

ABSTRAK

Choki Manurung. 2025 “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Heading* SSB Naposdo Kabupaten Samosir”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Hendri Munar, S.Pd., M.Pd (II) Mhd. Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Latihan Pliometrik, Kemampuan *Heading*, Sepakbola, SSB Naposdo, Daya Ledak Otot.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan heading pemain sepakbola di SSB Naposdo Kabupaten Samosir. Latihan pliometrik diterapkan dua kali seminggu selama satu hingga dua bulan dengan desain eksperimen pra-tes dan pasca-tes untuk mengukur perubahan kemampuan heading pemain.

Sampel penelitian terdiri dari 20 pemain yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di SSB Naposdo, dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan heading pemain setelah mengikuti latihan pliometrik, yang terlihat dari perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test, yaitu dari 4,45 menjadi 6,55.

Hasil uji t menunjukkan nilai thitung sebesar 6,650 yang lebih besar dari ttabel 1,729, yang berarti latihan pliometrik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan heading. Secara fisiologis, latihan pliometrik dapat meningkatkan daya ledak otot kaki, memperbaiki koordinasi tubuh, serta meningkatkan timing dan kekuatan sundulan bola. Penelitian ini membuktikan bahwa latihan pliometrik efektif dalam meningkatkan kemampuan heading dan dapat diterapkan dalam program latihan rutin untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola di SSB Naposdo Kabupaten Samosir.