ABSTRAK

Okky Arnaira (2017): "Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sekolah Sepakbola SSB Tunas Muda Batusangkar"*Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepealatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang".

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Long Passing* pemain SSB Tunas Muda Batusangkar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuhi pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *Long Passing* Pemain SSB Tunas Muda Batusangkar. Variabel bebas adalah latihan *pliometrik* sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Muda Batusangkar.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Batusangkar yang berjumlah 73 orang. Pemain U12 tahun 27 orang, pemain U13-U15 tahun sebanyak 20 orang, sedangkan U17-U21 sebanyak 16 orang dan senior sebanyak 10 orang pemain. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan sampel 16 orang pemain U17-U21 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan Tes " Tendangan Lambung". *Tes* terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan latihan *Pliometrik* dan diakhiri dengan *post-test*. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan pengujian hipotesis

Hasil penelitian adalah : Latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* dapat meningkatkan kemampuan *long passing*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *long pasing* dari rata-rata (*mean*) 32,66 pada *pre-test* menjadi rata-rata (*mean*) 34,16 pada *Post-test* (t_{hitung} 4,54 > t_{tabel} 2,13). Pada taraf signifikasi $\alpha = 0{,}05$