ABSTRAK

Ryan Eko Priyono. 2019. ”Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap jauhnya tendangan *Long Pass* (Studi Eksperimen pada Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar FA)”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA, *long pass* yang mereka lakukan sering tidak sampai dan terpotong oleh tim lawan. Hal ini disebabkan oleh daya ledak otot tungkai yang masih rendah.

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pree Test-Post Test Design*. Populasi penelitian ini adalah pemain SMAN 4 Sumbar FA yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang. Untuk mengukur kemampuan *long pass* digunakan tes kemampuan *long pass*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t atau uji beda *mean*.

Hasil penelitian: terdapat pengaruh latihan *plyometric* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan long pass pemain SMAN 4 SUMBAR FA, hal ini dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 5{,}01 > t_{tabel} = 1{,}71$, dengan rata-rata 36,50 pada *pree test* dan 39,36 pada *post test.*

Kata kunci: Latihan *plyometric*, daya ledak otot tungkai, kemampuan *long pass*