

ABSTRAK

AGUNG SAPUTRA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping Rope Satu Kaki* Dengan *Skipping Rope Dua Kaki* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015.

(Pembimbing Skripsi NONO HARDINOTO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Penelitian ini bertujuan: (1) Mengetahui pengaruh latihan *skipping rope satu kaki* dan *skipping rope dua kaki* terhadap kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Putra SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015. (2) Mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik antara latihan *skipping rope satu kaki* dan latihan *skipping rope dua kaki* pada atlet Pencak Silat Putra SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *control group posttest-only design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat putra SMP Muhammadiyah 1 Medan yang berjumlah 30 orang. Karna jumlahnya sedikit, maka seluruh atlet dijadikan sampel (*Total Sampling*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes kecepatan tendangan depan selama 10 detik. Pada penelitian eksperimen atlet dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *matching pairing* dengan masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang sampel. Yang akan diberikan bentuk latihan yang berbeda. Kegiatan latihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan setelah diberikan latihan selama 6 minggu, atlet diberikan tes untuk mengetahui peningkatan yang terjadi.

Hasil penelitian sebagai berikut, t-tes untuk tes awal dan akhir kelompok 1 (dengan latihan *Skipping Rope Satu Kaki*) sebesar 7,205 lebih dari t tabel 1,75 berarti (H_0) hipotesis nol ditolak (H_a) diterima, kesimpulannya ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *pos test* kelompok 1. Untuk kelompok 2 (dengan latihan *Skipping Rope Dua Kaki*) sebesar 7,86 lebih dari t tabel 1,75 berarti (H_0) hipotesis nol ditolak (H_a) diterima. dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tes awal dan akhir kelompok 2. Kesimpulannya terdapat pengaruh antara latihan *Skipping Rope Satu Kaki* dengan *Skipping Rope Dua Kaki* terhadap kecepatan tendangan depan. Secara hasil nilai rata-rata latihan kecepatan tendangan depan dengan latihan *Skipping Rope Satu Kaki* berpengaruh lebih tinggi. Latihan kecepatan tendangan dengan *Skipping Rope Satu Kaki* nilai rata-ratanya 32,73 dan latihan dengan *Skipping Rope Dua Kaki* adalah 30,73.

Kesimpulan dari hasil penelitian, bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan kecepatan tendangan depan dengan latihan *Skipping Rope Satu Kaki* dan *Skipping Rope Dua Kaki* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan.