ABSTRAK

Riki Tomson Simanjuntak. 6213111075. "Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mts Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian".
Pembimbing Skripsi : Saipul Ambri Damanik
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian. Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel terdiri dari 20 atlet pencak silat yang dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 10 orang. Kelompok eksperimen menjalani latihan *barrier hops* selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali perminggu, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus. Kecepatan tendangan lurus diukur menggunakan tes tendangan lurus dalam waktu 10 detik. Data dianalisis dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t independen. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari latihan *barrier hops* terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus. Rata-rata kecepatan tendangan lurus kelompok eksperimen meningkat dari 14,2 menjadi 21,6, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 15,2 menjadi 15,9. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan barrier hops efektif sebagai metode alternatif untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat. Hasil ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan untuk meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci: *Barrier Hops*, Kecepatan Tendangan, Pencak Silat

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Riki Tomson Simanjuntak. 6213111075. "Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mts Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian".
Pembimbing Skripsi : Saipul Ambri Damanik
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

This study aims to examine the effect of barrier hops training on the speed of straight kicks among pencak silat athletes participating in extracurricular activities at MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian. The research employed an experimental method using a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 20 pencak silat athletes randomly assigned to experimental and control groups, with 10 participants in each group. The experimental group underwent barrier hops training for six weeks with a frequency of three sessions per week, while the control group received no special treatment. The speed of straight kicks was measured using a 10-second straight kick test. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and independent t-tests. The analysis showed a significance value of 0.000 < 0.05, indicating a significant effect of barrier hops training on increasing straight kick speed. The average straight kick speed in the experimental group increased from 14.2 to 21.6, whereas the control group only improved from 15.2 to 15.9. This study concludes that barrier hops training is effective as an alternative method to enhance straight kick speed in pencak silat athletes. These findings can serve as a reference for coaches in designing training programs aimed at improving athlete performance.

Keywords*: Barrier Hops, Straight Kick Speed, Pencak Silat Training*

THE Character Building UNIVERSITY