

ABSTRAK

AGUS KHOIRUL UMRI SIREGAR. Kontribusi Latihan *Decline Push-Up* dan *Full Squat* Terhadap Hasil Jatuhan Sempurna Atlet Pencak Silat Tapak Suci Santri Pondok Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor 2013.

Pembimbing Skripsi IBRAHIM WIYAKA

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) 2013.

Dalam melakukan teknik jatuhan pencak silat otot yang dominan digunakan adalah otot lengan dan otot tungkai. karena kekuatan pada otot lengan dan otot tungkai faktor pendukung utama bagi seorang atlet untuk menunjang kemampuan melakukan sebuah jatuhan sempurna.

Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi latihan *Decline push up* dan *full squat* terhadap hasil jatuhan sempurna pencak silat tapak suci pesantren Ta'dib Al syakirin. Medan Johor 2013.

Metode yang digunakan dalam Penelitian Ini adalah Metode Eksperimen dengan teknik pengumpulan data dan pengukuran. Berupa tes *power* otot lengan dengan menggunakan (*Medicine Ball*), tes *power* otot tungkai dengan menggunakan (*Vertical Jump*) dan tes kemampuan jatuhan dengan menggunakan (Penilaian juri) yang dilakukan terhadap 10 orang sample dari populasi yang berjumlah 35 Orang.

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi 3 (tiga) kali seminggu, terdiri dari dua bentuk latihan yaitu *Decline Push-up* dan *Full squat*, dimana pada kedua bentuk latihan tersebut diberikan dalam setiap kali pertemuan. analisis data dengan menggunakan analisis linieritas dan regresi

Berdasarkan hasil pengujian jatuhan atlet pencak silat Tapak Suci Santri Pondok Pesantren Modern TA'DIB AL'SYAKIRIN Medan Johor Tahun 2013 pada latihan *Decline push-up* diperoleh nilai $F_{hitung} = 5,48$ dan $F_{tabel} = 5,32$ dengan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat kontribusi yang signifikan. Pada latihan *full*

squat diperoleh nilai $F_{hitung} = 6,25$ dan $F_{tabel} = 5,32$ dengan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat kontribusi yang signifikan. Dari hasil latihan *decline push-up* dan latihan *full squat* diperoleh nilai $F_{hitung} = 0,67$ dan $F_{tabel} = 0,258$ dengan kontribusi 40% (Empat puluh Persen).

Maka dari bentuk latihan *Decline Push-Up* dan *Full Squat* yang dilaksanakan diperoleh hasil yang signifikan terhadap hasil jatuhan pada atlet pencak silat santri pondok pesantren modern ta'dib Al-syakirin medan johor 2013.

