ABSTRAK

Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Klub Peru Utama FC Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota

Oleh: Fiki Agusri

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai pemain klub sepak bola Peru Utama FC Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepak bola klub Peru Utama FC Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen, dengan populasi sebanyak 20 orang pemain. Pengambilan sampel dilakukan secara sampel jenuh atau total sampel, jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain. Latihan pliometrik diberikan sebanyak 10 jenis model latihan, dengan pertemuan 16 kali. Daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *standing broad jump* yaitu *pretest* dan *posttest.*Teknik analisis data dilakukandengan uji statistik parametik*paired sample t test* yaitu untuk menguji hipotesis.

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepak bola klub Peru Utama FC Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota. Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik parametrik *paired sample t test* menunjukan bahwa t-hitung untuk hasil tes daya ledak otot tungkai sebesar 16,227,di mana nilai tersebut lebih besar darinilai t-tabel dengan derajat bebas 19 dan taraf signifikansi sebesar 5% yaitu 2,093.Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa latihan pliometrik memberikan pengaruhyang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepak bola klub Peru Utama FC Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata kunci: **Latihan Pliometrik, Daya Ledak Otot Tungkai, Sepak Bola.**