

Abstrak

Sirjon Alamina Hutagaol, Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping Dengan Menggunakan Latihan *Split Jump* dan *Squat jump* Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Penjuror Angin Tanjung Balai Tahun 2013

Pembimbing : H. Basyaruddin Daulay Skripsi

Medan :Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED)2013.

Peneliti ini bertujuan mengetahui peningkatan kecepatan Tendangan samping menggunakan latihan split jump dan squat jump pada atlet pencak silat remaja putra penjuror angin Tanjung Balai Tahun 2012. Metode yang digunakan dalam Penelitian Ini adalah Metode Penelitian Tindakan Olahraga (sport action research) yang dilakukan terhadap 10 orang Atlet .Program Latihan dilakukan dalam dua siklus yang digunakan untuk pengumpulan data adalah hasil test tendangan samping

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dua siklus dengan satu siklus selama tiga minggu dengan prekwensi latihan tiga kali pertemuan dalam satu minggu atau sebanyak Sembilan kali dalam satu siklus dalam Sembilan pertemuan terdiri dari dua benruk latihan yaitu *split jump* dan *squat jump* , dimana pada kedua betuk latihan tersebut diberikan dalam setiap kali pertemuan . analisis data dilakukan dengan cara reduksi dan paparan data.

Berdasarkan table deskripsi hasil test awal (pre test) *squat jump* dapat dilihat bahwa hasil latihan kecepatan tendangan atlet masih rendah . dari 10 orang atlet yang menjadi subjek dalam penelitian ini ternyata hanya 3 alet (30%)yang memiliki ketuntasan hasil latihan, sedangkan selebihnya yaitu 7 atlet (70%)belum memiliki ketuntasan hasil latihan, dengan persentase kemampuan atlit 42 % . Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa kecepatan tendangan hanya 60% atlet yang tuntas dalam latihan dan 40% yang tidak tuntas dalam latihan an dengan persentase kemampuan Atlet 52 % .maka peneliti melakukan siklus II dari siklus II peneliti mendapatkan hasil dari test 90% atlet yang tuntas dalam latihan dan 10 % yang tidak tuntas dalam latihan nya dengan persentase kemampuan 82 % .

Peneliti menyimpulkan bahwa dengan menggunakan latihan *split jump* dan *squat jump* dapat memberikan peningkatan yang sangat besar dan signifikan terhadap kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat remaja putra penjuror angin Tanjung Balai Tahun 2012.