

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Buah Sakato Kota Solok

Oleh: Nori Meristika

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet kempo dojo Buah Sakato Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *mawashi geri* atlet kempo dojo Buah Sakato Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimental*), yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober sampai 19 November 2016 terhadap atlet kempo dojo Buah Sakato Kota Solok. Penelitian ini dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet kempo dojo Buah Sakato Kota Solok yang berjumlah 36 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel laki-laki yang berusia di atas 15 tahun yang berjumlah 14 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *mawashi geri*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh thitung sebesar 3,35 dan ttabel sebesar 1,77 (thitung= 3,35 > ttabel= 1,77). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan pliometrik terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet kempo dojo Buah Sakato Kota Solok.