

ABSTRAK

Syarifah Indah Syuhairoh (2017): Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Tendangan Ke Gawang Atlet Futsal Putri Klub Queens FC Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan kegawang atlet futsal putri klub Queens FC Kota Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrick terhadap peningkatan kemampuan tendangan ke gawang atlet futsal putri Klub Queens FC Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu(quasi exsprimental), yang dilakukan pada tanggal 25 Mei sampai 26 Juli 2017 terhadap atlet futsal putri klub queens fc kota Padang . Desain penelitian menggunakan *one group pre-testand post-test design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet futsal Klub Qweens FC Padang yang berjumlah 25 orang , 13 orang junior (u 18) dan 12 orang junior (u 18) putri. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling yaitu hanya atlit senior (u 18) sebanyak 13 orang. Instrumen tes kemampuan tendangan ke gawang adalah dengan tes *shooting*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan tendanga ke gawang atlet futsal klub Queens FC Kota Padang dengan *mean* 7,62 pada *pre-test* menjadi *mean* 9,92 pada *post-test* dan ($t_{hitung}3,24 > t_{tabel} 1,78$).