

ABSTRAK

Afif Aulia. 2019. Pengaruh Latihan *Pliometric* Terhadap Kemampuan *Long Pass* SSB Muspan di Padang. *Skripsi*. Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi exsperimen*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus s.d September 2019 di Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola TVRI Jln by pass Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Muspan Kota Padang yang berusia 15-19 yang berjumlah 21 orang putra. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 oran pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan jauh (*long pass*). Teknik analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang dengan $t_{hitung} = 36,59$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,76 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 14$, maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($36,59 < 1,76$).