

ABSTRAK

Firman Siswahadi. 2018. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan masalah tersebut yaitu dengan melakukan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen yang dilakukan pada siswa pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa tapak suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru berjumlah 12 Orang sampel. Instrument tes yang dilakukan adalah pengukuran kemampuan kecepatan tendangan sabit data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa : adanya pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat

ABSTRACT

Firman Siswahadi. 2018. The Effect of Exploding Muscle Lifting On The Speed Of Crescent Kick In The Pencak Silat At Tapak Suci Atlet At SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru.

This study aims to solve the problem that is by doing the explosion of muscle limb power to the ability of sickle cursor pencak silat tread sacred in SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. The type of research used is the experiment do students Pencak silat tread sacred in SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. Sample in this research is Student of sacred tread In SMP Muhammadiyah II Pekanbaru amount to 12 people sample. Instrument test that is done is measurement ability of crescope kick rate data is analyzed by using t statistic alnative analysis. Based on the results of research that has been done can be concluded that: the influence of leg muscle explosive power training on the speed of sickle cursor at martial art silat athletes in SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.

Keywords: Exercise Muscle Leg Explosive Power, Silver Kick Rate Of Martial Arts