

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Silaturrehmi Kota Padang

Oleh: Juliatri

Penelitian ini dilatar belakangi oleh atlet perguruan silat Silaturrehmi Kota Padang masih belum mempunyai kemampuan tendangan samping yang baik, dan belum bisa mengoptimalkan kemampuan tendangan samping dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan *plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Silaturrehmi Kota Padang khususnya atlet putra.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* semu atau *pre-eksperimental*, dengan disain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra perguruan silat Silaturrehmi Kota Padang yang berjumlah 65 orang dan sampelnya berjumlah 10 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan tendangan samping. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendangan samping atlet putra perguruan silat Silaturrehmi Kota Padang. Dengan t hitung (2,94) > t table (1,83) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Silaturrehmi Kota Padang.