

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS LATIHAN DASAR BELA DIRI WUSHU NAGA MAS MENGUNAKAN MUSIK DAN TIDAK MENGGUNAKAN MUSIK PADA ATLET DI SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2020

Oleh

GADING CHAIRUNISA IMANIE

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya efektivitas latihan menggunakan musik dan latihan tidak menggunakan musik terhadap latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020. Metode yang digunakan adalah *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas latihan menggunakan musik  $t_{hitung} = 201,893 > t_{tabel} = 2,101$ , kemudian efektivitas latihan tidak menggunakan musik  $t_{hitung} = 109,851 > t_{tabel} = 2,101$ , ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas latihan menggunakan musik dan latihan tidak menggunakan musik  $t_{hitung} = 23,182 > t_{tabel} = 2,101$ . Dari kedua latihan tersebut ada perbedaan yang signifikan latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020.

**Kata Kunci:** efektivitas, menggunakan musik, bela diri, wushu.

## ABSTRACT

### **THE EFFECTIVENESS OF BASIC TRAINING OF WUSHU NAGA MAS DEFENSE USING MUSIC AND NOT USING MUSIC AT ATHLETS IN SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG YEAR 2020**

By

**GADING CHAIRUNISA IMANIE**

*The purpose of this study was to determine the effectiveness of exercises using music and exercises not using music on basic wushu martial arts training at Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung in 2020. The method used was experimental. The sample used was 20 athletes. The results showed the effectiveness of exercise using music  $t$  count = 201,893 >  $t$  table = 2.101, then the effectiveness of exercise not using music  $t$  count = 109,851 >  $t$  table = 2.101, there is a significant difference between the effectiveness of exercise using music and exercise not using music  $t$  count = 23,182 >  $t$  table = 2,101. From the two exercises, there is a significant difference in basic wushu martial arts training at Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung in 2020.*

*Keywords: effectiveness, using music, self-defense, wushu.*