ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *FLEKSIBILITY* (SPLIT SAMPING) TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SANTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PONDOK PESANTREN AL-FATAH NATAR DESA NEGARA RATU KECAMATAN NATAR LAMPUNG SELATAN

Oleh

AFIF SETIAWAN

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penerapan latihan fleksibility (split samping) guna meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility (split samping)* terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren al-fatah natar, desa negara ratu, kabupaten lampung selatan. Metode penelitian ini merupakan eksperimen murni (true exsperimen) dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 20 santri ekstrakurikuler pencak sila maka dari itu disebut populasi sampel. Pengumpulan data menggunakan tes kecepatan tendangan sabit kemudian data dianalisis menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian menunjukan bahwa latihan fleksibility (split samping) berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit, hal ini dapat dilihat dari Berdasarkan analisis data menggunakan uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 17,757 dan nilai t tabel (n-1) = (20-1) = 19 Dengan uji dua arah, $\alpha = 0{,}05$ didapat nilai t tabel = 2,131. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ 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 santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren Al-fatah Natar, Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

Kata Kunci : pencak silat, split samping, tendangan sabit