

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh (Studi Eksperimen pada Kegiatan Pengembangan Diri Olahraga di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi)

Oleh: Fajri Rafly Pratama

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada kegiatan pengembangan diri olahraga siswa di SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti pengembangan diri pada cabang olahraga atletik yang berjumlah 15 siswa, dengan rincian putra 12 siswa dan putri 3 siswa, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 9 siswa berjenis kelamin laki-laki. Analisis data adalah dengan menggunakan uji normalitas dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes prestasi lompat jauh.

Hasil penelitian adalah: hasil uji normalitas bahwa data prestasi lompat jauh pengembangan diri olahraga dengan latihan *plyometric* tersebut dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh kegiatan pengembangan diri olahraga siswa SMA Negeri 1 Unggul Bukittinggi dimana diperoleh $t_h = 1,91 > t_{tabel} = 1,86$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.