

ABSTRAK

MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK SENI TUNGGAL MENGUNAKAN VARIASI LATIHAN BERBASIS KELENTUKAN DAN KONSENTRASI (Studi Eksperimen Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tanggamus)

Oleh

NURUL YASIN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kelentukan dan konsentrasi terhadap terhadap atlet pencak silat seni tunggal di Kabupaten Tanggamus. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan subjek penelitian atlet pencak silat Kabupaten Tanggamus berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan *ordinal pairing* dengan pembagian 2 kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes kategori seni tunggal dengan memperagakan seluruh rangkaian jurus tunggal dengan mantap dan bertenaga sesuai dengan Musyawarah Nasional PB IPSI 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan variasi latihan kelentukan dan konsentrasi terhadap atlet pencak silat kategori seni tunggal pada survey pencak silat Kabupaten Tanggamus, dengan nilai $t_{hitung} = 12,018 > t_{tabel} = 2,145$. Hasil untuk kelompok kontrol menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $t_{hitung} = 1,848 < t_{tabel} = 2,145$. Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan nilai $t_{hitung} = 2,322 > t_{tabel} = 2,048$. Dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi latihan kelentukan dan konsentrasi efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak seni tunggal pada atlet pencak silat seni tunggal. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih variatif dan terarah untuk meningkatkan prestasi atlet.

Kata kunci: kelentukan, konsentrasi, seni tunggal pencak silat

ABSTRACT

IMPROVING THE MOVEMENT ABILITY OF INDIVIDUAL ARTS USING VARIATIONS OF FLEXIBILITY AND CONCENTRATION-BASED EXERCISES (An Experimental Study on Pencak Silat Athletes in Tanggamus Regency)

By

NURUL YASIN

This study aims to determine the effect of flexibility training and concentration on pencak silat athletes in Tanggamus Regency. The research method used was an experiment with 30 pencak silat athletes from Tanggamus Regency as research subjects. Sampling was done using ordinal pairing with two groups, namely the experimental and control groups. The research instrument used was a single art category test by demonstrating the entire series of single moves steadily and powerfully in accordance with the 2012 PB IPSI National Conference. The results showed that there was a significant effect of flexibility and concentration training variations on pencak silat athletes in the single art category in the Tanggamus Regency pencak silat survey, with a t -value of $12.018 > t\text{-table} = 2.145$. The results for the control group showed no significant difference with a t -value of $1.848 < t\text{-table} = 2.145$. A comparison between the experimental group and the control group showed a significant difference, with a t -value of $2.322 > t\text{-table} = 2.048$. It can be concluded that the application of flexibility and concentration training variations is effective in improving the single art movement abilities of single art pencak silat athletes. The results of this study are expected to serve as a reference for coaches in developing more varied and targeted training programs to improve athletes' performance.

Keywords: *agility, concentration, the art of pencak silat*