

ABSTRAK

RAYA YONANDHA, NIM 6103121035. Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Sprint* dan Latihan Kombinasi *Zig-Zag Sprint* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Walet Puti Gelanggang MTS. Hafizul Ikhsan Rantau Prapat Tahun 2014.

(Pembimbing Skripsi : SYAHBUDDIN SYAH B)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *interval sprint* dan latihan kombinasi *zig-zag sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja perguruan walet puti gelanggang MTS. Hafizul Ikhsan Rantau Prapat tahun 2014/2015 serta mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *interval sprint* dan latihan kombinasi *zig-zag sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja perguruan Walet Puti Gelanggang MTS. Hafizul Ikhsan Rantau Prapat tahun 2014/2015.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Lokasi dilaksanakan di lapangan olahraga MTS. Hafizul Ikhsan Rantau Prapat, waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 08 Desember 2014 sampai tanggal 17 Januari 2015. Populasi adalah atlet pencak silat perguruan Walet Puti Gelanggang MTS. Hafizul Ikhsan Rantau Prapat yang berjumlah 37 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet remaja perguruan silat Walet Puti Gelanggang MTS. Hafizul Iksan dengan jumlah 30 orang atlet yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *interval sprint* dan kelompok latihan kombinasi *zig-zag sprint*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes kecepatan tendangan sabit. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji- t.

Setelah melakukan penelitian dan melakukan perhitungan dengan rumus yang telah ditentukan dapat diambil kesimpulan bahwa kedua bentuk latihan

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dan latihan kombinasi *zig-zag sprint* memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada latihan *interval sprint*.



THE
Character Building
UNIVERSITY