ABSTRAK

ZUL AFNI (2014) : Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan *split jump* terhadap tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman pada bulan Juni sampai Juli 2018. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pesilat yang ikut dan aktif menjalani latihan pada tempat latihan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2018, yang berjumlah 17 orang (10 putera dan 7 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 serta 16 kali pertemuan perlakuan latihan *split jump*). 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 sistem *judge* (juri). 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 jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai ,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 jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan pada atlet Pencak Silat Tenaga Dasar Indonesia Ranting Sintoga, dengan perolehan koefisien uji t hitung lebih besar daripada koefisien uji t tabel **(28,84>1,90).**

Kata Kunci : latihan *split jump*, tendangan depan