

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI PLIOMETRIK  
PADA LANDASAN PASIR PANTAI TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN REAKSI  
DAN KESEIMBANGAN PADA  
PESILAT REMAJA PUTRA**

**Oleh:**

Angga Wahyu Triyono  
05602241058

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan kecepatan reaksi dan keseimbangan pesilat remaja putra.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pre test post test design*. Sampel dikenakan latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai selama 18 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat Perisai Diri di SMP Kalasan Sleman berjumlah 41 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 30 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kecepatan reaksi, dengan t hitung  $13.221 > t$  tabel 2.05, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ . Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan kecepatan reaksi pesilat, diterima. Selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 4.033 detik, dengan kenaikan persentase sebesar 11.736%. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keseimbangan, dengan t hitung  $15.091 > t$  tabel 2.05 dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ . Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan keseimbangan pesilat, diterima. Selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 5.333 detik, dengan kenaikan persentase sebesar 11.149%.

Kata kunci: modifikasi, pliometrik, kecepatan reaksi, keseimbangan