

ABSTRAK

Yola Sofiya. 2019. “Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Pariaman”

Masalah dalam penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan, masih rendahnya kemampuan tendangan atlet, salah satu diprediksi disebabkan rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan SMI Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi Experiment). Populasi penelitian adalah seluruh atlet pencak silat perguruan SMI Kota Pariaman berjumlah 20 orang, dan semua populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumentasi untuk pengambilan data penelitian adalah vertical jump test (daya ledak otot tungkai) diinterpretasi melalui Lewis Nomogram. Data dianalisis dengan statistik pada signifikansi 0,05 melalui uji t-test.

Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan SMI Kota Pariaman.