

ABSTRAK

Angga Saputra, (2017): Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Studi Eksperimen Pada Atlet SSB Taratak Malintang Koto Panjang Kabupaten Sijunjung.

Banyaknya kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan sepakbola merupakan salah satu sebab rendahnya suatu prestasi yang diraih oleh atlet SSB Taratak Malintang Koto Panjang Kabupaten Sijunjung, khususnya pada saat atlet melakukan *long passing* merupakan alasan utama bagi penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui betapa besarnya pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet SSB Taratak Malintang Koto Panjang Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB taratak malintang koto panjang kabupaten sijunjung yang berjumlah 72 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB taratak malintang koto panjang kabupaten sijunjung U18 yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal *long passing* seluruh sampel diberi perlakuan metode latihan *plyometric* secara terstruktur dan sistematis selama 16 kali pertemuan dan tes akhir kemampuan *long passing*. Dengan demikian baru di analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data, hasil yang diperoleh terdapat pengaruh dari metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet SSB Taratak Malintang Koto Panjang kabupaten Sijunjung dimana $t_{hit} 9,52 > t_{tab} 1.729$.