**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT**

**FAQIH BURHANUDIN**

**2019151177**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Perguruan pencak silat Persinas Asad ranting Ilir Timur II Kota Palembang berjumlah 20 orang, sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling.* Teknik *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Metode pada penelitian ini menggunakan eksperimen, penelitian ini juga termasuk teknik *one group pre-test and post-test design* dengan perlakukan 16 kali dengan instrumen berupa tes tendangan sabit. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa $t\_{hitung }$ lebih besar dari $t\_{tabel }($9,556$ >3,60$), dengan demikian bisa diartikan dari keseluruhan bahwa dengan menggunakan latihan kecepatan terdapat adanya pengaruh yang signifikan pada latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat.

***Kata Kunci:*** Latihan kecepatan, tendamgan sabit, atlet pencak silat