

ABSTRAK

PENERAPAN MODEL LATIHAN *LUNGES* DAN *MAXEX* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK NURUL HUDA

Madkur

18114015

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *lunges* dan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian *two-group pretest-posttest design*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket tes tendangan sabit selama 10 detik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 30 dan teknik sampel menggunakan *total sampling* sehingga sampel yang digunakan sebanyak 3. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh penerapan model latihan *lunges* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh penerapan model latihan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$ (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara penerapan model latihan *lunges* dan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda dengan nilai sig. yaitu $0,014 < 0,05$ serta selisih peningkatan yang lebih besar adalah latihan *maxex* dengan rata-rata 1,73.

Kata Kunci: *Lunges, Maxex, Tendangan Sabit*

ABSTRACT

THE APPLICATION OF LUNGES AND MAXEX EXERCISE MODELS ON THE BASIC MOVEMENT ABILITY OF THE Scythe Kick EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT STUDENTS AT SMK NURUL HUDA

Madkur

18114015

This study aims to find out the difference between lunges and maxex on the basic movement ability of the sickle kick of pencak silat extracurricular students at Nurul Huda Vocational School. This type of research is descriptive quantitative research method, namely the experiment using a two-group pretest-posttest research design. The instrument in this study used a sickle kick test questionnaire for 10 seconds. The population used in this study were 30 extracurricular pencak silat students and the sample technique used total sampling so that the sample used was 3. The results showed (1) There was an effect of applying the lunges exercise model on the basic motion skills of the sickle kick of the pencak silat extracurricular students in SMK Nurul Huda with a sig. ie $0.000 < 0.05$. (2) There is an effect of the application of the maxex training model on the basic motion skills of the sickle kick of the extracurricular pencak silat students at SMK Nurul Huda with a sig. ie $0.000 < 0.05$ (3) There is a significant difference between the application of the lunges and maxex training models on the basic motion skills of the sickle kick students of extracurricular pencak silat at SMK Nurul Huda with a sig. that is $0.014 < 0.05$ and the larger difference is the maxex exercise with an average of 1.73

Keywords: *Lunges, Maxex, Sickle Kick*