

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN DEPAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 1 WANGON

Latar Belakang: Tendangan depan adalah tendangan yang sering digunakan dalam pencak silat. *Treatment* latihan yang digunakan adalah latihan pliometrik diberikan untuk meningkatkan keterampilan tendangan depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap keterampilan tendangan depan.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknis analisis data menggunakan uji *paired sample t test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan uji *paired sample t test* dijumpai bahwa nilai *mean uji T tes* keterampilan tendangan depan sebesar 5,6 dan nilai hasil pretest dan posttest memiliki signifikansi sebesar 0,00.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap keterampilan tendangan depan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Wangon.

Kata Kunci: *Pencak Silat, Tendangan Depan, Pliometrik.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON FRONT KICK SKILLS OF PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR STUDENTS SMP NEGERI 1 WANGON

Background: The front kick is a kick that is often used in pencak silat. The exercise treatment used is plyometric exercises given to improve front kick skills. This study aims to determine the effect of plyometric training on front kick skills.

Methodology: This study is an experimental study, with a One Group Pretest-Posttest Design research design. The data analysis technique used paired sample t test with the help of IBM SPSS Statistics 25.

Results: Based on the paired sample t test, it was found that the mean value of the T-test for front kick skills was 5.6 and the pretest and posttest results had a significance of 0.00.

Conclusion: There is an effect of plyometric training on the front kick skills of the pencak silat extracurricular students of SMP Negeri 1 Wangon.

Keywords: *Pencak Silat, Front Kick, Plyometrics.*

