

## ABSTRAK

Mudariani, Ni Wayan. 2021. "Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai pada Peserta Didik Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP". *Tesis*, Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd dan Pembimbing II: Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes.

Kata Kunci : Pelatihan, *Hurdle Drill*, *Dot Drill*, kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan: perbedaan pengaruh pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMP Kecamatan Tegallalang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan *the modified non randomized control group pretest-posttest design*. Subyek pada penelitian ini berjumlah 45 orang, dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari bolak balik 4 X 10 meter dengan validitas 0,93 dan reliabilitas 0,82 untuk mengukur kelincahan dan *Back and Leg Dynamometer* dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93 untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Teknik analisis data menggunakan ANAVA satu jalur pada taraf signifikansi 0,05 untuk hipotesis pertama dan kedua sedangkan hipotesis ketiga menggunakan uji MANOVA satu jalur pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil analisis data (1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh kelincahan yang signifikan antara peserta didik yang diberikan pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* dengan signifikansi hitung adalah 0,990 lebih besar daripada  $\alpha$  ( $0,990 > 0,05$ ). (2) Terdapat perbedaan kekuatan otot tungkai peserta didik ekstra kurikuler pencak silat yang mendapatkan latihan *hurdle drill* dan latihan *dot drill* dengan signifikansi hitung 0,000 lebih kecil daripada  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). (3) Terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMP antara kelompok *hurdle drill* dan *dot drill* dengan signifikansi 0,000 lebih kecil daripada  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ).

Disimpulkan bahwa (1) Tidak terdapat perbedaan kelincahan antara metode pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMP Kecamatan Tegallalang. (2) Terdapat perbedaan pengaruh kekuatan otot tungkai antara metode pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* dimana pelatihan *hurdle drill* lebih baik daripada pelatihan *dot drill* terhadap kelincahan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat. (3) Terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMP Kecamatan Tegallalang antara kelompok pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill*. Disarankan kepada pembina/pelatih olahraga dapat menggunakan metode pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada peserta didik pencak silat.

## **ABSTRACT**

Mudariani, Ni Wayan. 2021. *“The Effect of Hurdle Drill and Dot Drill Training on the Agility and Leg Muscle Strength in Extra-Curricular Students Pencak Silat of Junior High School”*. Thesis, Sport Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

*This thesis has been approved and examined by Supervisor I: Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd and Supervisor II: Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes*

**Key words** : Training, Agility, Leg Muscle Strength.

*This research aimed at finding the effect of hurdle drill and dot drill training on the agility and leg muscle strength in extra-curricular students pencak silat of junior high school in Tegallalang district. This research was conducted using quasi experimental and treatment the modified non randomized control group pretest-posttest design. The Subject were 45 people. The measuring instrument used in this study a 4 X 10 meter sutle run test with validity 0,93 and reliable 0,82 to measure agility and Back-Leg Dynamometer with validity 0,82 and reliable 0,93 to measure leg muscle strength. The technique for analyzing the data was one way Anava on the significance level of 0.05 for the first and second hypotheses, while the third hypothesis uses the one-way MANOVA test at the 0.05 significance level.*

*The results of data analysis (1) There is no significant difference in the effect of agility between students who are given hurdle drill and dot drill training with the significance of the count is 0.990 greater than  $\alpha$  ( $0.990 < 0.05$ ). (2) There is a difference in the leg muscle strength of the extra-curricular pencak silat students who get hurdle drill and dot drill training with a counting significance of 0.000 smaller than  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ). (3) There is a difference in the increase in agility and leg muscle strength of junior high school Pencak silat extracurricular students between the hurdle drill and dot drill groups with a significance of 0.000 smaller than  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ).*

*The conclusions of the research are (1) There is no difference in agility between the hurdle drill and dot drill training methods for students of the extracurricular pencak silat junior high school in Tegallalang District. (2) There is a difference in the influence of leg muscle strength between the hurdle drill and dot drill training methods where hurdle drill training is better than dot drill training on the agility of pencak silat extracurricular students. (3) There is a difference in the increase in agility and leg muscle strength among junior high school extracurricular pencak silat students in Tegallalang District between the hurdle drill and dot drill training groups. It is suggested for the sport trainer/coach to use the hurdle drill and dot drill training methods as an alternative to increase the agility and leg muscle strength of pencak silat students.*