

ABSTRAK

Aldi Indra Kurniawan 2020. Perbedaan latihan barrier hops dengan lompat naik turun bangku terhadap peningkatan tendangan sabit atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate rayon Air Batu Kabupaten Merangin.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Air Batu Kabupaten Maringin. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perbedaan latihan antara Metode Barrier Hops dan Lompat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Air Batu Kabupaten Maringin.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu (Two Grop eksperimen). Populasi penelitian ini berjumlah 20 orang atlet, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang atlet putra. Data tes untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Air Batu Kabupaten Maringin. Data yang sudah diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Metode Barrier Hops memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Air Batu Kabupaten Maringin, dengan thitung (6,07) > ttabel (2,447). (2) Metode Lompat Naik Turun Bangku memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Air Batu Kabupaten Maringin. dengan thitung (5,61) > ttabel (2,447). (3) Apabila dibedakan antara Metode barrier Hop dengan Metode Naik turun bangku yang dilakukan secara bersama-sama, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Air Batu Kabupaten Merangin dengan memperoleh (2,376) > ttabel (2,447), dimana Metode tersebut tidak terlalu jauh selisih antar metode barrier Hops dan metode lompat naik turun bangku.

Kata Kunci : latihan barrier hops, latihan lompat naik turun bangku, peningkatan tendangan sabit.