

ABSTRAK

Hidayah Fitrah. 2022 “Pengaruh Latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long passing* pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari”. Program Studi Kepeleatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Ilham. M.Kes (II) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Latihan *plyometrik*, *power* otot tungkai, hasil *long passing*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik terhadap power otot tungkai pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari. Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik terhadap hasil long passing pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari.

Berdasarkan hasil analisis data hasil *power* otot tungkai, mean 229,13, Standar Deviasi 4,97 dan t_{hitung} 6,98 . t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 14$ diperoleh $t_{hitung} (6,98) > t_{tabel} (1,7613)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai pemain sepakbola club BKFC Kabupaten Batanghari Hasil *long passing* t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Perbandingan harga antar t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 14$ diperoleh $t_{hitung} (3,88) > t_{tabel} (1,7613)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_o ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap hasil *long passing* pemain sepakbola club BKFC Kabupaten Batanghari

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long passing* pemain sepakbola Club BKFC Kabupaten Batanghari.