

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
LONG PASSING PADA PEMAIN SEPAK BOLA
SKO SUMATERA BARAT U16**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**RIZKI AGUSTIAN
NIM. 18087323**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

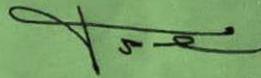
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan
Long Passing Pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat UI6
Nama : Rizki Agustian
Nim/BP : 18087323/2018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Diketahui Oleh

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1004

Pembimbing



Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
NIP. 198506032009121006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rizki Agustian

Nim/BP : 18087323/2018

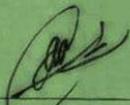
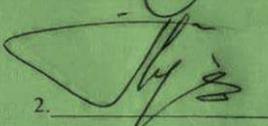
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada
Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua	Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dr. Argantos, M.Pd	2. 
3. Anggota	Muhammad Fahrur Rozi, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul “ **Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Terhadap Kemampuan Long Passing Pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16***” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022



Rizki Agustian
NIM/BP.18087323/2018

ABSTRAK

Rizk Agustian (2022). “Pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16” Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu *long passing* yang dimiliki pemain sepak bola masih terbilang rendah. Variabel dalam penelitian ini latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*eksperimen semu*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *plyometric*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 48 orang pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t (uji beda mean) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *pre test* diperoleh 143 Kg-m/sec dan skor rata-rata setelah *post test* 152, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 14,26 > t_{tabel} = 2,20$, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16. Artinya salah satu metode latihan yaitu *plyometric* dapat digunakan untuk memberikan pengaruh pada kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16.

Kata Kunci: Latihan *Plyometric*, Long Passing

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk ujian skripsi pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, terutama Ayah; Gusrial dan Ibu; Yurnalis (Alm) yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa yang tak pernah putus setiap langkah anaknya.
2. Abang saya Rahmat debit putra, yang selalu memotivasikan serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Kepada bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kontribusinya dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku kontributor I dan bapak Muhammad Fakhur Rozi, M.Pd. selaku kontributor II yang telah memberi bimbingan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan dan kesempurnaan skripsi ini.

5. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Pada kesempatan ini peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Oktober 2022

Rizki Agustian
Nim: 18087323

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Sepak bola.....	10
2. Metode Latihan <i>Plyometrics</i>	15
a. <i>Jump to Box</i>	19
b. <i>Skipping</i>	20
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Homogenitas Varians.....	40
3. Pengujian Hipotesis.....	40
C. Pembahasan.....	41
D. Keterbatasan Penelitian.....	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN.....	50
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rekap data kejuaraan 2019 sampai 2021 SKO Sumatera Barat.....	4
Tabel 2. Rancangan Penelitian <i>One Grop Pretest and Post test Desigen</i>	29
Tabel 3. Jumlah populasi penain SKO SUMBAR.....	31
Tabel 4. <i>Descriptive Statistics</i> Dependent Variable	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	37
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas dengan Uji Sample <i>Kolgomorov Smirnov</i>	39
Tabel 7. Uji Homogenitas Varians Kelompok Latihan Koordinasi Data	40
Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji t	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Long passing</i> dengan kaki bagian dalam	15
Gambar 2. <i>Jump To Box</i>	20
Gambar 3. <i>Skipping</i>	22
Gambar 4. Keterangan Kerangka konseptual	28
Gambar 5. Sasaran tendangan lambung	33
Gambar 6. Jarak dan Target Tes Tendangan Lambung <i>Bobby Charlton</i>	33
Gambar 7. Grafik Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	39
Gambar 8. Latihan <i>Skipping</i>	69
Gambar 9. Latihan <i>Jump to box</i>	70
Gambar 10. Tes <i>Long Passing</i>	71
Gambar 11. Alat Penelitian	72
Gambar 12. Foto bersama Peneliti dan Pemain SKO SUMBAR	73
Gambar 13. Foto bersama Peneliti dan Pelatih SKO SUMBAR	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Instrumen <i>Long passing</i>	50
Lampiran 1. Pogram Latihan <i>Plyometric</i>	52
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test Long Passing</i>	61
Lampiran 3. Data Mentah <i>Post Test Long Passing</i>	62
Lampiran 4. Tabel persentil untuk distribusi <i>t</i>	64
Lampiran 5. Surat izin penelitian departemen	65
Lampiran 6. Surat balasan penelitian Dispen Sumbar	66
Lampiran 7. Surat balasan penelitian Sko Sumbar	67
Lampiran 8. Surat keterangan Alat	68
Lampiran 9. Dokumentasi.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan perkembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Berdasarkan kutipan diatas jelas olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) pada setiap individu. Dengan demikian melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana, dengan memberdayakan perkumpulan olahraga yang ada pada setiap daerah, maka akan memperoleh olahragawan yang diharapkan untuk mencapai prestasi.

Pembinaan dan pengembangan dalam suatu cabang olahraga merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga, namun untuk mencapai hal tersebut perlu suatu pencernaan yang matang melalui sistem pembinaan yang terpadu, sistematis, dan berkesinambungan. Salah satu cabang olahraga yang menja diperhatikan penulis dalam penelitian ini adalah sepak bola. Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk

sederhana sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Dewasa ini, permainan sepak bola tidak sekedar

dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal dan nilai bisnis yang tinggi.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya kalangan muda maupun tua yang menggemarinya, baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain, mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepak bola seperti sekolah sepak bola, pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepak bola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepak bola adalah olahraga rakyat.

Salah satu klub yang melakukan pembinaan di sumbar adalah SKO Sumatera Barat, yang berdiri pada tahun 2015 tetapi mulai latihan terstruktur sejak 30 November 2018, dengan *head coach* King Prima, S.Pd. Demi mendapatkan hasil yang bagus dan sepak bola, harus meningkatkan teknik dasar sepak bola seperti *shooting, heding, passing, control dan dribbling*. Jika ingin meningkatkan prestasi dalam sepak bola, maka teknik dasar ini sangat penting dan harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu. Diantara teknik dasar dalam sepak bola, teknik *long passing* merupakan salah satu teknik yang dapat berfungsi mengalirkan bola ke mana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Walaupun pemain memiliki kemampuan dan keterampilan yang tinggi, seorang pemain sepak bola juga bergantung pada setiap anggota tim lainnya untuk menciptakan permainan yang cantik, menarik dan membuat keputusan yang tepat sesuai kebutuhan tim.

Tim Sepak Bola SKO Sumbar U16 diharapkan memiliki kemampuan long passing yang baik. Hal ini, bertujuan agar dapat berhasil di dalam lingkungan tim, dengan menguasai teknik *passing* yang baik pemain dapat menguasai pertandingan karena bola tidak mudah direbut oleh pemain lawan.

Berdasarkan informasi dari pelatih dan hasil temuan dilapangan 16 Maret 2022 tim SKO SUMBAR melakukan turnamen FOKAN SUMBAR CUP II, hari rabu jam 16.15 melawan tim RZS Sepak bola Cengkeh, Kec Lubuk Begalung

pada faktanya terlihat, banyak pemain yang memiliki kemampuan *long passing* yang kurang baik. Hal ini terlihat dalam beberapa pertandingan yang telah dilakukan tim SKO menurut pengamatan yang dilakukan, selama ini termasuk sering melakukan umpan jarak jauh atau *long pass* yang dilakukan dari pemain belakang ke depan, selain melakukan long passing jarak jauh dari belakang ke depan, tim SKO juga sering melakukan umpan lambung dari samping yang dilakukan oleh para pemain sayap, yang belum terkontrol dengan baik. Dimana masih banyak bola yang dikuasai oleh lawan setelah pemain melakukan *long passing*.

peneliti mengamati kemampuan *Long passing* para pemain tersebut dan selama 2 x 30 menit terdapat hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Observasi peneliti *Long passing* Tim Sepak Bola SKO Sumatera Barat

No.	Kriteria Penelitian	Hasil
1.	<i>Long passing</i> yang tepat sasaran	8 kali
2	<i>Long passing</i> yang tidak tepat sasaran	19 kali
3	Gol hasil dari <i>Long passing</i>	Tidak ada
	Jumlah	27 kali

Sumber : Turnamen FOKAN SUMBAR CUP II

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak 27 kali pemain sepak bola SKO Sumatera Barat melakukan *Long passing*, dan dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas lebih banyak *Long passing* yang tidak tepat sasaran dibandingkan yang tepat sasaran.

Hal ini juga dibuktikan dari beberapa kejuaraan yang di ikuti 3 tahun terakhir yaitu;

Tabel 2. Rekap data kejuaraan 2019 sampai 2021 SKO Sumatera Barat

No	Tahun	Kajuaran	Hasil
1	2019	LPI Kota Padang	Juara I
		Suratin U-17	Juara II
2	2020	Turnamen U-15 PSTS Tabing	Juara II
3	2021	Piala Siwo U-17	Juara II

Sumber: Pelatih SKO Sumatera Barat

Dari hasil tersebut belum menunjukkan hasil yang belum begitu baik. Dimana berdasarkan pengamatan masih banyak pemain yang memiliki kemampuan long passing yang belum terkontrol.

Berdasarkan fakta di atas jelas bahwa, kemampuan long passing yang dimiliki tim sepak bola SKO Sumbar belum sesuai yang diharapkan. Artinya masih banyak yang memiliki masalah dalam melakukan long passing. Hal ini, disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan long passing seperti; Faktor komponen kondisi fisik, kondisi fisik adalah syarat utama untuk sukses dalam olahraga beladiri, seperti daya tahan, long passing, kecepatan reaksi dan kelentukan. Seorang dalam olahraga sepak bola pada saat melakukan long passing, harus memiliki daya ledak otot yang baik. Karena long passing dapat mempengaruhi *long passing* yang dilakukan. Dimana kuat lemahnya *long passing* disebabkan oleh long passing yang baik.

Selain faktor kondisi fisik, faktor motivasi dapat membuat atlet berhasil dalam melakukan long passing. Melakukan teknik long passing, membutuhkan suatu proses

Metode latihan juga ikut mempengaruhi *long passing* yang dimiliki atlet, karena dengan program latihan yang tidak maksimal maka atlet tidak dapat menguasai keterampilan *long passing* yang dimiliki. Program latihan yang kurang terencana dan belum khusus untuk melakukan long passing, akan memberikan dampak terhadap keberanian atlet dalam melakukan *long passing* tersebut.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing* di atas perlu dicarakan solusi yang tepat dalam menyelesaikan persoalan *long passing* yang dimiliki atlet sepak bola SKO Sumbar yaitu, memberikan dua bentuk latihan *plyometric* seperti latihan *jump to box* dan *skipping*. Latihan *jump to box* dan *skipping* merupakan jenis latihan yang terdapat dalam *plyometrics*, *jump to box* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power. Artinya, penerapan latihan *plyometrics jump to box* dan *skipping* memberikan hasil yang signifikan terhadap power tungkai. Jadi, sebagai penelitian terus berkembang mendukung penggunaan beberapa bentuk latihan *plyometric* seperti *jump to box* dan *skipping* sebagai solusi dalam meningkatkan kemampuan *long passing* sebagai satu set kompleks yang berdampak terhadap *long passing*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas peneliti berkeinginan untuk ikut berpartisipasi memecahkan persoalan di atas, melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* terhadap Kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti:

1. *Long passing* menyebabkan rendahnya kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16.
2. Kecepatan reaksi menyebabkan rendahnya kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16.
3. Kelenturan menyebabkan rendahnya kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16.

4. Motivasi menyebabkan rendahnya kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16.
5. Program latihan menyebabkan rendahnya kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16.
6. Bentuk latihan *Plyometric* seperti *jump to box* dan *skipping* yang belum diterapkan menyebabkan rendahnya kemampuan *Long passing* pada Pemain Sepak Bola SKO Sumatera Barat U16.

C. Pembatasan Masalah

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda serta untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka pembatasan masalah dalam suatu penelitian sangatlah diperlukan agar permasalahan penelitian lebih fokus pada permasalahan yang sebenarnya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan waktu, dana serta sarana dan prasarana penunjang lainnya sebagai faktor penentu pada suatu penelitian.

Dari identifikasi masalah dan berbagai pertimbangan yang telah diuraikan, maka penulis dapat membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) metode latihan *plyometrics*, dibatasi pada metode latihan *jump to box* dan *skipping*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, yang merupakan turunan dari masalah dan identifikasi masalah maka, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepak bola SKO Sumatera Barat U16.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

- 1 Secara teoretis, penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya khasanah keilmuan, terutama tentang pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap *long passing* atlet sepak bola SKO Sumatera Barat U16.
- 2 Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh:
 - a) Peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kepeleatihan S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b) Pelatih sepak bola SKO Sumatera Barat U16, Penelitian ini bermanfaat dalam rangka berbagi informasi dan sebagai sarana evaluasi mengenai Kemampuan *long passing* serta sebagai acuan untuk meningkatkan peforma atlet sehingga lebih baik.
 - c) Bagi Program pendidikan kepeleatihan S1. Menambah dan memperkaya penelitian di Universitas Negeri Padang, khususnya pada Program pendidikan kepeleatihan S1 FIK UNP, tentang pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap *long passing* atlet sepak bola SKO Sumatera Bara U16