

ABSTRACT

Tri Juwanda. S (2019) : “The Effect of Plyometric Training Method on Set and Circuit Systems Against the Speed of the Sickle Kick”. Thesis. Sport Education Program (S2) Sport Science Faculty of Universitas Negeri Padang.

The results of observations made by researchers found that the problem is still the lack of speed sickle kicks in Riau Pencak Silat PPLP athletes. Based on the existing problems, the researchers provide plyometric training sets and circuit systems that aim to find out about the effect of plyometric training sets and circuits on the sickle kick speed.

This study uses an experimental research method. The instrument used in this study was a sickle kick speed test before and after practice (pre test and post test). The population in this study was the PPLP Pencak Silat athlete of Riau Province, which numbered 15 students. The sampling technique using purposive sampling obtained as many as 12 people. Data analysis techniques using the t test.

Based on the data analysis and discussion that has been done, it can be concluded that (1) there is an effect of the plyometric training system set on the speed of the kick sickle with a t count of $3.162 > t$ table 2.015. (2) There is an effect of circuit system plyometric training on sickle kick speed with t count $10.314 > t$ table 2.015. (3) There is an effect of the set and circuit plyometric training system on sickle kick speed with t count $1.912 < t$ table 2,015.

Keyword : Plyometric, system set , Circuit, Sickle kick

ABSTRAK

Tri Juwanda. S (2019) : “Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit”. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti masalah yang ditemukan adalah masih kurangnya kecepatan tendangan sabit pada atlet PPLP Pencak Silat Riau. Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti memberikan latihan pliometrik sistem set dan sirkuit yang bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan pliometrik sistem set dan sirkuit terhadap kecepatan tendangan sabit.

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah latihan (*pre test* dan *post test*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PPLP Pencak Silat Propinsi Riau yang berjumlah 15 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* diperoleh sebanyak 12 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh latihan pliometrik sistem set terhadap kecepatan tendangan sabit dengan $t_{hitung} 3,162 > t_{tabel} 1,943$. (2) Terdapat pengaruh latihan pliometrik sistem sirkuit terhadap kecepatan tendangan sabit dengan $t_{hitung} 10,314 > t_{tabel} 1,943$. (3) Terdapat pengaruh latihan pliometrik sistem set dan sirkuit terhadap kecepatan tendangan sabit dengan $t_{hitung} 1,912 < t_{tabel} 2,015$.

Kata kunci : Pliometrik, Sistem Set, Sirkuit, Tendangan Sabit