**Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Perguruan Pencak Silat PSHT Ranting Sekayu.**

**Junerensa Fuorteino**

**2022152077**

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengidentifikasi perbedaan kecepatan tendangan sabit antara latihan *Barrier Hops* dan *Single Leg Hurdle Hop* secara keseluruhan. (2) Menilai latihan yang lebih efektif untuk pesilat dengan panjang tungkai tinggi. (3) Menilai latihan yang lebih baik untuk pesilat dengan panjang tungkai rendah. (4) Menganalisis interaksi antara jenis latihan dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Menggunakan desain faktorial 2x2 dan ANOVA pada taraf signifikansi 0,05, penelitian ini melibatkan 20 pesilat dari 37 populasi dengan sampel purposif. Instrumen yang digunakan meliputi pengukuran panjang tungkai dan tes kecepatan tendangan sabit. Uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal (p-value > 0,05) dan varian antar kelompok homogen (p-value 0,245). Analisis ANOVA dua jalur menunjukkan *Barrier Hops* lebih efektif daripada *Single Leg Hurdle Hop* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit (p-value 0,042). Pada pesilat dengan panjang tungkai tinggi, *Barrier Hops* menghasilkan kecepatan rata-rata 24,80, lebih tinggi dibandingkan 21,80 dari *Single Leg Hurdle Hop* (p-value 0,011). Untuk panjang tungkai rendah, tidak ada perbedaan signifikan antara metode latihan (p-value 0,962). Terdapat interaksi signifikan antara metode latihan dan panjang tungkai (p-value 0,011), di mana *Barrier Hops* lebih efektif untuk pesilat dengan panjang tungkai tinggi.

**Kata Kunci**: Latihan *Barrier Hops*, *Single Leg Hurdle Hop*, Kecepatan Tendangan Sabit, Panjang Tungkai, Pesilat.