

ABSTRAK

Khairil Abrar. 2015/15089040, “Pengaruh Latihan *Single Leg Long Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat MAN 3 Agam”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pesilat MAN 3 Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *Single Leg Long Jump* terhadap daya ledak Otot Tungkai Pesilat MAN 3 Agam.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Pesilat MAN 3 Agam berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*Purposive Sampling*”, Instrumen dalam penelitian ini untuk menentukan daya ledak otot tungkai menggunakan *standing board jump*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus uji t.

Hasil penelitian ini menunjukkan : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Single Leg Long Jump* terhadap daya ledak otot tungkai pesilat MAN 3 Agam dengan perolehan $T_{hitung}(15,88) > t_{tabel}(2,26)$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada pesilat yang mengikuti kegiatan latihan yang ingin meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat menggunakan latihan *Single Leg Long Jump* dengan persentase 6,69%.

Kata Kunci : *Single Leg Long Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai, Pesilat