

ABSTRAK

MUHAMAD ANIS HASAN NIM: 832409084 Pengaruh Pelatihan *Plyometrik (Box Jump)* Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bongomeme.

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometrik (Box Jump)* Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bongomeme.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bongomeme yang ditarik secara random. Dalam pengambilan datanya, peneliti memberikan materi latihan *Box Jump* terhadap hasil jauhnya tendangan pada permainan sepak bola cabang olahraga sepak bola. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dan desain penelitian.

Sesuai dengan hasil analisis dan pembahasannya: hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *Box Jump* terhadap jauhnya tendangan pada siswa kelas VII SMP Negeri I Bongomeme pada olahraga sepak bola sebelum dan sesudah latihan, dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, dimana diperoleh harga t_{hitung} -28,98 sedangkan dari daftar tersebut diperoleh t_{daftar} sebesar 36,1 ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 .

Kata Kunci : Latihan *Box Jump* Dengan Jauhnya Tendangan