

## ABSTRAK

M Tri Saputra. 2023. "Pengaruh Latihan Variasi Plyometric Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Academy Ortiz Kota Jambi". Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Roli Mardian, S.Pd.,M.Pd (II) Anggel Hardi Yanto, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : *Latihan, Variasi Plyometric, Kelincahan, Futsal*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi Plyometric terhadap kelincahan pemain futsal. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut terhadap kelincahan pemain. Untuk mengetahui dengan adanya pengaruh tersebut maka didapat latihan yang tepat untuk atlet Futsal Academy Ortiz Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode eksperimen yaitu dilakukan dengan pendekatan saintifik dengan menggunakan set variabel guna untuk mengukur hubungan sebab akibat antara gejala. Populasi penelitian ini adalah pemain futsal Ortiz Academy sebanyak 15 pemain dengan teknik pengumpulan data. tes dan pengukuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data yang telah dilakukan terdapat perbedaan dari kelincahan pemain dengan kecepatan tinggi dan rendah. Besar pengaruh yang diperoleh dapat dilihat dari tingkat persentase yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua metode latihan ini. Yang mana diketahui *pretest* diperoleh persentase sebesar 61,15% sedangkan *posttest* diperoleh persentase sebesar 54,87%, semakin kecil persentase yang diperoleh semakin baik metode tersebut dalam hal ini menunjukkan bahwa pada nilai hasil *posttest* lebih baik dibandingkan *pretest*.