

ABSTRAK

SERLINTA KRISPINA DEF BR GINTING, “Pengaruh Latihan Di Air Pantai Terhadap Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Kabupaten Samosir Tahun 2016”. Pembimbing Skripsi : ZULFAN HERI Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan di pantai terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja putra perguruan pencak silat teratai suci kabupaten samosir. Penelitian ini diadakan di padepokan Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Kabupaten Samosir yang dilaksanakan pada tanggal 02 Mei sampai 01 Juni 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperiment*, dengan jumlah populasi 66 orang dengan jumlah sampel 30 orang yang ditentukan dengan teknik *random*. Selanjutnya diberikan model latihan di air pantai.

Instrument penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran yaitu tes kecepatan tendangan sabit. Untuk mengetahui hasil kemampuan kecepatan tendangan sabit, penelitian dilaksanakan selama 5 (lima) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh latihan di pantai terhadap kecepatan tendangan sabit digunakan perhitungan uji-t berpasangan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t berpasangan diperoleh $t_{hitung} = 11,84$. Berdasarkan distribusi t dengan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n - 1 = 29$ diperoleh $t_{tabel} = 2,04$. Dari hasil perhitungan uji t diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} = 11,84 > 2,04$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan di pantai terhadap kecepatan tendangan sabit kaki kanan pada pesilat remaja Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Kabupaten Samosir Tahun 2016. Berdasarkan hasil perhitungan uji t berpasangan diperoleh $t_{hitung} = 8,55$. Dari distribusi t dengan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n - 1 = 29$ diperoleh $t_{tabel} = 2,04$. Sehingga diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} = 8,55 > 2,04$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan di pantai terhadap kecepatan tendangan sabit kaki kiri pada pesilat remaja Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Kabupaten Samosir Tahun 2016. Berdasarkan hasil penghitungan uji t dua pihak diperoleh dari distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 58$ diperoleh $t_{tabel} = 2,00$. Dari hasil perhitungan uji t diperoleh bahwa $t_{hitung} = 1,48$. Dalam pengujian kriteria hipotesis dinyatakan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $1,48 < 2,00$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan di air pantai terhadap kecepatan tendangan sabit kaki kanan dengan kaki kiri pada pesilat remaja putra perguruan PPSTSI Kabupaten Samosir Tahun 2016.