

ABSTRAK

Maulana Sabri Pamungkas, Nim : 6153311027 “ Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan *Pecing Ball* Dengan Latihan Menggunakan Media Pembatas Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Putri Perguruan Penjur Angin Sampali Tahun 2022
(Pembimbing Skripsi : Agung Sunarno)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan *Pecing Ball* Dengan Latihan Menggunakan Media Pembatas Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Putri Perguruan Penjur Angin Sampali Tahun 2022. Metode penelitian adalah *eksperimen*, dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran terhadap kecepatan tendangan lurus. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan sampel berjumlah 10 orang yang diambil berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan, selanjutnya dibagi dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan dengan *pecing ball* dan kelompok latihan dengan media pembatas. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji-t. Penelitian menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan dengan media *pecing ball* terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjur Angin Sampali tahun 2022 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,4 > 2,78$).
2. Ada pengaruh latihan dengan media pembatas terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjur Angin Sampali tahun 2022 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,8 > 2,78$).
3. Latihan *pecing ball* tidak lebih berpengaruh dari latihan menggunakan media pembatas terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjur Angin Sampali tahun 2022 $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,42 < 2,31$).