

ABSTRAK

Haningtyas Nur Octavia 1408709/2014 : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo, ini terlihat disaat pertandingan karena mudahnya serangan ditangkap dan terbaca oleh lawan. terutama pada saat tendangan sabit. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet. Penelitian ini bersifat eksperimen semu, dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet, dengan populasi berjumlah 25 orang atlet, terdiri dari 16 orang putra dan 9 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil hanya atlet putra sebanyak 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes Kemampuan Tendangan Sabit. selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan $\bar{X}_{\text{latihan}} 3,18 > \bar{X}_{\text{kontrol}} 2,13$, yang artinya terdapat pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo.

Kata Kunci : Tendangan Sabit, Latihan Kelincahan, Kuciang Putih Harimau Campo, Pencak Silat.