

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksud agar melihat “Pengaruh metode Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong”. Pelaksanaan penelitian pengambilan data pretest dilaksanakan pada 10 Maret 2023 dilanjutkan *threatment* metode *plyometric* yaitu latihan *Squad jump* dan *Scissor jump* yang dilaksanakan pada tanggal 11-31 Maret 2023. Setelah itu pengambilan data *post test* dilaksanakan pada tanggal 1 April 2023. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong.

Hasil *pre test* yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2023 di sediakan lewat tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil *Pre Test*

No	Nama	Hasil Tes <i>Shooting</i>					Jumlah	Kriteria Penilaian
		1	2	3	4	5		
1	Aditya	0	20	15	20	10	65	Cukup
2	Fernanda	20	0	0	10	20	50	Kurang
3	Zaya Saputra	5	10	20	10	0	45	Kurang Sekali
4	M. Arya	0	20	0	0	20	40	Kurang Sekali
5	Nur Havid	10	15	10	10	10	55	Kurang
6	M. Veri	10	15	0	15	20	60	Cukup
7	Teri Alukal	5	0	10	20	20	55	Kurang

8	Ahmad Guntur	10	10	0	0	10	30	Kurang Sekali
9	Adytia Adha	0	15	0	15	20	50	Kurang
10	M. Raihan	10	10	15	0	10	45	Kurang Sekali
11	M. Jaka	0	0	20	0	20	40	Kurang Sekali
12	M. Rahim	15	10	20	0	0	45	Kurang Sekali
13	Jurniansyah	10	10	10	15	15	60	Cukup
14	Achmad Farli	20	0	20	15	5	60	Cukup
15	M. Imani	5	0	0	15	20	40	Kurang Sekali
16	Aspianur	0	20	5	0	20	45	Kurang Sekali
17	M. Chandra	0	0	20	15	10	45	Kurang Sekali
18	Alif Pratama	20	5	10	0	5	40	Kurang Sekali
19	Doni Ramadani	10	15	0	5	20	50	Kurang
20	M. Angga	15	15	0	20	5	55	Kurang
21	Farhan	10	0	20	5	10	45	Kurang Sekali
22	M. Raya	20	15	5	10	0	50	Kurang
23	M. Alvin	10	0	20	10	10	50	Kurang
24	M. Zacky	15	0	15	5	20	55	Kurang
25	Suriansyah	10	0	20	0	15	45	Kurang Sekali
26	Andika	10	10	10	0	10	40	Kurang Sekali
27	Arjuna	10	10	10	10	10	50	Kurang
28	Rusmadi	0	15	15	10	10	50	Kurang
29	M. Kepin	10	20	0	15	0	45	Kurang Sekali
30	M. Supian	20	15	10	10	0	55	Kurang

Berdasarkan hasil *pre test* di atas terdapat kriteria penilaian terdapat 14 anak kurang sekali, 12 anak kurang, dan 4 anak cukup. Berarti dapat di

simpulkan bahwa kemampuan siswa dalam melaksanakan tes ketepatan tendangan seperti data di atas masih kurang sekali.

Hasil *post test* yang dilakukan pada tanggal 1 April 2023 di sediakan lewat tabel 5:

Tabel 2 Hasil *post test*

No	Nama	Hasil Tes <i>Shooting</i>					Jumlah	Kriteria Penilaian
		1	2	3	4	5		
1	Aditya	20	20	20	10	20	90	Baik Sekali
2	Fernanda	20	15	5	20	15	75	Baik
3	Zaya Saputra	15	20	20	20	0	75	Baik
4	M. Arya	0	20	10	15	20	65	Cukup
5	Nur Havid	15	15	15	15	10	70	Baik
6	M. Veri	10	20	20	15	20	85	Baik Sekali
7	Teri Alukal	15	15	15	15	10	80	Baik
8	Ahmad Guntur	0	20	10	20	15	65	Cukup
9	Adytia Adha	20	0	20	20	0	60	Cukup
10	M. Raihan	20	20	20	20	10	90	Baik Sekali
11	M. Jaka	10	20	0	20	15	65	Cukup
12	M. Rahim	15	15	20	20	5	75	Baik
13	Jurniansyah	20	15	20	20	0	75	Baik
14	Achmad Farli	20	20	10	20	15	85	Baik Sekali
15	M. Imani	15	15	0	20	20	70	Baik
16	Aspianur	0	20	15	20	10	65	Cukup
17	M. Chandra	15	0	20	10	15	60	Cukup
18	Alif Pratama	15	20	15	20	0	70	Baik
19	Doni Ramadani	20	10	20	0	20	70	Baik

20	M. Angga	15	15	0	20	15	65	Cukup
21	Farhan	10	20	20	15	15	80	Baik
22	M. Raya	15	20	20	15	15	85	Baik Sekali
23	M. Alvin	0	20	20	20	15	75	Baik
24	M. Zacky	20	0	20	10	20	70	Baik
25	Suriansyah	5	15	15	20	10	65	Cukup
26	Andika	20	10	15	0	15	60	Cukup
27	Arjuna	10	15	20	20	0	65	Cukup
28	Rusmadi	20	20	0	20	10	70	Baik
29	M. Kepin	0	20	15	15	15	65	Cukup
30	M. Supian	20	15	0	20	20	75	Baik

Setelah diberi perlakuan metode latihan *Plyometric* dengan latihan *squad jump* dan *scissor jump* hasil *post test* didapatkan meningkat dari *pre test*. Berdasarkan hasil *post test* di atas terdapat kriteria penilaian terdapat 11 anak cukup, 14 anak baik, dan 5 anak baik sekali. Berarti dapat di simpulkan bahwa kemampuan siswa dalam melaksanakan tes ketepatan tendangan setelah di berikan *threatment* seperti data di atas masuk kategori baik.

Setelah data hasil *pre test* dan *post test* ditampilkan secara terpisah. Dibawah ini data hasil *pre test* dan *post test* akan disajikan dengan satu tabel serta selisihnya.

Tabel 3 Hasil *Pre test* dan *Post test*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1.	Aditya	65	90	25
2.	Fernanda	50	75	25
3.	Zaya Saputra	45	75	30
4.	M. Arya	40	65	25
5.	Nur Havid	55	70	15
6.	M. Veri	60	85	25
7.	Teri Alukal	55	80	25
8.	Ahmad Guntur	30	65	35
9.	Adytia Adha	50	60	10
10.	M. Raihan	45	90	45
11.	M. Jaka	40	65	25
12.	M. Rahim	45	75	30
13.	Jurniansyah	60	75	15
14.	Achmad Farli	60	85	25
15.	M. Imani	40	70	30
16.	Aspianur	45	65	25
17.	M. Chandra	45	60	15
18.	Alif Pratama	40	70	30
19.	Doni Ramadani	50	70	20
20.	M. Angga	55	65	10
21.	Farhan	45	80	35
22.	M. Raya	50	85	35
23.	M. Alvin	50	75	25
24.	M. Zacky	55	70	15
25.	Suriansyah	45	65	20
26.	Andika	40	60	20
27.	Arjuna	50	65	15
28.	Rusmadi	50	70	20
29.	M. Kepin	45	65	20
30.	M. Supian	55	75	20

Berdasarkan data yang didapatkan di atas ada perbedaan hasil *pre test* dan *post test* serta selisih kedua data tersebut. Bisa di tarik kesimpulan bahwa ada peningkatan data dari *pre test* ke *post test* menunjukkan *threatment* yang dilaksanakan berpengaruh kepada data tersebut.

1. Hasil *pre test* dan *post test*

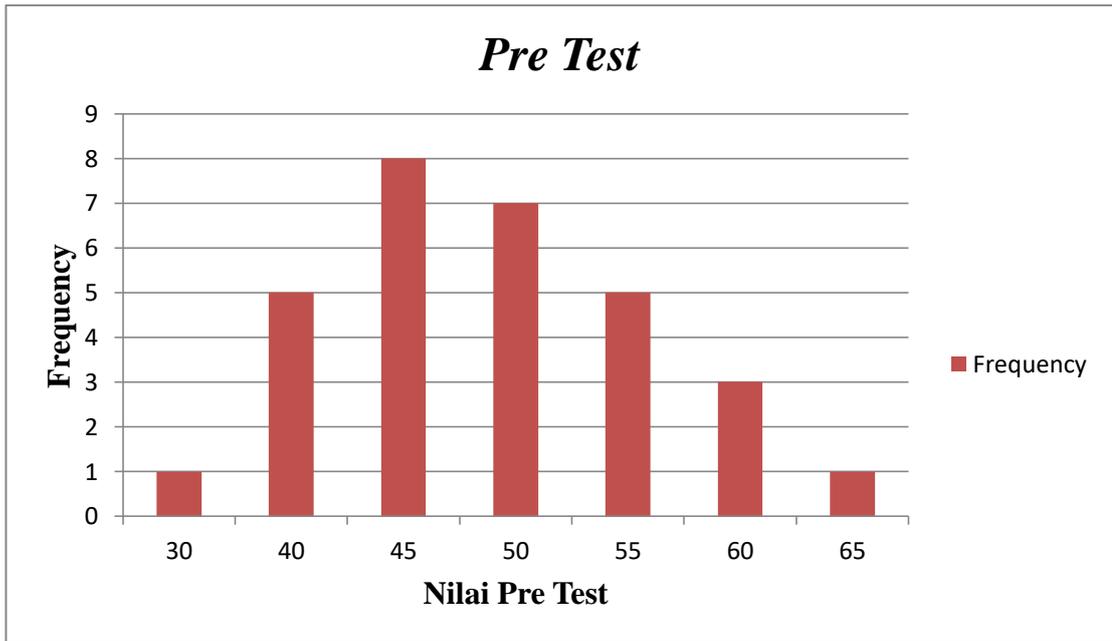
Dari hasil *pre-test* dan *post-test* penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong bisa dideskripsikan seperti tabel 7:

Tabel 4 Deskripsi Pretest dan Post test

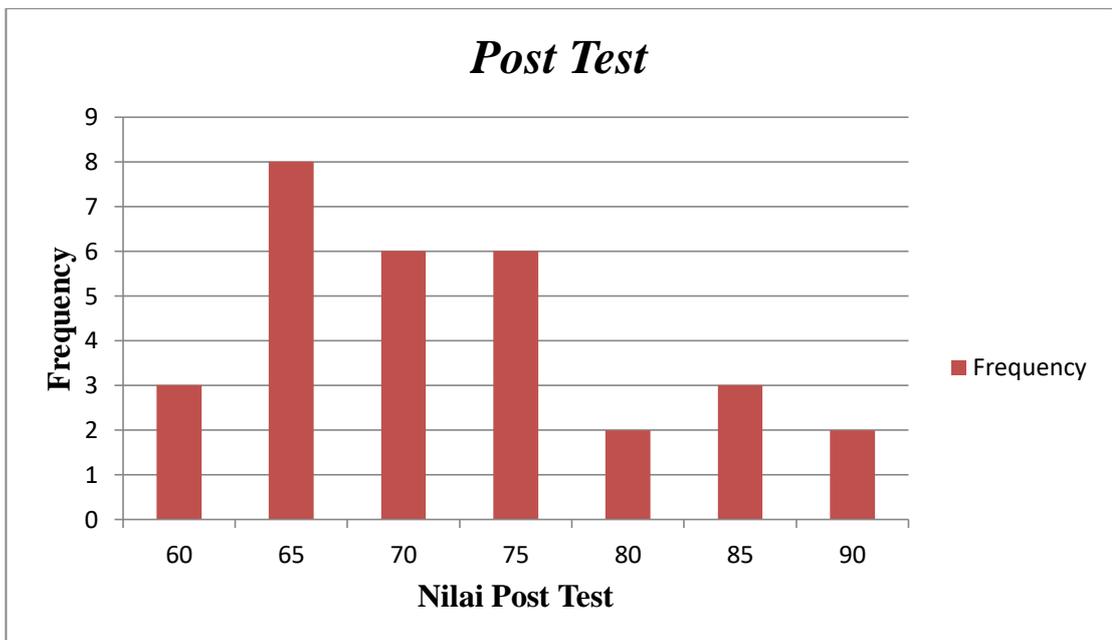
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	30	65	48.67	7.649
Posttest	30	60	90	72.17	8.678
Valid N (listwise)	30				

Setelah di lakukan *threatment* metode latihan *plyometric* yaitu *squad jump* dan *scissor jump* terdapat hasil penelitian *pretest* dengan nilai minimal 30, nilai maksimal 65, nilai *mean* 48,67, dan nilai std. Deviation 7,649. *Posttest* dengan nilai minimal 60, nilai maksimal 90, nilai rata-rata 72,17, dan nilai std. Deviation 8,678.

Apabila hasil *pre test* dan *post test* ditampilkan dalam bentuk diagram bisa dilihat pada gambar 12 dan 13.



Gambar 1 Diagram Batang Nilai *Pre Test*



Gambar 2 Diagram Batang Nilai *Post Test*

Berdasarkan diagram diatas menunjukan ketepatan tendangan pada *pretest* mempunya skor *mean* sebesar 48,67, dan meningkat dengan pesat

ketika melakukan *threatment* selama 12 kali pertemuan, rata – rata skor *post test* yang di peroleh adalah 72,17.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bermaksud agar melihat apakah nilai residual berdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas *kolmogorov smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Model regresi yang baik ialah nilai residual berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan :

- 1) Bila nilai signifikasi $> 0,05$ artinya nilai residual berdistribusi normal.
- 2) Bila nilai signifikasi $< 0,05$ artinya nilai residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.38344613
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.107
	Negative	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		.584
Asymp. Sig. (2-tailed)		.884
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Dari hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikasi $0,884 > 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu uji yg dilaksanakan buat mengetahui bahwa dua atau lebih gerombolan data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians sama (*homogen*). Pengujian ini sebagai meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (*homogen*).

Dasar Norma keputusan :

- 1) Bila nilai signifikasi $> 0,05$ artinya distribusi data *homogen*.
- 2) Bila nilai signifikasi $< 0,05$ artinya distribusi data tidak *homogen*.

Tabel 6 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil Shooting			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.745	1	58	.392

Dari hasil uji *homogenitas* diketahui nilai signifikasi $0,392 > 0,05$ Bisa disimpulkan bahwa distribusi data *homogen*.

4. Pengujian Hipotesis (Uji – T)

Uji paired sample T test ialah pengujian yang digunakan agar membandingkan selisih dua rata-rata dari dua sampel yang berpasangan dengan arti statistics berdistribusi regular. Setiap variabel di ambil pada situasi dan keadaan yang tidak sama.

Dasar Norma Keputusan :

- 1) Nilai *signifikansi (2-tailed)* < 0,05 menunjukkan terdapat pengaruh dari perlakuan yang dilakukan.
- 2) Nilai *signifikansi (2-tailed)* > 0,05 menunjukkan tidak terdapat pengaruh dari perlakuan yang dilakukan.

Tabel 7 Uji Hipotesis (Uji T)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-23.5000	8.00323	1.46118	-26.48846	-20.51154	-16.083	29	.000

Nilai *signifikansi (2-tailed)* 0,000 < 0,05 artinya adanya pengaruh *threatment* yang diberikan.

B. Pembahasan

Sepakbola ialah permainan tim yang dilakukan oleh dua tim, dimana terdiri 11 pemain, dengan maksud memasukkan bola sebanyak – banyaknya ke dalam gawang musuh serta berusaha menahan serangan musuh untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan.

Dalam olahraga sepakbola para pemain harus menguasai teknik seperti menendang, *dribbling*, *heading*, dan mengambil bola dari lawan. Cara melihat potensi siswa di permainan sepakbola dengan di beri program latihan dengan

baik sejak kecil, agar dapat melihat kemampuan teknik dasar keterampilan dalam bermain sepak bola.

Di dalam olahraga sepakbola para pemain harus menguasai teknik seperti menendang, menggiring bola, mengontrol bola, dan menangkapnya. Perlu diketahui keterampilan teknis dasar bermain sepak bola untuk mengetahui bakat atau kemampuan sepak bola anak. Tentunya bakat atau kemampuan ini harus dipupuk dengan baik sejak usia dini. Pembinaan olahraga dengan tujuan mencapai suatu prestasi olahraga disebut pembinaan olahraga prestasi. (Syafuruddin, 2012: 2)

Ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong adalah tempat untuk siswa mengembangkan kemampuan bermain sepak bola. Berdasarkan pengamatan ada beberapa faktor penghambat para siswa melakukan *shooting* yang terarah jadi pentingnya melatih keterampilan *shooting* dalam pertandingan sepak bola. Penting bagi peneliti untuk membantu kesulitan yang terjadi dalam memberi metode latihan yang mendukung dan sesuai kapasitas para siswa mampu melakukannya. Peran ekstrakurikuler sepak bola sangat penting karena dapat meringankan salah satu persoalan yang melanda sepak bola Indonesia, yaitu kebutuhan untuk melatih atlet masa depan dengan keterampilan yang diperlukan. (Syahroni, 2020: 2).

Beberapa komponen fisik yang berpengaruh terhadap akurasi tendangan shooting seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan power (Sauqi, 2014). Keseimbangan yang merupakan salah satu faktor yang mendukung tendangan shooting dapat ditingkatkan menggunakan berbagai

macam bentuk latihan seperti pliometrik. Keseimbangan para pemain harus sangat diperhatikan jika kita ingin melihat tendangan yang akurat pada target yang sangat sulit dicapai oleh kiper dari tim musuh. Karena keseimbangan tubuh mempengaruhi teknik dasar gerakan itu sendiri yang akan berperan dalam ketepatan posisi badan, posisi perkenaan dan arah momentum (Alqadri, 2017).

Baihaqi (2021) menjelaskan bahwa metode *drill* power otot berpengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* di mana teknik tersebut berpusat pada kekuatan otot tungkai. *Training squad jump* dan *scissor jump* adalah suatu bentuk gerakan yang ada pada latihan *plyometric* yang bisa meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai sehingga mampu berkontribusi terhadap akurasi tendangan (Sepriadi, 2018). Wandu Sanjaya (2022) menyatakan *power* otot tungkai dan keseimbangan mempunyai keterkaitan yang positif terhadap keterampilan *shooting*. Selain bentuk latihan yang perlu disesuaikan dengan kemampuan pengembangan, metode latihan juga memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil latihan (Santoso, 2021).

Faktor dalam proses latihan seperti alokasi waktu, volume latihan, dan intensitas latihan sangat penting. Dengan melihat intensitas program latihan dan faktor penunjang lain akan berpengaruh bagi kemampuan para pemain agar bisa meningkatkan ketepatan *shooting* sepakbola. Faktor internal lain seperti tingkat pemahaman, motivasi dan partisipasi juga sangat berkontribusi terhadap hasil latihan. Tingkat motivasi yang tinggi akan menjadi motor

penggerak atlet agar tetap bertahan dalam mengikuti program latihan dengan penuh disiplin dan dengan daya juang yang tinggi (Abd Gafur, 2021).

Metode latihan *plyometric* sangat berpengaruh sedikit banyaknya pada ketepatan sasaran saat menendang bola. Dengan latihan yang tepat dan dilakukan secara terus menerus akan menghasilkan tendangan yang tepat sasaran sesuai yang diinginkan siswa. Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari ketepatan tendangan siswa ke arah gawang dan di analisis dapat disimpulkan dengan metode latihan *plyometric* terdapat pengaruh terhadap ketepatan tendangan siswa.