

## ABSTRAK

Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada atlet pencak  
Silat di Perguruan Pat Ban Bu Air Tawar

Oleh: **Anggi Satria**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di perguruan Pat Ban Bu Air Tawar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di perguruan Pat Ban Bu Air Tawar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di perguruan Pat Ban Bu Air Tawar yang berjumlah 10 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Banyak sampel dalam penelitian ini adalah 9 atlet. Untuk memperoleh data dilakukan dengan pengukuran terhadap kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Data di analisis menggunakan uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Hasil uji hipotesis pengaruh latihan *plyometric* signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di perguruan Pat Ban Bu Air Tawar, dengan uji hipotesis kecepatan tendangan sabit diperoleh nilai  $t_{hitung} = 4,39 > t_{tabel} = 1,85$  dan skor rata-rata tes awal (*pre test*) 24,44 dan tes akhir (*post test*) menjadi 25,89.

Kata Kunci : LATIHAN PLYOMETRICS, TENDANGAN SABIT, ATLET PENCAK SILAT