

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FROG JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS* SEPAK BOLA SSB PUTRA GAYAM FC U-16 DI BANJARNEGARA

*Agung Adhi Nugroho, M Nanang Himawan K, Didik Rilastiyo B*

**Latar Belakang:** Sepak bola merupakan olahraga yang digemari dikalangan masyarakat Indonesia. Dalam penelitian ini terdapat metode latihan *plyometric frog jump* dan *knee tuck jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric frog jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* sepak bola SSB Putra Gayam Fc U-16 di Banjarnegara.

**Metodologi:** Penelitian ini penulis menggunakan *two group pretest and posttest design*. Desain adalah menggunakan dua grup yang diawali dengan tes awal, perlakuan, dan tes akhir. Instrumen ini menggunakan *long pass test* dengan 3 kali kesempatan (Frank M. Verduci Ed.D,1980). Sampel penelitian ini adalah pemain sepak bola Putra Gayam Fc U-16 berjumlah 24 anak. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian dengan rata-rata terhadap kemampuan *long pass* kelompok latihan *plyometric frog jump* dengan sampel 12 anak saat *pre-test* diperoleh nilai 26,64 m, dan saat *posttest* diperoleh nilai 28,04 m, dengan meningkatnya 1,6 m, dan nilai *Sig.* ,034. Sedangkan hasil penelitian dengan rata-rata terhadap kemampuan *long pass* kelompok latihan *plyometric knee tuck jump* saat *pre-test* diperoleh nilai 26,55 m, dan saat *posttest* diperoleh nilai 29,15 m, dengan meningkatnya 2,6 m, dan nilai *Sig.*,000. Dengan hasil kedua kelompok tersebut memiliki nilai *Sig.* (2-tailed) <0,05 dan dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *plyometric frog jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* sepak bola ssb Putra Gayam FC U-16 di Banjarnegara.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan *plyometric frog jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* sepak bola SBB Putra Gayam Fc U-16 di Banjarnegara.

**Kata Kunci:** *Plyometric, Frog Jump, KneeTuck Jump, Long Pass*

