

## ABSTRAK

**Risna Uli Siahaan. NIM: 6122210004 Pengaruh Pemberian Latihan *Plyometrics* Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Panglima Pada Atlet Remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi. Pembimbing Skripsi (Nurhayati Simatupang). Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat Remaja Putra Perguruan Teratai Suci Berastagi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment* dan pelaksanaan latihan yaitu *Plyometric*. Populasi dalam penelitian adalah berjumlah 30 orang. Jumlah sampel 16 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *matching by pairing* yaitu *test power* otot tungkai.

Instrument penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu test *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan panglima. Penelitian melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-*t*. Setelah data terkumpul dilakukan analisis: 1) Analisis hipotesis I peningkatan. Hasil kelompok latihan *Plyometric* diperoleh  $t_{hitung} = 3,01$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,36 pada taraf signifikan 5% dan  $dk = 8 - 1 = 7$ . Berarti  $t_{hitung}(3,01) > t_{hitung}(2,36)$ . 2) Analisis hipotesis II Peningkatan hasil. Hasil kelompok latihan *plyometric* diperoleh  $t_{hitung} = 12,5$  bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 2,36 pada taraf signifikan 5% dan  $dk = 8 - 1 = 7$ . Berarti  $t_{hitung}(12,5) > t_{hitung}(2,36)$ . 3) Analisis hipotesis III Dari Rata-Rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung} 3,89$ , bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 1,76. Pada taraf signifikan 5% dan  $dk 16 - 2 = 14$ . Berarti  $t_{hitung}(3,89) > t_{hitung}(1,76)$ . 4) Analisis hipotesis IV Dari Rata-Rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung} 3,66$ , bila dibanding dengan  $t_{tabel}$  yaitu 1,76. Pada taraf signifikan 5% dan  $dk 16 - 2 = 14$ . Berarti  $t_{hitung}(3,66) > t_{hitung}(1,76)$ .

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Latihan *Plyometrics* lebih berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet remaja Pencak Silat Teratai Suci Berastagi. 2) Latihan *Plyometrics* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan pada atlet remaja Pencak Silat Teratai Suci Berastagi. 3) Latihan *Plyometric* lebih baik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat Teratai Suci Berastagi. 4) Latihan *Plyometric* lebih baik terhadap peningkatan kecepatan tendangan panglima pada atlet Pencak Silat Teratai Suci Berastagi.

**Kata Kunci : *Plyometric*, *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Panglima**