

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL TWO FEET EACH SQUARE* DAN *HIGH KNEE RUN* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PSHT SADEWA BANJARMASIN

I Kadek Sulendra *, Hegen Dadang Prayoga ¹, Muhammad Habibie ²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240057
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1122119101

ABSTRAK

I Kadek Sulendra. 2023.” Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Dan High Knee Run Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit PSHT Sadewa Banjarmasin” . Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam Kaimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Pembimbing **I Hegen Dadang Prayoga, M.Pd.** Pembimbing **II Muhammad Habibie, M.Pd.**

Kata Kunci : Latihan Ladder Drill Two, Pencak Silat, Meningkatkan Kecepatan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit PSHT Sadewa Banjarmasin. Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Dan High Knee Run Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* yaitu dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kondisi fisik Dapat diambil kesimpulan berdasarkan tes kapasitas vital paru dan tes daya tahan Kardiorespiratori yang dilakukan oleh Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Dan High Knee Run

I Kadek Sulendra 2023.” a survey of the level of vital lung capacity and cardiorespiratory endurance on the White Swallow B Badminton Players in Sungai Danau ”. Thesis, Sports Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Kaimantan Islamic University (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Supervisor I Hegen Dadang prayoga M.Pd Supervisor II Muhammad Habibie, M.Pd.

Keywords: *vital lung capacity, cardiorespiratory endurance, Badminton players*

The purpose of this research is to find out how the physical condition of badminton players is. White Swallow B River Lake. in terms of Lung Vital Capacity and Cardiorespiratory Endurance, by analyzing how big the level of Vital Lung Capacity and Cardiorespiratory Endurance of Badminton Players is. White Swallow B River Lake. The method used in this research is a survey method with data collection techniques through tests and measurements.

Based on the results of research and discussion of physical conditions, conclusions can be drawn based on vital lung capacity tests and cardiorespiratory endurance tests conducted by badminton players. White Swallow B River Lake mostly shows the moderate category.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. dkk. (2008). Sejarah Perkembangan Pencak Silat. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ardana Neswari 2016. *Pengaruh media audio visual terhadap hasil pembelajaran pencak silat jurus tunggal tangan kosong [skripsi]*. Bandung. UPI
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arends. 2011. dalam Trianto. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Ed ke 4. (hal.41) Jakarta : Kencana
- Arsyad, A. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta. Raja Grafindo Persada. . 2011.
- Hadi Sutrisno, 1973, *Metodologi Reseach*, Yayasan penerbitan Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta
- Kriswanto, E.S. 2015. *Pencak Silat. Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Lubis Johansyah, Pencak Silat edisi kedua. Jakarta: Rajawali Sport, 2014.
- Maryono, O'ong. 1997. Pencak Silat Merentang Waktu. Jakarta: Bina Mulia
- Matondang, Z., & Pengantar, A. (2009). Pengujian homogenitas varians data. Medan:Taburasa PPS UNIMED.
- Mulyono. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- MUNAS IPSI 2012 Revisi 2016
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Dasar-Dasar Statistik.Penelitian. Yogyakarta: Gramasurya.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan pemberat kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 9–19. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>
- Anggraini, P. M. R. (2019). Konsep Cakra Yadnya Terhadap Penggunaan Buah Import di Bali (Studi Kasus Perayaan Hari Raya Galungan). *Jnanasiddhanta: Jurnal Teologi Hindu*, 1(1), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.55115/jnana.v1i1.345>
- Apriansyah, E., Perdima, F. E., & Agustian, S. L. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal Di Smk Negeri 03 Kaur. *Hanoman Journal: Phsyical Education and Sport*, 1(1), 1–9.
- Bruno, & Pauleto. (2014). *Power System The Power behind Performance Agility Ladder Drill*. U.S.A.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Olahraga.
- Ediyono, S. (2017). Arts Of Pencak Silat Style For Education Spiritual And Physical. *Proceeding IICACS*, 127–134.
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(2), 14–22.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV Tambak Kusuma.
- Hartaka, I. M. (2019). Building Patriotism Through Spiritual Awareness Hindu Religion Perspective. *Proceeding International Seminar (ICHECY)*, 160–164.
- Kariarta, I. W. (2019). Kontemplasi diantara mitos dan realitas (contemplation between myths and realities). *Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 1(1), 37–47.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat* (1st ed.). PT Pustaka Baru Press.
- Kurniawan, M. F. (2023). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Walet Puti*. Universitas Islam Riau.

- Lestiyono, D. (2020). *Pengaruh Latihan Agility Ladder dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2013). *Pencak Silat Panduan Kedua*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat* (2nd ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2023). *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat*. Universitas Islam Riau.
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018. *Seminar Nasional PENJAS UMMI 2018*, 142–147.
- Notosoejitno. (1997). *Khasanah Pencak Silat*. Indometika.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatanjalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(4), 51–54. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Pudja, G. (2004). *Manava Dharmasastra (Manu Dharmasastra)*. Paramita.
- Punyatmadja, I. B. O. (1993). *Parisada Hindu Dharma Panca Gradha*.
- Qurniadi, S. Y. (2013). *Perbandingan pengaruh latihan ladder drill two feet each square laterally dan latihan ladder drill two feet each square terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru*. Universitas Riau.
- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Simki-Techsain*, 2(5), 1–12.
- Rajendran, K. (2016). Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*, 3(4), 99–101.
- Rosada, A. (2018). *Menjadi Guru Kreatif: Praktik-praktik Pembelajaran di Sekolah Inklusif*. PT Kanisius.
- Setiawan, I., Purwono, E. P., Yuwono, C., & Dharmawan, D. B. (2017). Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 6(2), 133–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v6i2.14674>
- Siswahadi, F. (2023). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 11–19. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/34%0Ahttps://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/download/34/28>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)
- Untara, I. M. G. S., & Supastri, N. M. (2019). Ajaran Ahimsa Dalam Bhagavadgītā. *Vidya Darśan*, 1(1), 33–40.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.