired Samples T-Test via SPSS software. The descriptive results revealed an increase in the mean score from 17.94 during the pretest to 23.22 in the posttest (an average improvement of 5.28 repetitions). Hypothesis testing yielded $t = -23.376$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . In conclusion, ladder drills training variations significantly improve the front kick speed of pencak silat athletes at SMP Plus Arriyadhoh.

Keywords: Ladder Drills, Speed, Front Kick, Pencak Silat.

ABSTRAK

Hidayat, Nurfadil. (2026). *Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drills terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat SMP Plus Arriyadhoh*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh. Pembimbing I: Dr. Risma, S.Si., M.Pd. Pembimbing II: Isna Daniyati Nursasih, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya kecepatan eksekusi tendangan depan pada atlet pencak silat SMP Plus Arriyadhoh. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas variasi latihan *ladder drills* (*Two-in/Ali Shuffle*, *Ickey Shuffle*, dan *In-Out*) dalam meningkatkan frekuensi kecepatan tendangan depan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Plus Arriyadhoh, dengan teknik *total sampling* yang melibatkan 18 atlet putra sebagai sampel. Intervensi perlakuan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (18 sesi). Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kecepatan tendangan depan selama 10 detik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji parametrik *Paired Samples T-Test* dengan bantuan SPSS. Hasil analisis deskriptif menunjukkan peningkatan nilai rata-rata (*mean*) dari sebesar 17,94 pada *pretest* menjadi 23,22 pada *posttest* (meningkat sebesar 5,28 repetisi). Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Paired Samples T-Test* memperoleh nilai $t_{hitung} = -23,376$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat SMP Plus Arriyadhoh.

Kata Kunci: *Ladder Drills*, Kecepatan, Tendangan Depan, Pencak Silat.