

## ABSTRAK

Rilva Domania. 2023 “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Ukm Pencak Silat Universitas Jambi”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Variasi Latihan, Kecepatan Tendangan Depan*

Berdasarkan hasil obsevasi faktor penyebab kurang efektifnya hasil kecepatan tendangan depan disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kecepatan kaki saat melakukan tendangan depan. Berdasarkan observasi pada atlet pencak silat UKM Pencak Silat Universitas Jambi masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan depan mudah di tangkap oleh lawan dikarenakan langkah kaki saat melakukan tendangan depan kurang baik, selain itu latihan yang diberikan hanya pada latihan menendang samsak.

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan tendangan depan Atlet UKM Pencak Silat Universitas Jambi.

Rancangan Penelitian yang digunakan untuk eksperimen, penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah di Universitas Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Maret sampai dengan 15 April 2023. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah para Atlet UKM Pencak Silat Universitas Jambi yang berjumlah 9 peserta

Berdasarkan hasil yang di peroleh, data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 9 siswa didapat mean sebesar 16,22, simpangan baku 0,97 dan variansi 0,94, data tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 9 siswa didapat mean sebesar 18, simpangan baku 1,12 dan variansi 1,25, untuk data tes awal di dapat  $L_{hitung}$  0.2654 yang  $< L_{tabel}$  0.2953 sedangkan untuk data tes akhir didapat  $L_{hitung}$  sebesar 0,2579 yang  $< L_{tabel}$  0,2953. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal. Dengan hipotesis  $t_{tabel}$  adalah 1.8595, sedangkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah sebesar 12,09469 , ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  , hal ini berarti, terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan tendangan depan atlet UKM pencak silat Universitas Jambi.

Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan tendangan depan atlet UKM pencak silat Universitas Jambi.