

## ABSTRAK

**Salman, Achmad Dzul Hilmi. 2020.** Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump Box* Terhadap Power Tendangan A Pesilat PSHT Adi Buana Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen pembimbing : Dr. Ujang Rochman, M.Kes.

**Kata Kunci :** Power Tendangan A, pliométrik *jump box*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump Box* Terhadap Power Tendangan A Pesilat PSHT Adi Buana Surabaya. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan pliométrik *jump box* terhadap power tendangan A. Subjek penelitian ini adalah sebagian dari siswa UKM PSHT Adi Buana Surabaya yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan tes. Tes yang dilakukan meliputi pre-test dan Post-test yang diterapkan pada kelompok *eksperimen* dan kontrol. Desain ini berbentuk sangat sederhana, terdiri atas tidak dikembangkan menjadi beberapa perlakuan. Metode pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran jumlah tendangan yang didapat dari hasil latihan pliométrik *jump box*. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji “t”. Hasil penelitian ini diperoleh perhitungan sebesar  $t_{hitung}$  3,702, dan nilai probabilitas sebesar 0,000. Kemudian diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,228. Jadi data dinyatakan signifikan karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu  $(3,702) > (2,228)$ . Dengan demikian membuktikan bahwa pesilat PSHT yang diberi latihan *plyometric jump box* lebih tinggi nilai yang diperoleh dibandingkan pesilat PSHT tidak diberi latihan *plyometric jump box* terhadap peningkatan kekuatan tendangan A pada pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana.

## ABSTRACT

**Salman Achmad Hilmi Dzul. 2020.** Effect of plyometrics exercises Jump Box Against Power Kick A Pesilat PSHT Adi Buana Surabaya. Health Physical Education Studies Program, the Faculty of Education University of PGRI Adi Buana Surabaya, Supervisor: Dr. Ujang Rochman, Kes.

**Keywords :** Power Kick A, plyometrics jump box

This study aims to determine the presence and absence Effect of plyometrics exercises Jump Box Against Power Kick A Pesilat PSHT Adi Buana Surabaya. The hypothesis is the influence of plyometrics exercises jump box to power kicks A, where the better the resulting kick power. The subjects of this study is part of the student SMEs PSHT Surabaya Adi Buana amounting to 12 people. In this study using the test design. The test was conducted on the pre- test and post-test were applied to the experimental and control groups. Shaped design is very simple, consisting of not developed into treatments. Methods of data collection using the Test and Measurement kick amount obtained from the exercise plyometrics jump box. Analysis of the data used to test hypotheses is test formula "t". the results of this study obtained a calculation for  $t_{hitung}$  3,702,

and the probability value of 0,000. Then the obtained value  $t_{tabel}$  amounted to 2,228. So the data was significant because the value  $t_{hitung}$  is greater than the value  $t_{tabel}$  of (3,702) > (2228).

Thus proving that fighters PSHT by exercise plyometric box jump higher than the value obtained PSHT fighters were not given a box jump plyometric exercises to increase the strength of the fighter PSHT A kick at the University of PGRI Adi Buana.