ABSTRAK

Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Oleh: Ali Rahmad

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan *doubel legs hop*, *standing vertical jump,split jump* dan *tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu), dengan memberikan perlakuan latihan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet, dengan populasi berjumlah 28 orang, terdiri dari 15 orang putra dan 13 orang putri, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil hanya atlet putra sebanyak 15 orang.Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan depan, selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,65 dan t_{tabel} 2,14 (t_{hitung} 3,65 > t_{tabel} 2,14). Artinya terdapat pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.