

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG

Oleh

**GANI SAPUTRA**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu *Move ball long pass test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Dengan hasil uji  $t_{\text{taraf}}$  signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar  $29,786 > \text{nilai } t_{\text{tabel}} = 2,145$ . (2) Tidak ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Dengan hasil uji  $t_{\text{taraf}}$  signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar  $1,647 > \text{nilai } t_{\text{tabel}} = 2,145$ . (3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,025) diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar  $3,569 > t_{\text{tabel}} = 2,048$ .

**Kata kunci** : akurasi *long passing*, *move ball long pass test*, *plyometric*

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE VISUALIZATION ABILITY OF LONG PASSING ACCURACY AMONG STUDENTS IN THE FOOTBALL EXTRACURRICULAR PROGRAM AT MIT AL ASROR SEKAMPUNG***

**By**

**GANI SAPUTRA**

*The purpose of this study was to determine the effect of plyometric training on long passing accuracy among students participating in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. The research method used was a quasi experiment. The sample used in this study consisted of 30 students selected using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was the Move ball long pass test. The results of this study showed that (1) There was a significant effect of plyometric training on long passing accuracy among students in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. Based on the t-test results at a 5% significance level (0,05), the calculated t value was 29,786 > the t table value = 2,145. (2) There was no effect of the control group on long passing accuracy among students in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. Based on the t-test results at a 5% significance level (0,05), the calculated t value was 1,647 > the t table value = 2,145. (3) There was a significant difference between the treatment group and the control group on long passing accuracy among students in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. Based on the two-tailed test data analysis (significant = 0,025 ), the calculated t value was 3,569 > t table = 2,048.*

**Keyword** : *accuracy long passing, move ball long pass test, plyometric*