

## ABSTRAK

**MOENAZIR S. ISMAIL.** Nim : 832 409 137 Skripsi “ **PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA TEAM SEPAK BOLA SMK NEGERI 1 SUWAWA.** suatu penelitian pada siswa SMK N 1 Suwawa. Dibimbing oleh Ibu Nur Hayati Liputo, M.Pd, dan Bapak Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Penelitian pada cabang sepak bola sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, alasannya sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer. Penelitian didasarkan pada kenyataan bahwa umumnya teknik *menyundul bola* pada permainan sepak bola siswa team sepak bola SMK Negeri 1 Suwawa masih relatif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *menyundul bola*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa SMK Negeri 1 Suwawa yang yang Tercatatsebagaipemain team ligapelajarindonesia. Dari populasi diambil 24 orang siswa yang tercatatsebagaipemainligapelajarindonsia sebagai sampel. Pengambilan sampel ini secara *purposive sampling*.

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan*menyundul bola* pada permainan sepak bola siswa team sepak bola SMK Negeri 1 Suwawa. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji – t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *per-test* dan *post-test*.

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 1,68 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  - 9,112. Harga  $t_{hitung}$  telah berada di daerah penerimaan  $H_A$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *plyometrik* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan*menyundul bola*.

**Kata Kunci: Latihan Plyometrik Menyundul Bola Dalam Sepak Bola.**