

ABSTRAK

Naufal Murtadha. 2017. “Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan Tendangan Sabit (Studi Eksperimen pada Atlet Pencak Silat Universitas Negeri Padang)” *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 sabit atlet pencak silat Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Metode *Plyometrics* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Universitas Negeri Padang. Tempat penelitian dilaksanakan di Labor lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2017. Populasi dalam penelitian ini atlet pencak silat Universitas Negeri Padang yang berjumlah 50 orang, dengan rincian atlet putra 26 orang dan atlet putri 24 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan sabit.

Hasil penelitian adalah : latihan *Plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Universitas Negeri Padang dimana diperoleh $t_{hitung} = 3,86 > t_{tabel} = 1,729$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$