

## ABSTRAK

Zarkasih, Ahmad Fany. 2020." pengaruh latihan *fleksibility* (seplit samping) terhadap kecepatan tendangan sabit di Mts, miftahululum."Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd

Kata Kunci: Pencak silat, Split samping, Tendangan sabit

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mempengaruhi seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility* (seplit samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di Mts, miftahululum desa peganden kecamatan manyar kabupaten gresik.

Metode penelitian ini merupakan eksperimen murni (true exsperimen) dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 20 siswa ekstrakurikuler pencak silat maka disebut populasi sempel.

Pengumpulan data menggunakan tes kecepatan tendangan sabit kemudian data di analisis menggunakan analisis uji-t hasil penelitian menunjukan bahwa latihan *fleksibility* (seplit samping) pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit, halini dapat dilihat dari berdasarkan analisis data mnggunakan uji-t di peroleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 21,75 dan nilai tabel  $(n-1) = (20-1) = 19$  dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{tabel} = 2,131$ . Jika  $-t_{hitung} \leq + t_{tabel}$  maka  $H^1$  diterima,  $H^0$  ditolak.

Karena  $t_{hitung} = 17,757 > t_{tabel} = 2,131$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada Mts, miftahululum peganden, kecamatan manyar kabupaten gresik.

## ABSTRACT

Zarkasih, Ahmad Fany. 2020. "the effect of the flexibility exercise (side sidebar) on the speed of the kick in Mts, Miftahululum." Thesis. FKIP AdiBuana University Surabaya Physical Education Study Program FKIP. Supervisor: Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd

Keywords: Pencak silat, side split, sickle kick

The aim of this research is to influence the effect of training exercise (side slit) on the speed of sickle kicks on pencak silat extracurricular students in Mts, Miftahululum peganden village, manyar district, Gresik district.

This research method is a pure experiment (true experiment) with a population as well as a sample of 20 pencak silat extracurricular students, so-called population of sample.

Collecting data using a crescent kick speed test then the data analyzed using t-test analysis results showed that the flexibility exercise (side slit) effect on the kick sickle speed, this can be seen from based on data analysis using t-test obtained t count value of 21,75 and table values  $(n-1) = (20-1) = 19$  with a two-way test,  $\alpha = 0.05$  obtained t table value = 2.131. If  $-t_{\text{arithmic}} \leq +t_{\text{table}}$  then  $H_1$  is accepted,  $H_0$  is rejected.

Because  $t_{\text{arithmic}} = 17.757 > t_{\text{table}} = 2.131$  it can be concluded that there is a significant effect of flexibility exercise (side split) on the speed of the kick kick in Mts, peganden miftahululum, gresik district manyar district.