

ABSTRAK

**IWAN KURNIADI. NIM 6113121042. Kontribusi Latihan *Alternate Leg Box Bound* dan Latihan *Heavy Bag Thrust* Terhadap Hasil Koordinasi Tendangan Pukulan Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015. (Pembimbing Skripsi: YAN INDRA SIREGAR)
SKRIPSI: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Hasil Koordinasi tendangan pukulan Atlet pencak silat perguruan Merpati Putih Bener Meriah masih minim dibandingkan dengan perguruan atlet lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kontribusi dari latihan *alternate leg box bound* dan latihan *heavy bag thrust* terhadap peningkatan hasil koordinasi tendangan pukulan pencak silat putra perguruan Merpati Putih kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal senin 25 Februari 2016 sampai dengan 11 Maret 2016.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu, latihan *Alternate Leg Box Bound* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap koordinasi tendangan pukulan pada atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Hasil perhitungan $t_{hitung} = 3.44$ dan $t_{tabel (0.05;13)} = 2.16$, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *alternate leg box bound* terhadap koordinasi tendangan pukulan pada atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Dengan kontribusi latihan sebesar 47.61 % .

Hasil pengujian hipotesis kedua yaitu, latihan *heavy bag thrust* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap koordinasi tendangan pukulan pada atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Hasil perhitungan $t_{hitung} = 2.94$ dan $t_{tabel (0.05;13)} = 2.16$, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan pukulan pada atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Dengan kontribusi latihan sebesar 39.69%.

Hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu, latihan *alternate leg box bound* dan latihan *heavy bag thrust* secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap koordinasi tendangan pukulan pada atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Hasil perhitungan $t_{hitung} = 2.69$ dan $t_{tabel (0.05;13)} = 2.18$, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi secara bersama-sama yang signifikan dari latihan *alternate leg box bound* dan latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan pukulan pada atlet Pencak Silat Putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah tahun 2016. Dengan kontribusi latihan secara bersama-sama sebesar 42%.