

ABSTRAK

Agus Suryadi. 2020.: Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan *Jump To Box* Terhadap Tendangan Depan Atlet Perguruan Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang

Masalah penelitian ini adalah menurunnya kemampuan tendangan depan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh latihan naik turun tangga terhadap tendangan depan, pengaruh latihan *jump to box* terhadap tendangan depan, serta perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *jump to box* terhadap kemampuan tendangan depan atlet perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus di perguruan Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) Kota Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atlet perguruan pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo (KPHC) yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 18 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan menggunakan teknik *Ordinally Matched Pairing*. Kelompok A terdiri dari 9 orang diberi perlakuan latihan naik turun tangga dan Kelompok B terdiri dari 9 orang diberi perlakuan latihan *jump to box*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh $t_{hitung} (2,61) > t_{tabel} (1,86)$, artinya peningkatan kemampuan tendangan depan dengan menggunakan naik turun tangga, 2) diperoleh $t_{hitung} (2,70) > t_{tabel} (1,86)$, artinya terjadi peningkatan kemampuan tendangan depan dengan menggunakan *jump to box*, 3) diperoleh $t_{hitung} (1,25) > t_{tabel} (1,86)$, artinya penerapan latihan naik turun tangga dan *jump to box* tidak terdapat perbedaan terhadap kemampuan tendangan depan.