

## ABSTRAK

**DARIZAL (2015) : Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Single Leg Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap daya ledak otot tungkai dan tendangan depan pada Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang pada bulan maret sampai april 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pesilat yang ikut dan aktif menjalani latihan pada tempat latihan Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang pada tahun 2019, yang berjumlah 55 orang (35 putera dan 20 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 10 orang putera. Perlakuan penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan (2 kali pertemuan pengumpulan data daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan depan menggunakan *sandsack* seberat 50kg, serta 16 kali pertemuan perlakuan latihan *split squat jump* dan *single leg hops*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai pesilat dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* dan pengambilan data kemampuan tendangan depan dengan menggunakan *sandsack* seberat 50kg. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ( $t_h=16,3 > t_t= 1,90$ ). dan juga terdapat pengaruh yang berarti pada latihan *split squat jump* dan *single leg hops* terhadap tendangan depan Pesilat Perguruan Pencak Silat Silaturrahi Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel ( $16,17 > 1,90$ ).

**Kata Kunci : Latihan *split squat jump* dan latihan *single leg hops*, daya ledak otot tungkai**