

## ABSTRAK

**Raditya Adi Prakarsa. 2020. Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Akademi Psp Padang (*Studi Eksperimen Pemain Sepakbola akademi PSP Padang*). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi shooting pemain akademi PSP Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan plyometrik terhadap akurasi shooting pemain akademi PSP Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy exsperiment). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 16s.d 3Februari 2020 di lapangan kurao kompi dan lapangan Brandon kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain akademi PSP padang yang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan akurasi shooting. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *plyometric*, terhadap akurasi *shooting* pemain akademi PSP Padang dengan hasil thitung > ttabel ( $13,53 > 1,72$ ) dan dengan peningkatan *shooting* pemain Akademi PSP Padang dengan rata-rata *pre test* sebesar 27,09 dan *post test* nya meningkat menjadi 49,09 (meningkat 22).