

ABSTRAK

Moch ridho (2013) : Perbedaan Hasil Latihan Lari Naik Turun Tangga Dan *Box Jump* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *explosive power* otot tungkai atlet pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan hasil latihan lari naik turun tangga dan latihan *box jump* terhadap kemampuan *explosive power* otot tungkai atlet pencak silat Tangan Mas Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat PPS Tangan Mas Lubuk Basung berjumlah 32 orang, dimana laki-laki berjumlah 18 orang dan perempuan 14 orang. pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, yang mana sampel yang di ambil yaitu seluruh atlet laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes kemampuan *explosive power* otot tungkai. Data kemudian di analisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan ; Terdapat perbedaan hasil latihan lari naik turun tangga dan latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* otot tungkai hal ini ditandai dengan thitung (9,15) > ttabel (1,86). Dari hasil rata- rata kedua kelompok menunjukkan bahwa latihan lari naik turun tangga lebih baik dibandingkan dengan latihan *box jump* dalam usaha meningkatkan kemampuan *explosive power* otot tungkai.

Kata kunci: Lari naik turun tangga, *Box Jump* dan *Explosive power* otot tungkai