

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Politeknik Negeri Padang**

**OLEH : AFDALIA MELICO**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai dari Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Politeknik Negeri Padang sehingga berpengaruh terhadap kemampuan menendang mereka dan menyebabkan prestasi yang didapat masih belum memuaskan. Masalah inilah disebabkan karena beberapa faktor, seperti kondisi fisik dan teknik dar atlet yang masih kurang sehingga kemampuan tendangan masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk untuk menjelaskan bagaimana Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Politeknik Negeri Padang.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Populasi penelitian ini seluruh Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Politeknik Negeri Padang yang terdaftar dan ikut latihan pada tahun 2011 yang berjumlah 45 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 16 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Politeknik Negeri Padang, adapun waktu penelitian adalah bulan Desember 2011- Januari 2012. Data daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, dan setelah itu sampel diberi latihan *depth jump*. Latihan diberikan selama 18 kali pertemuan selama 6 minggu, dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis komparatif yaitu dengan uji “t”.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Depth Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Politeknik Negeri Padang, dimana hasil ini diperoleh karena  $t_{hitung} (7,56) > t_{tabel} (1,75)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* terhadap Daya ledak otot tungkai atlet pencak silat perguruan Anak Nagari Politeknik Negeri Padang.

***Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, dan Latihan Depth Jump***