

ABSTRAK

Brian Mandela. 2017. “Pengaruh Latihan *Pliometrik* Dengan Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Tendangan *Mae Geri* Atlet Karate Kota Pariaman” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kualitas Kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit terhadap peningkatan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet Karate Kota Pariaman. Tempat penelitian dilaksanakan di Dojo Karate Kota Pariaman dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini atlet karate Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang, dengan rincian atlet putra 12 orang dan atlet putri 10 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 12 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan *mae geri*.

Hasil penelitian adalah : latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik* dengan metode sirkuit dapat meningkatkan Kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate Kota Pariaman dimana diperoleh $t_h = 2,35 > 1,78$ $t_{tabel} =$ pada taraf signifikansi = **0,05**