

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET PUTRA UNTAN KARATE CLUB

Syeh Fidery Andrisco Nata

Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI PONTIANAK
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
E-mail: syehfidery1212@gmail.com

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik tendangan *mawashi geri* pada atlet putra untan karate club belum maksimal. Banyak atlet cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam melakukan tendangan *mawashi geri*, seperti tendangan yang lambat menuju sasaran dan power yang kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra untan karate club. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen berupa tes *Split Squat Jumps* dan *Front Cone Hops*. Subjek penelitian adalah atlet putra untan karate club sebanyak 15 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian pada eksperimen diperoleh rata-rata *pretest* 17,67 dengan standar deviasi 1,234 sedangkan rata-rata *posttest* 21,53 dengan standar deviasi 2,10, nilai t hitung (8,67) > t tabel (1.76), diartikan ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra untan karate club. Berdasarkan hasil pada eksperimen tersebut dapat diambil kesimpulan untuk penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra untan karate club.

Kata Kunci : *Plyometric*, Tendangan *Mawashi Geri*