

## ABSTRAK

**Nanda Dinata** : “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Kerinci yang berjumlah 18 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *total sampling* karena populasi kurang dari 30 orang, jadi sampel berjumlah 18 orang yakni pemain dengan usia 16 sampai dengan usia 18 tahun. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Instrument yang digunakan adalah tes *passing* lambung dari Bobby Charlton dalam buku Mielke (2007 : 26). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci dengan  $t_{hitung} (2,86) > t_{tabel} (1,74)$ , serta terjadi peningkatan *long passing* dari rata-rata 158,33 menjadi 189,44.

**Kata Kunci** : *Latihan Plyometrics, Kemampuan Long Passing*