

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *STRETCHING STATIS* TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET PUTRA PENCAK SILAT PERSINAS ASAD LAMPUNG SELATAN

Oleh

MUHAMMAD MUSTAVID ALMUSTAHAB

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *Stretching Statis* terhadap hasil tendangan sabit pada atlet putra pencak silat Persinas ASAD Lampung Selatan.

Metode penelitian ini merupakan eksperimen murni (true exsperimen) dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 22 atlet karena itu disebut *populasi sampel*. Pengumpulan data menggunakan test pengukuran serta data danalisis dengan anova.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *stretching statis* berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit, hal ini dapat terlihat dengan $n=22$ dan taraf nyata 0,05 didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 2,20 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,72. Dengan demikian H_a diterima, H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh yang signifikan pada latihan *stretching statis* terhadap hasil tendangan sabit pada atlet putra pencak silat.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Latihan *stretching statis* efektif dalam meningkatkan hasil tendangan sabit pencak silat. Dari program latihan tersebut terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan sabit atlet putra pencak silat Persinas ASAD Lampung Selatan.

Kata Kunci : tendangan sabit, pengaruh, *ching*.