

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Tendangan Depan (Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang)

Oleh: Fathinul Hamdi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kualitas kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Tribela Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan beban menggunakan pemberat kaki dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang. Tempat penelitian dilaksanakan di Labor lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2016. Populasi dalam penelitian ini atlet silat Tribela Universitas Negeri Padang yang berjumlah 50 orang, dengan rincian atlet putra 25 orang dan atlet putri 25 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan depan.

Hasil penelitian adalah : latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan beban menggunakan pemberat kaki/*ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang dimana diperoleh $t_h = 3,66 > 1,73$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$