ABSTRAK

Fahrurozi. 2019. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. (Studi Eksperimen Atlet Perguruan Patbanbu Patenggangan Padang)

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya efektifitas tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Patbanbu Patenggangan Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dan efektifitas tendangan sabit sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap efektifitas tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Patbanbu Patenggangan Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, jadi penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan, dengan populasi atlet perguruan pencak silat Patbanbu Patenggangan Padang yang berjumlah 10 orang yang terdiri dari 8 atlet putra dan 2 atlet putri, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra perguruan Patbanbu Patenggangan Padang yang berjumlah 8 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan sabit menggunakan Tes *Judge*, untuk mengukur efektifitas tendangan sabit secara kuat dan cepat. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilliefors. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap efektifitas tendangan sabit.

Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* 20,5 dan rata-rata *post-test* 25,25. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 16,85 dan T_{tabel} sebesar 1,895 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap efektifitas tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Patbanbu Patenggangan Padang.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Tendangan Sabit