

## ABSTRAK

**MUCHLISIN AZIS HUTAGALUNG. NIM 6133210032. Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Tendangan Melambung (*Long Pass*) Pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2018 Universitas Negeri Medan. (Pembimbing Skripsi : (Agus Salim Samosir) SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh variasi latihan *Plyometrics* terhadap hasil tendangan melambung (*long pass*) pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2018 Universitas Negeri Medan Tahun 2019.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan Lapangan Serbaguna Unimed. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 17 orang yang dijadikan satu kelompok sehingga mendapat variasi latihan *Plyometrics* yang sama. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Agustus sampai dengan Oktober tahun 2019.

Dari hasil perhitungan normalitas *pre test* diperoleh  $L_o = 0.156$ . Pada taraf  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $L_{tabel} = 0,206$ . Dengan demikian  $L_o = 0.156 < L_{tabel} = 0,206$ , berarti  $H_0$  diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal. Dari hasil perhitungan normalitas *post test* diperoleh  $L_o = 0.102$ . Pada taraf  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $L_{tabel} = 0.206$ . Dengan demikian  $L_o = 0.102 < L_{tabel} = 0.206$ , berarti  $H_0$  diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal. Dari hasil perhitungan homogenitas diperoleh  $F_{hitung} = 2,26$ . Pada taraf  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $F_{tabel}(16,16) = 2,33$  Dengan demikian  $F_{hitung} = 2,26 < F_{tabel} = 2,33$ , berarti  $H_0$  diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari varians yang homogen.

Dari hasil pengujian hipotesis berdasarkan tabel, dari daftar distribusi  $t$  dengan  $dk = n-1$  ( $17-1 = 16$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 2,12$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,98 > 2,12$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan melambung (*long pass*) Pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2018 Universitas Negeri Medan.

**Kata Kunci :** *Plyometrics, Long pass.*