

ABSTRAK

Prastyo, Raffles. 2024. *Analisis Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat PSHT Ranting Betara*. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd . (II) Ahmad Muzafar, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Ketepatan, Tendangan Lurus, Atlet, Pencak Silat*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat, mengetahui bagaimana langkah-langkah awalan sampai akhiran Tendangan Lurus.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Padepokan SMA 6 Tanjung Jabung Barat. Subjek penelitian ini yaitu Atlet Pria Usia 17 – 24 Tahun. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian secara observasi langsung

Berdasarkan hasil tabel norma, diperoleh data hasil penelitian yaitu: 6 orang dengan persentasi 60% yang memiliki kategori baik sekali, 3 orang dengan persentasi 30% yang memiliki kategori baik, 1 orang atlet dengan persentasi 10% yang memiliki kategori cukup.

Bagi Atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara khusus nya atlet putra usia 17 – 24 Tahun disarankan untuk mengikuti latihan dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh sesuai dengan arahan atau instruksi pelatih, mengatur waktu istirahat dengan baik, menjaga pola makan, dan lebih rajin latihannya agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih dan bisa berprestasi baik di tingkat daerah hingga internasional.