ABSTRAK

Puput Alfian Jaya. 2018. ”Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Atlet Putri Larak’s Kota Batusangkar)”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK - UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan *shooting* atlet putri larakôs kota Batusangkar. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometrics* dan kemampuan *shooting*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* atlet putri larakôs kota Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket kota Batusangkar yang berjumlah 30 orang.Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet putri larakôssebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *shooting*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *shooting*. Dimana rata-rata *pre test* kemampuan *shooting* sebesar 1,58sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 3,83. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesart_{hitung} 10,37sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan Ŭ = 0,05 dan n = 12, maka t_{hitung} >t_{tabel}(10,37> 2,20), maka dapat disimpulkan bahwa adanyapengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *plyometrics* terhadap peningkatankemampuan *jump shoot* pada atlet putri larakôs Kota Batusangkar.