

ABSTRAK

JOHAN PIRDAUS AMBARITA, NIM 6133321046. Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017.

Latar belakang penelitian ini adalah karena lambatnya tendangan lurus daripada atlet-atlet pencak silat terkhusus pada atlet Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia yang berada digelanggan Berastagi jalan Merdeka No.114 Kabupaten Karo. Penulis melaksanakan observasi dan mengamati para atlet pada saat latihan di klub dan pada saat melakukan pertandingan. Hasil dari pengamatan penulis adalah pada saat pertandingan, para atlet banyak melakukan tendangan lurus, tetapi banyak tendangan tersebut ditangkis, dielak, dan ditangkap oleh lawannya sehingga lawannya melakukan bantingan dan mendapatkan poin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap hasil peningkatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan pelaksanaan latihan yaitu variasi latihan, variasi dengan kombinasi sprint, variasi dengan kombinasi sprint dan lari zig-zag, variasi dengan kombinasi sprint dan lompat, dan variasi dengan kombinasi sprint 2.

Populasi adalah seluruh atlet pencak silat perguruan Teratai Suci Indonesia gelanggang Berastagi. Jumlah populasi yang terdaftar dalam perguruan pencak silat ini adalah berjumlah 50 orang. Sampel yang diperoleh dengan teknik purposive sampling (sampel bersyarat). Dengan syarat adalah sebagai berikut : 1) Terdaftar sebagai anggota perguruan, 2) Aktif latihan, 3) lama latihan lebih 1 tahun, 4) Mau dijadikan sampel, sehingga didapat berjumlah 10 orang. Sampel yang sedikit dikarenakan faktor eksternal dari atlet tersebut, seperti les dan kegiatan yang lain. Instrument pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu mengambil hasil tendangan nilai tertinggi dan terbanyak dari 3 kali percobaan menendang selama 10 detik dengan menggunakan stopwatch, penelitian dilaksanakan 18 kali pertemuan dengan latihan 4 kali seminggu. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji t.

Berdasarkan pengujian hipotesis pada variasi latihan terhadap hasil tendangan lurus diperoleh $t_{hitung} = 10$ serta $t_{tabel} = 2,26$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak H_a diterima. Dengan kesimpulan variasi latihan secara signifikan

berpengaruh terhadap hasil peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo tahun 2017.

Saran dari penulis adalah kepada pelatih dan pembina agar menggunakan variasi latihan tendangan lurus ini sebagai sarana untuk meningkatkan hasil tendangan lurus dalam pencak silat dan menggunakannya sebagai agar tidak bosannya para atlet dalam berlatih. Untuk para peneliti agar selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.

