

ABSTRAK

Gusti Ade Kurniawan (2018) : “Efek Latihan *Double Legs Hop* dan *Split Jump* terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang”

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan *doubel legs hop* dan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Tempat penelitian dilaksanakan di SMA 1 Kota Curup dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus -September. Populasi dalam penelitian ini 20 orang, dengan rincian atlet 10 orang putra dan 10 orang atlet perempuan, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 10 berjenis kelamin laki-laki. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan depan. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian ini adalah : latihan *double legs hop* dan *split jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *doubel legs hop* dan *split jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Porda Kabupaten Rejang Lebong dimana diperoleh $t_h = 2,95 > 1,83$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Kata Kunci : *Doubel Legs Hop* dan *Split Jump* dan Kecepatan Tendangan Depan