

## ABSTRAK

**WILLIAM FILIPUS. Upaya Meningkatkan Teknik Tendangan Sabit Melalui Metode Bagian-Bagian Pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Perguruan Teratai Suci Kabanjahe Tahun 2013 (Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan latihan teknik tendangan sabit melalui metode bagian-bagian pada atlet pencak silat remaja putra perguruan Teratai Suci Kabanjahe tahun 2013. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat remaja putra perguruan Teratai Suci Kabanjahe yang berjumlah 8 orang putra yang akan diberikan tindakan berupa bentuk latihan melalui metode bagian-bagian tendangan sabit. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes tehnik tendangan sabit dengan menggunakan portofolio. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : dari hasil test atlet pada test awal dengan menggunakan portofolio dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan tehnik tendangan sabit masih kurang, belum seperti yang diharapkan. Dari 8 orang atlet tersebut belum mencapai keberhasilan latihan. Dengan nilai rata-rata keberhasilan atlet dalam latihan tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kanan adalah 61,5 sedangkan tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kiri adalah 60,62. Sedangkan pada siklus I dapat dilihat bahwa keberhasilan atlet dalam latihan secara klasikal sudah meningkat. Dari semua orang atlet yang berjumlah 8 orang pada tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kanan mencapai keberhasilan dalam latihan (82,62%) sedangkan tendangan sabit kaki bagian kiri tidak mencapai keberhasilan dalam latihan (71,75%).

Untuk mencapai dan meningkatkan tingkat keberhasilan latihan maka dilaksanakan dengan siklus II. Siklus II dapat dilihat bahwa keberhasilan atlet meningkat dilihat dari pada tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kanan mencapai keberhasilan dalam latihan (93,25%) dan pada tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kiri mencapai keberhasilan dalam latihan (84,25%).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dengan menggunakan metode bagian-bagian dapat meningkatkan tehnik tendangan sabit pada atlet pencak silat remaja puta Perguruan Teratai Suci Kabanjahe Tahun 2013.