

ABSTRAK

Agung Febrian : Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Daya Ledak Otot Tungkaipada Atlet Sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini dari observasi peneliti dilapangan yaitu : rendahnya daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola sehingga prestasi sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang belum tercapai secara maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric* terhadap daya ledak otot tungkaipada atlet sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang yang berjumlah 80 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet U-14 dan U-15. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan memberikan latihan *Plyometric* untuk melihat pengaruh terhadap sampel. Makadari data tersebut diolah menggunakan teknik analisis data dengan uji t *Dependent variable*.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t *hitung*(3,8888) > t *table*(2,0930) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola Klub Putra Wijaya Kota Padang.