

ABSTRAK

Azanuddin.2020. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Heading Di SSB Putra Wijaya Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *heading* di SSB Putra Wijaya Padang masih kurang baik, sehingga dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *heading* di SSB Putra Wijaya Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *heading* di SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan bulan September 2020 di lapangan sepakbola Kompi A, Lapai, Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Putra Wijaya Padang berjumlah 83 orang. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah kelompok usia 14-17 tahun berjumlah 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *heading the ball*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik uji t.

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *heading* di SSB Putra Wijaya Padang ($t_{hit} = 2,9 > t_{\alpha} = 1,729$). Di peroleh nilai rata-rata *pre test* = 5,39 dan nilai rata-rata *post test* = 5,97. Berarti latihan pliometrik memberikan pengaruh terhadap kemampuan *heading* di SSB Putra Wijaya Padang, artinya dengan memberikan latihan pliometrik memberikan pengaruh untuk peningkatan kemampuan *heading*.

Kata Kunci : Latihan Pliometrik; Kemampuan *Heading*.....