

ABSTRAK

Rahmat Azwar. 2018. “Pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh atlet atletik Kabupaten Pasaman”

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh atlet atletik Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh atlet atletik Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: latihan dengan menggunakan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh atlet atletik Kabupaten Pasaman. Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan olahraga Gelora Tuanku Imam bonjol. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini atlet atletik Kabupaten Pasaman yang berjumlah 11 orang, dengan rincian atlet putra 11 orang, sampel diambil secara *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 11 orang putra. Analisis data yang digunakan adalah uji “t”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lompat jauh.

Hasil penelitian adalah: latihan dengan menggunakan metode *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh atlet atletik Kabupaten Pasaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh atlet atletik Kabupaten Pasaman dimana diperoleh $t_h = 4,545 > t_{tabel} = 2,228$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$