

ABSTRAK

Rahmadani. 2013/1303425, “Pengaruh Latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Tuah Pandeka Rajo Kac. Ampek Angkek Candung Kab.Agam”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pesilat Tuah Pandeka Rajo. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan Push Off terhadap daya ledak otot tungkai pesilat Tuah Pandeka Rajo. Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat Tuah Pandeka Rajo. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*purposive sampling*”. Instrumen menentukan daya ledak otot tungkai menggunakan *standing board jump*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan ; terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Tuah Pandeka Rajo Kac. Ampek Angke Candung Kab. Agam dengan diperoleh $t_{hitung} = 3,75 > t_{tabel} = 1,90$. Atas dasar simpulan tersebut disarankan kepada pesilat yang mengikuti kegiatan latihan yang ingin meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat menggunakan latihan Push Off.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan Push Off Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai