

ABSTRAK

**RIZKY A DAULAY. Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Hasil Tendangan Samping Kaki Kanan dan Kaki Kiri Atlet Olahraga Pencak Silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.
(Dosen Pembimbing : ALBADI SINULINGGA).
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SAQ terhadap hasil tendangan kaki kanan dan kaki kiri atlet olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan SAQ.

Populasi adalah seluruh atlet pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016 sebanyak 50 orang. Jumlah sampel 30 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Instrument pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu mengambil hasil tendangan nilai tertinggi dan terbayak dari 3 kali percobaan dengan menggunakan *stopwach*, penelitian dilaksanakan 18 kali pertemuan dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji-t.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama pada latihan SAQ terhadap hasil tendangan samping kaki kanan diperoleh $t_{hitung} = 10,21$ serta $t_{tabel} = 2,04$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan latihan SAQ secara signifikan berpengaruh terhadap hasil tendangan samping kaki kanan atlet olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan tahun 2016.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua pada latihan SAQ terhadap hasil tendangan samping kaki kiri diperoleh $t_{hitung} = 9,76$ serta $t_{tabel} = 2,04$ dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan latihan SAQ secara signifikan berpengaruh terhadap hasil tendangan samping kaki kiri atlet olahraga pencak silat pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan tahun 2016.

