

Bukti coresponding autor

LATIHAN DOT DRILL ONE FOOT TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Home > Vol 8, No 1 (2019) > Hartati

LATIHAN DOT DRILL ONE FOOT TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Hartati Hartati, Destriana Destriana, Muhammad Junior

Abstract

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa MAN 3 Palembang. Metode yang digunakan *pre-experimental* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini diambil dari semua populasi siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* diperoleh kelincahan tendangan sabit nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 17, sedangkan hasil *posttest* nilai tertinggi 25 dan nilai terendah 19. Hasil penelitian pada *pretest* diperoleh rata-rata yaitu 19,2 dan hasil rata-rata *posttest* 22,6. Hasil *pretest* ke *posttest* didapati peningkatan perbedaan rata-rata 3,4. Berdasarkan hasil analisis penelitian didapat Thitung 9,688 > Ttabel 3,40000 serta nilai (p) > 0,05 yaitu 0,55. Temuan dalam penelitian bahwa latihan *dot drill one foot* ada pengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler MAN 3 Palembang. Implikasi penelitian ini adalah Pelatih atau guru dapat menggunakan metode latihan *dot drill one foot* sebagai program peningkatan latihan kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat.

Kata Kunci: latihan *dot drill one foot*, kelincahan, tendangan sabit

Full Text:


DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>

Refbacks

- There are currently no refbacks.



EDITORIAL BOARD

PEER REVIEWERS

FOCUS AND SCOPE

AUTHOR GUIDELINES

PUBLICATION ETHICS

ONLINE SUBMISSION

INDEXING

PUBLISHING SYSTEM

TEMPLATE

 Journal Template

00052032

Visitors

8,249	803
354	284
103	44
11	10
10	9
8	6
5	4
4	3
3	3
3	3