

ABSTRAK

TOGI PARULIAN TAMBUNAN. Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Biomotorik terhadap Tendangan Samping Tarung Derajat pada Atlet Pelajar SMA di Kabupaten Deli Serdang. Tesis, Medan: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Medan. Januari. 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) perbedaan peningkatan kemampuan tendangan samping dengan menggunakan metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang. (2) interaksi antara metode latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) dengan kemampuan biomotor terhadap tendangan samping pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang. (3) perbedaan kemampuan tendangan samping antara latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) bagi kelompok kemampuan biomotor tinggi pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang. (4) perbedaan kemampuan tendangan samping antara latihan keseluruhan (*whole method*) dan bagian (*part method*) bagi kelompok kemampuan biomotor rendah pada pelajar yang mengikuti beladiri Tarung Derajat di Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah pelajar yang mengikuti latihan Tarung Derajat pada setiap satuan latihan di Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang diambil dengan *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan biomotorik dan kemampuan tendangan samping dengan menggunakan tes tendangan samping. Teknik analisis data menggunakan Anava. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) tidak terdapat perbedaan hasil tendangan samping antara Atlet Pelajar yang dilatih dengan metode latihan Keseluruhan dan Bagian. (2) tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan kemampuan biomotor atlet pelajar terhadap hasil tendangan samping Tarung Derajat. (4) Pada atlet pelajar dengan kemampuan biomotorik tinggi, atlet pelajar yang dilatih dengan metode latihan Keseluruhan memiliki hasil tendangan samping yang lebih baik dari atlet pelajar yang dilatih dengan metode latihan Bagian. (4) Pada atlet pelajar dengan kemampuan biomotorik rendah, atlet pelajar yang dilatih dengan metode latihan Keseluruhan memiliki hasil tendangan samping yang lebih baik dari atlet pelajar yang dilatih dengan metode latihan Bagian.

Kata kunci: Kemampuan Biomotorik, Part Method, Tendangan Samping, Tarung Derajat, Whole Method

ABSTRACT

TOGI PARULIAN TAMBUNAN. The Effect of Exercise Methods and Biomotor Ability on the Side Kick of Tarung Derajat in High School Student Athletes in Deli Serdang Regency. Thesis. Medan: Post graduate Program, Universitas Negeri Medan. January. 2021

This study aims to determine: (1) the difference in the increase in side kick ability using the whole method and part method in students who follow the Tarung Derajat martial arts in Deli Serdang Regency. (2) the interaction between the whole method and part method with the biomotor ability to side kicks in students participating in the Tarung Derajat martial arts in Deli Serdang Regency. (3) the difference in side kick ability between the whole method and part method for the high biomotor ability group of students who participated in the Tarung Derajat martial arts in Deli Serdang Regency. (4) the difference in side kick ability between the whole method and part method for the low biomotor ability group of students who participated in the Tarung Derajat martial arts in Deli Serdang Regency. The population of this study were 60 students who participated in the Tarung Derajat training at each exercise unit in Deli Serdang Regency. The sample in this study amounted to 16 people taken by purposive sampling. The research instrument used a biomotor ability test and side kick ability using a side kick test. Data analysis techniques using Anava. The results of this study indicate that: (1) there is no difference in the results of side kicks between Student Athletes who are trained by the Whole and Part training methods. (2) there is no interaction between the training method and the biomotor ability of student athletes on the results of the Tarung Derajat side kick. (4) In student athletes with high biomotor abilities, student athletes trained with the Overall training method have better side kick results than student athletes trained with the Part training method. (4) In student athletes with low biomotor ability, student athletes trained with the Overall training method have better side kick results than student athletes trained with the Part training method.

Keywords : Biomotor Abilities, Part Method, Side Kicks, Tarung Derajat, Whole Method