

ABSTRAK

MAWAR SARI. Pengaruh Latihan *Part Method* terhadap Kemampuan Teknik Baku Tunggal Pada Atlet Pencak Silat Puteri Sabuk Kuning Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) Deli Serdang Tahun 2013.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2014.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan teknik baku tunggal atlet pencak silat puteri sabuk kuning perguruan seni pembela diri kencana kwitang Deli Serdang. Disebabkan karena adanya gerakan yang tidak ditampilkan, kemantapan dan penghayatan disetiap gerakan yang belum sesuai, arah gerak jurus yang tidak jelas, tidak ada *interval* atau irama perpindahan gerak ke gerak selanjutnya dan jurus ke jurus selanjutnya, serta kurangnya pemahaman yang belum di dapat oleh atlet atau pesilat dengan baik dan benar mengenai bagian-bagian dalam belajar teknik jurus baku tunggal.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik baku tunggal melalui *part method* terhadap atlet pencak silat puteri sabuk kuning Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) Deli Serdang Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik analisis uji-t dengan jumlah sampel 6 orang dari jumlah populasi 20 orang yang ditentukan dengan menggunakan sampel bertujuan (*purposive random sampling*) dengan syarat yaitu : 1) Atlet silat puteri spesialisasi seni, 2) Masih berstatus sebagai atlet Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) Deli Serdang sampai penelitian ini akan dilaksanakan. Pelaksanaan *eksperimen* latihan teknik baku tunggal dilaksanakan 6 (enam) minggu dalam frekuensi 3 (tiga) kali seminggu yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu. Sajoto (1988:35): “Program latihan 3 (tiga) kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu, latihan *part method* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik baku tunggal atlet Pencak Silat Puteri Sabuk Kuning Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang Deli Serdang tahun 2013, T_{hitung} 73,09 dan T_{tabel} 1,81 maka $T_h > T_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “ Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *part method* terhadap teknik baku tunggal atlet Pencak Silat Puteri Sabuk Kuning Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang Deli Serdang tahun 2013”.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun dalam wujud yang sangat sederhana. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penulis menyadari, bahwa dalam pembuatan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis sadar bahwa manusia biasa tak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, Penulis menyampaikan mohon maaf yang setinggi-tingginya dan terima kasih yang tak terhingga kepada Yth. :

1. Bapak Prof. Dr. Ibnu Hajar, M. Si selaku Rektor Universitas Negeri Medan beserta staf-stafnya.
2. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay, M. Kes. selaku Dekan FIK Unimed yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan dan juga kepada Bapak Drs. Suharjo, M. Pd selaku Pembantu Dekan I, Bapak Drs. Mesnan, M. Kes selaku Pembantu Dekan II, Bapak Dr. Budi Valianto, M. Pd selaku Pembantu Dekan III di Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) FIK Unimed, Bapak Drs. Nono Hardinoto, M. Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) FIK Unimed.
4. Bapak Drs. Zulfan Heri, M. Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Albadi Sinulingga, M. Pd selaku pengarah I, Bapak Amansyah S.Pd, M.Pd selaku pengarah II yang telah memberi arahan yang sangat berharga dalam perbaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen dan Seluruh civitas akademik FIK Unimed yang telah membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada Ibunda Darlina Harahap dan Ayahanda (Alm) H.Irsan Lazuardi selaku orangtua yang telah besusah payah membesarkan, membimbing, dan menyekolahkan saya. Juga untuk Kakanda Wulan Dari S.Kom dan S.Siregar yang telah mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan studi ini, juga kepada seluruh keluarga yang tersayang dan yang selalu memberikan semangat, dorongan dan materi kepada penulis.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu yang turut serta memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama Penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, baik dari segi isi, tulisan maupun kualitasnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Akhirnya, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT. Selanjutnya tulisan ini dipersembahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan prestasi olahraga pada khususnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin ... Yaa Rabbal `Alamin.

Medan, Januari 2014

Penulis

MAWAR SARI
NIM. 609421018