

ABSTRAK

Machmud Syahbuddin Brutu. Pengaruh bentuk latihan *squat thrusts* istirahat aktif dan istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit pada murid yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018
(Pembimbing Skripsi : Tarsyad Nugraha)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) Tahun 2018

Dalam melakukan teknik tendangan sabit otot yang dominan digunakan adalah otot tungkai. Karena kekuatan pada otot tungkai faktor pendukung utama bagi seorang atlet untuk menunjang kemampuan melakukan tendangan sabit.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari bentuk latihan *squat thrusts* istirahat aktif dan istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit pada murid yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Eksperimen dengan teknik pengumpulan data dan pengukuran, berupa tes kecepatan tendangan sabit untuk mengetahui hasil tendangan yang dilakukan terhadap 12 sampel. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, analisis data menggunakan analisis uji t. Berdasarkan hasil pengujian siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA N 1 Percut Sei Tuan Tahun 2017/2018 diperoleh t_{tabel} dengan dk $n-1= 5$, dengan $\alpha = 0,05$ adalah 0,337 $t_{hitung} = 14,67$. Dengan demikian $t_h \neq t_t$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada pengaruh latihan *squat thrusts* istirahat Aktif. Pada latihan *squat thrusts* istirahat pasif diperoleh nilai t_{tabel} dengan dk $n-1= 5$, dengan $\alpha = 0,05$ adalah 0,337 $t_{hitung} = 13,12$. Dengan demikian $t_h \neq t_t$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada pengaruh latihan *squat thrusts* istirahat pasif. Dari hasil bentuk latihan *squat thrusts* istirahat aktif dan istirahat pasif, Harga t_{tabel} dengan dk $12-2=10$ pada taraf nyata $\alpha=0,05$ adalah 2,58 dan t_{hitung} adalah 4,76 dengan demikian $t_{hitung} \neq t_{tabel}$ ($2,58 < 4,76$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Maka latihan *squat thrusts* istirahat aktif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *squat thrusts* istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit para siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018.