

## ABSTRAK

### **Suci Wulandari. 2018 : Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Sakato Minangkabau Semen Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Sakato Minangkabau Semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan tendangan sabit atlet pencak silat Sakato Minangkabau Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Penelitian ini dilakukan disasana pencak silat Sakato Minangkabau Semen Padang pada November sampai Desember 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Sakato Minangkabau Semen Padang yang berjumlah 106 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel atlet remaja putra yang berjumlah 20 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan tendangan sabit, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan 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. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,609 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,73 ( $t_{hitung} = 2,609 > t_{tabel} = 1,73$ ). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan latihan plyometrik terhadap peningkatan tendangan sabit atlet pencak silat Sakato Minangkabau Semen Padang.

**Kata Kunci :** Plyometrik, Tendangan Sabit