

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RACHMI MARSHEILLA A

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dan seberapa besar pengaruh dari latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung yang berjumlah 304 siswa, dan sampel diambil 15% dari populasi, yaitu 46 siswa secara proposif random sampling yaitu pengambilan acak tetapi didasarkan pada proporsi siswa masing-masing kelas dan jumlah putra dan putri. Instrumen yang digunakan adalah penilaian gerak dasar tendangan depan pencak silat, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada pengaruh yang signifikan dari latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. *Kedua*, besar pengaruh ditunjukkan dari hasil perhitungan diperoleh $+t_{hitung} = 15,907 > +t_{tabel} = 1,717$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan power otot tungkai pada kelompok eksperimen terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. adanya pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan, dikarenakan pemilihan latihan berupa latihan *frog jumps, hopping, standing jump, jump rope/skipping, harvard step up, naik turun tangga*, dan lari *block step up*.

Maka dapat peneliti simpulkan bahwa dengan latihan power otot tungkai terjadi peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat.