

ABSTRAK

BONANTA NOVRADA PURBA, NPM: 1915030004 “Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Pada Atlet Pencak Silat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023”.

Pendidikan olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena aktivitas manusia terdiri dari gerak anggota tubuh sehingga diperlukan aktivitas untuk mendukung kebugaran jasmani maupun rohani. Seiring dengan perkembangan zaman manusia memiliki tujuan yang berbeda dalam berolahraga mulai dari olahraga permainan, olahraga untuk kebugaran dan olahraga untuk meningkatkan prestasi

. Pencak silat merupakan beladiri asli Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat memiliki empat aspek yang merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisah yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek olahraga. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan. Tendangan sabit merupakan salah satu teknik serangan menggunakan punggung kaki yang ada dalam pencak silat. Apabila tendangan tepat mengenai sasaran maka akan mendapatkan 2 point.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat dengan sampel yang digunakan dengan 5 atlet pria dan 5 wanita menggunakan kaki kanan dan kaki kiri. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian tindakan dengan metode survei dan teknik pengolahan data menggunakan tes.

Hasil latihan atlet putra pada siklus I dapat kita lihat sangat rendah di lihat dari hasil nilai rata-rata kecepatan tendangan sabit kanan putra dalam 10 detik yaitu sebanyak 14 kali termasuk ke dalam kategori “kurang sekali”. Dan kaki kiri sebanyak 12,6 kali termasuk ke dalam kategori “kurang sekali”. Hasil latihan atlet putri pada siklus I dapat kita lihat sangat rendah dilihat dari hasil nilai rata-rata kecepatan tendangan sabit kanan putri dalam 10 detik yaitu sebanyak 11,2 kali

termasuk ke dalam kategori “kurang sekali”. Dan kaki kiri sebanyak 10,4 kali termasuk ke dalam kategori “kurang sekali”.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II dapat diketahui hasil atlet setelah menggunakan karet ban pada tendangan sabit pencak silat memiliki peningkatan. Tendangan sabit kanan putra memiliki rata-rata sebanyak sebanyak 21,1 kali termasuk ke dalam kategori “baik”. Tendangan sabit kiri putra sebanyak 21,1 kali termasuk ke dalam kategori “baik”. Tendangan sabit kanan putri sebanyak 19,1 kali termasuk ke dalam kategori “Cukup”. Tendangan sabit kiri putri sebanyak 16,5 kali termasuk ke dalam kategori “Kurang”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran berkategori baik dan hasil latihan meningkat dengan menggunakan karet ban untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat di club SMA Negeri 1 Barusjahe tahun ajaran 2022/2023.

Kata Kunci : Hasil Latihan, Tendangan Sabit, Kecepatan Tendangan, Karet Ban



ABSTRACT

BONANTA NOVRADA PURBA , NPM: 1915030004 " Efforts Increase Speed Kick Sickle With Use Tire Rubber On Athlete Pencak Silat at the Barusjahe 1 Public High School Club Year Teachings of 2022/2023 " .

education sport own role important in life man Because activity man consists from motion member body so that needed activity For support fitness physical nor spiritual . Along with development era man own different purposes _ in exercising start from sport games , sports For fitness And sport For increase performance

. Pencak silat is self-defense necessary Indonesian origin preserved , built , and developed . Pencak silat own four aspect which is unit which is not can separated that is spiritual mental aspect , aspect martial , aspect art , and aspect sport . Pencak silat is Wrong One branch the sports being contested . Kick sickle is Wrong One technique attack use existing foot _ in pencak silat . If kick appropriate about target so will get 2 points.

Objective from study This is For increase speed kick sickle athlete Pencak Silat with sample used _ with 5 athletes man and 5 women use the right foot and left foot . Study This use technique study action with method survey And technique data processing using test .

Results exercise athlete son on cycle I got We Look very low in view from results speed average value kick sickle right son in 10 seconds that is as much 14 times included to in category " less once " . And left foot as much as 12.6 times including to in category " less once " . Results exercise athlete daughter on cycle I got We Look very low seen from results speed average value kick sickle right daughter in 10 seconds that is as much as 11.2 times including to in category " less once " . And left foot as much as 10,4 times including to in category " less once " .

Based on results study on cycle II can is known results athlete after use rubber tires on kick sickle pencak silat own improvement . Kick sickle right son have an average of as much as 21 .1 times including to in category " good " . Kick sickle

left son as much as 21 .1 times including to in category “ good ”. Kick sickle right daughter as much as 19.1 times including to in category “ Enough ”. Kick sickle left daughter as much as 16.5 times including to in category “ Less ”.

With thereby can concluded that implementation learning categorized Good And results exercise increase with use rubber tires for increase speed kick sickle athlete pencak martial arts at the Barusjahe 1 Public High School club year teaching 2022/2023.

Keywords : _ Results Exercise , Kick Scythe , Speed Kicks , Rubber Tires

