ABSTRAK

Jefri Aribowo. 2019. "Pengaruh Latihan *Plyometrik* terhadap Kemampuan Tendangan *mae geri* atlet karate Karate" *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 *maegeri* atlet karate dojo SMA Xaverius Bukittingi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* atlet karate karate dojo SMA Xaverius Bukiting.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan plyometrik terhadap kemampuan tendangan *mae geri* atlet karate karate. Tempat penelitian dilaksanakan di Dojo SMA Xaverius Bukittinggi dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini atlet karate Dojo SMA Xaverius Bukittinggi berjumlah 20 orang, dengan rincian atlet putra 12 orang dan atlet putri 8 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling,* dengan jumlah sampel sebanyak 12 berjenis kelamin laki-laki. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan *mae geri*. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis.

Hasil penelitian adalah : latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kemapuan tendangan *mae geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* atlet karate karate Dojo SMA Xaverius Bukittinggi taraf signifikasi **α = 0,05**

Kata kunci :Latihan *Plyometrik* Dan KemampuanTendangan *Mae geri*