

ABSTRAK

IVANNY ARDIANSYAH TRISNA. 2025. **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Gajah Putih Majalengka.** Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kecepatan tendangan atlet Pencak Silat Gajah Putih Majalengka masih sangat kurang dikarenakan beberapa faktor yang menghambat atlet. Permasalahan atlet adalah kecepatan tendangan sabit, dimana tendangan dari atlet tersebut masih sangat lambat dikarenakan kurangnya program latihan yang terprogram selama ini dan masih singkatnya masa latihan mereka menyebabkan atlet lambat untuk berkembang. Permasalahan tersebut ditimbulkan karena kurangnya program-program latihan dari pelatih untuk meningkatkan tendangan sabit yang mengakibatkan kurang baiknya kecepatan tendangan atlet.. Berdasarkan data yang diperoleh penulis akan membahas hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian atau hipotesis yang penulis ajukan. Hasil analisis data ternyata t_{hitung} adalah sebesar 10,438 lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 2.97684 pada $\alpha=0,005$ dan $dk=N-1= 17-1 =16$). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang berarti kecepatan tendangan sabit kaki kanan pada Atlet Gajah Putih Majalengka, terjadi peningkatan kecepatan tendangan kaki kanan setelah latihan *Plyometric*, dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti. Hasil analisis data diketahui bahwa ternyata t_{hitung} adalah sebesar 23,189 lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 2.97684 pada $\alpha=0,005$ dan $dk=N-1= 17-1 =16$). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang berarti kecepatan tendangan sabit kaki kiri pada Atlet Gajah Putih Majalengka, terjadi peningkatan kecepatan tendangan kaki kiri setelah latihan *Plyometric*, dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

Kata Kunci: Kecepatan, Pencak Silat, Tendangan Sabit, *Plyometric*

ABSTRACT

IVANNY ARDIANSYAH TRISNA. 2025. *The Effect of Plyometric Training on the Speed of the Sickle Kick in Gadjah Putih Majalengka Athletes*. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University, Tasikmalaya.

The problem in this study is that the kick speed of the Majalengka White Elephant Pencak Silat athletes is still very lacking due to several factors that hinder athletes. The problem for athletes is the speed of the sickle kick, where the kick from the athlete is still very slow due to the lack of a programmed training program so far and the short training periode they cause the athlete to be slow to develop. The problem arises due to the lack of training programs from coaches to improve the sickle kick which results in poor kick speed of athletes. Based on the data obtained, the author will discuss the results of hypothesis testing carried out using a statistical approach. The hypothesis testing is carried out to answer the research problem or hypothesis proposed by the author. The results of the data analysis turned out that the tcount was 10.438 larger than the ttable and was outside the area of hypothesis acceptance (ttable was 2.97684 at $\alpha=0.005$ and $dk=N-1=17-1=16$). Thus, there is an influence that means the speed of the right foot crescent kick in the Gadjah Putih Majalengka athlete, there is an increase in the speed of the right foot kick after Plyometric training, and the proposed hypothesis is accepted or proven. The results of the data analysis were found that the tcount was 23.189 larger than the ttable and was outside the area of hypothesis acceptance (the table was 2.97684 at $\alpha=0.005$ and $dk=N-1=17-1=16$). Thus, there is an influence that means the speed of the left leg crescent kick in the Gadjah Putih Majalengka athlete, there is an increase in the speed of the left foot kick after Plyometric training, and the proposed hypothesis is accepted or proven.

Keywords: Speed, Pencak Silat, Scythe Kick, Plyometric