

ABSTRAK

ST. Irvan Charis. 2019. “pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh studi eksperimen pengembangan diri siswa SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

penelitian ini membahas tentang latihan *plyometric* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan *plyometric* sebagai variabel bebas dan kemampuan lompat jauh sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses dan hasil dari melakukan latihan *plyometric* sebanyak 16 pertemuan terhadap kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman.

jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Desain penelitian ini adalah *one group pretest -posttest design*. Populasi penelitiannya adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri atletik di SMAN 1 Batang Anai Padang pariaman yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Census Sampling* berjumlah 16 orang. Latihan diberikan 4 kali per minggu selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah lompat jauh. Analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman, dimana $t_{hitung} = 3,64 > t_{tabel} = 1,74$. Rata-rata kemampuan lompat jauh tes awal siswa adalah 3,64 dan rata-rata kemampuan lompat jauh tes akhir siswa adalah 4,15.