

ABSTRAK

Dopa. S. 2024. “ Pengaruh latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Palmizal, A. S.Pd., M.Pd. (II) Sugih Suhartini, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *latihan plyometrics dan fleksibilitas, kecepatan tendangan lingkaran dalam*

Hasil pengamatan peneliti pada anggota tarung Derajat satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi masih terlihat anggota yang belum memiliki kemampuan tendangan lingkaran dalam yang baik, hal ini bisa dilihat saat mengikuti pertandingan beberapa waktu yang lalu, tendangan yang dilakukan sudah mengarah ke sasaran yang dituju, namun tendangan tersebut dapat di ketahuilah oleh lawan.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometrics* dan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen adapun *design nya Pre-Experimental Desain* dalam bentuk *one group pre test dan post test*, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan itu diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*post-test*).

Berdasarkan analisis data Data tes awal diperoleh tes awal kecepatan tendangan lingkaran dalam diperoleh rata-rata sebesar 9.93 standar deviasi 0.884 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 12 dan kemampuan terendah mendapat skor 9. Data hasil tes akhir kecepatan tendangan lingkaran dalam setelah melakukan latihan *plyometrik* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat rata-rata 12.63 Standar Deviasi 0.916 dengan kemampuan rendah 11 dan kemampuan terbaik 14. Data hasil tes akhir kecepatan tendangan lingkaran dalam setelah melakukan latihan *fleksibilitas* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat rata-rata 12.29 Standar Deviasi 1.380 dengan kemampuan rendah 10 dan kemampuan terbaik 14. Untuk X1 terhadap Y Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $8.104 > 1.8946$ T tabel. X2 Terhadap Y diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $5.050 > 1.8125$ T table. X1, X2 terhadap Y.

Dapat di simpulkan bahwa Latihan *plyometrics* lebih baik dari latihan *fleksibilitas* terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi