

ABSTRAK

Khalmalatif, 2018. “ Pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Silaturahmi Kota Padang”

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan silaturahmi kota padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Split Squat Jump* dan *Jump To Box* terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan silaturahmi kota padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian dilaksanakan di perguruan silaturahmi kota padang. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data pre tes dan post test. Data pre test adalah data yang diambil dari asil tes sebelum di berikan perlakuan, dan post test adalah data yang diambil dari asil tes setelah diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan tendangan depan dan analisis data menggunakan uji-t.

Penelitian ini dapat disimpulkan: 1.)Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kota Padang dengan $t_{hitung} 4.79$ sedangkan $t_{tabel} 1.833$ $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.79 > 1.833$). 2.)Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kota Padang dengan $t_{hitung} 7.73$ sedangkan $t_{tabel} 1.833$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.79 > 1.833$). 3.)latihan *Split Squat Jump* lebih baik dari latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat silaturahmi kota padang. Dengan nilai mean $87.05 > 81.95$. Hal ini di buktikan bahwa adanya perbendaan peningkatan kemampuan tendangan depan dengan menggunakan latihan *Split Squat Jump* dan *Jump To Box*.