

ABSTRAK

**JULI NOVITASARI NASUTION. Pengaruh Latihan Tendangan Depan dari Posisi Jongkok dan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. (Pembimbing : ZULFAN HERI)
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Lemahnya kecepatan tendangan atlet pencak silat saat berlatih dan bertanding merupakan salah satu faktor yang membuat prestasi atlet lambat untuk berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan tendangan depan dari posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 50 orang. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu latihan tendangan depan dari posisi jongkok dengan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki menggunakan *matching by pairing*, kemudian dibagi berdasarkan umur latihan dari atlet untuk membagi kelompok. Penelitian ini diadakan Stadion Amir Hamzah Tanjung Pura, yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2015 sampai dengan 01 November 2015, dilakukan selama 6 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji persyaratan analisis, uji normalitas, uji *bartlet/homogenitas* dan desain faktorial 2x2.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu, terdapat perbedaan hasil kecepatan tendangan depan dengan latihan tendangan depan dari posisi jongkok dan tendangan depan menggunakan beban di kaki pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 0.02$ dan $F_{tabel} = 4.05$, sehingga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil kecepatan tendangan depan. Hasil pengujian hipotesis kedua yaitu, terdapat pengaruh interaksi antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 0.04$ dan $F_{tabel} = 4.04$, sehingga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak berpengaruh pada hasil kecepatan tendangan. Dari hasil pengujian hipotesis ketiga dan keempat yaitu, terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun keatas dan dua tahun kebawah terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis kedua tidak mengalami pengaruh, maka hipotesis ketiga dan keempat tidak dilanjutkan dengan uji *Tukey*.