

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* MENGGUNAKAN TAHANAN KARET TERHADAP PENINGKATAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH MAHASISWA UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

Khabib Ali

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* menggunakan tahanan karet terhadap peningkatan hasil tendangan Jarak jauh mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dan populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung sebanyak 30 mahasiswa sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *pliometrik* menggunakan tahanan karet dapat meningkatkan hasil tendangan jarak jauh secara signifikan ($t_{hitung} 4.503 > t_{tabel} 1.701$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik* menggunakan tahanan karet berpengaruh secara signifikan terhadap hasil tendangan jarak jauh mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung.

Kata Kunci : Latihan *Pliometrik*, Tahanan Karet, Tendangan Jarak Jauh.