

## ABSTRAK

**AMELIA SISKALUBIS. 071266220155. Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* dengan Latihan *Scissor Jump* Terhadap Kecepatan dan Hasil Tendangan Sisi pada Atlet Pencak Silat Putera Perguruan Tapak Suci, Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam. Tanjung Pura, Kab. Langkat Tahun 2013. (Dosen Pembimbing : (M. NUSTAN HASIBUAN). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penugasan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *split jump* dan latihan *scissor jump* terhadap kecepatan dan hasil tendangan sisi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *split jump* dan latihan *scissor jump*.

Populasi adalah seluruh Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Yayasan Pondok Pesantren Taajussallam Babussallam Tanjung Pura yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *split jump* dan *scissor jump*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *stop watch* untuk kecepatan tendangan dan hasil tendangan sisi pengamatan dewan juri, penelitian dilaksanakan selama 20 x pertemuan dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Dimana satu hari lagi ditambah untuk melakukan *pre test* sebelum menjalankan program dan satu hari ditambah untuk melakukan *post test* setelah selesai melakukan program, jadi total pertemuan 22 x. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa melalui latihan *Split Jump* dan *Scissor Jump* terdapat hasil yang signifikan.