

ABSTRAK

Nazari Irawan (2017) :Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kot Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat tangan mas. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain belum baiknya latihan *plyometrics* atlet. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan tendanga sebit atlet pencak silat tangan mas Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Tangan Mas Kot Padang. Populasi dalam penelitian ini atlet yang berjumlah 60 orang, dengan rincian atlet putra 45 orang dan atlet putri 15 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu atlet putra berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan pre-tes dan post-test berupa tes tendangan sabit.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *plyometrics* terdapat pengaruh terhadap peningkatan tendang sabit atlet Pencak Silat Tangan Mas Kot Padang. Dilihat dari uji T-test data berdistribusi normal, dengan t hitung = 13,077 > t tabel α 0,05 = 1,729.