

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 1 MUARA
ANCALONG**

**THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING METHOD ON
KICK ACCURACY IN FOOTBALL EXTRACURRICULAR
STUDENTS AT SMAN 1 MUARA ANCALONG**

SAFARUDIN¹, JEANE BETTY KURNIA JUSUF², JANUAR ABDILAH SANTOSO³



**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN SYARAT GUNA MENCAPAI
DERAJAT SARJANA PENDIDIKAN PADA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**DISUSUN OLEH:
SAFARUDIN
NIM: 1911102422024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

Naskah Publikasi

Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Muara Ancalong

The Effect Of Plyometric Training Method On Kick Accuracy In Football Extracurricular Students At Sman 1 Muara Ancalong

Safarudin¹, Jeane Betty Kurnia Jusuf², Januar Abdilah Santoso³



Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:
Safarudin
NIM: 1911102422024

**Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2023**

NASKAH PUBLIKASI
**(PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA DI SMAN 1 MUARA ANCALONG)**

Oleh :

SAFARUDIN

1911102422024

Samarinda, 15 Juli 2023

Telah disetujui Oleh

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Jeane Betty Kurnia Jusuf', written over a horizontal line.

Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1112019102

Naskah Publikasi

**(PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA DI SMAN 1 MUARA ANCALONG)**

Yang disiapkan dan disusun Oleh

Nama : Safarudin
NIM : 1911102422024
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 15 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan guna mencapai derajat sarjana Pendidikan Olahraga pada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Susunan Penguji :

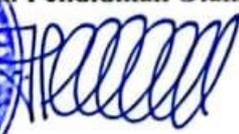
Penguji I : Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN.1112019102

Penguji II : Januar Abdillah Santoso, S.Pd., M.Or
NIDN.1110019101

Mengetahui,


Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. AH Saukah, M.A., Ph.D
NIDK. 8912620021


Ketua
Prodi Pendidikan Olahraga

Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Persetujuan Publikasi

Kami dengan ini mengajukan surat publikasi penelitian dengan

Judul :

**(PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 1
MUARA ANCALONG)**

Bersama dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan makalah publikasi

Penguji 1



Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN.1112019102

Peneliti

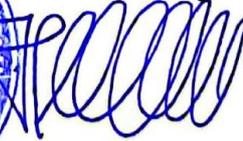


Safarudin
NIM.1911102422024

Mengetahui,



Ketua Program Studi S1
Pendidikan Olahraga



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safarudin
NIM : 1911102422024
Alamat : Kutai Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 20 Juli 2023
Yang membuat pernyataan,



Safarudin
NIM.1911102422024

Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong

Safarudin
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
Syafar327@gmail.com

Jeane Betty Kurnia Jusuf
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
Jbk567@umkt.ac.id

Januar Abdilah Santoso
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
Jas970@umkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa dan sebesar apa pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong pada tanggal 10 Maret-10 Juni 2023 dengan metode eksperimen. Jumlah Subyek penelitian berjumlah 30 orang. Pengambilan data memakai instrumen tes dari penelitian Akbar Septianerady (2020) yang sudah dinyatakan valid. Teknik analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji T). Hasil penelitian didapat bahwa metode latihan *plyometric* terdapat pengaruh terhadap ketepatan tendangan siswa dan metode latihan *plyometric* secara signifikan mempengaruhi tendangan siswa. Berarti dapat diambil kesimpulan bahwa secara signifikan metode latihan *plyometric* terdapat pengaruh terhadap ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong. Manfaat dari penelitian ini adalah menjadi sumber referensi program latihan yang bisa diterapkan.

Keywords: Sepak bola; *Plyometric*; dan Ketepatan Tendangan

Copyright and License

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



1. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dimana kita mengola tubuh kita dalam bentuk gerakan tertentu. menurut pengertian olahraga adalah suatu bagian dari kegiatan fisik yang terencana, tersruktur, berulang, dengan tujuan untuk memelihara kebugaran jasmani seseorang (Hadi, 2020). Setiap cabang olahraga memiliki tujuan masing-masing yang harus dicapai. Selain itu, olahraga juga sudah banyak dikenal di seluruh dunia terkhususnya di Indonesia sudah banyak dikenal masyarakat. Diantaranya adalah sepak bola, voli, futsal, basket, takraw, atletik dan lainnya. Dari banyaknya cabang olahraga, salah satunya yang paling terkenal dan paling banyak digemari masyarakat Indonesia adalah sepak bola.

Sepak bola, bisa dibilang adalah olahraga paling global di dunia (Tovar, 2021). Sepak bola termasuk cabang olahraga yang terpopuler di mata dunia (Abarghoueinejad et al., 2021). Sepak bola termasuk olahraga permainan yang banyak disukai baik didunia maupun di Indonesia. Bahkan disemua daerah yang ada di Indonesia baik dikota hingga dipelosok desa pun sering dilihat adanya orang bermain sepak bola. Sepak bola adalah permainan yang sudah familiar bagi masyarakat karena olahraga yang sangat sering dimainkan dimana-mana. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilaksanakan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah 11 orang yang bermaksud untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan untuk meraih kemenangan (Suwignyo & Utomo, 2021).

Bermain sepak bola memiliki tujuan yaitu sebanyak-banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam gawang lawan dan menghindari kebobolan di gawang sendiri. Bermain sepak bola membutuhkan kerjasama antar pemain dan wajib didukung dengan keadaan raga yang bagus. Atlet yang memiliki keterampilan dasar yang baik akan bisa bermain sepak bola dengan bagus seperti yang diharapkan. keterampilan dasar yang diperlukan : *shooting*, menghentikan, mengumpan, *heading*, dan merebut bola (Mahfud et al., 2020). Sehingga akan tercapainya prestasi olahraga sepak bola sesuai yang di inginkan.

Agar mencapai tujujn bermain sepak bola yaitu meraih kemenangan dengan lebih banyak menciptakan gol daripada tim lawan, maka atlet perlu menguasai teknik dasar sepak bola. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah *shooting*, *heading*, *goalkepper*, *throw-in*, dan *passing* (Irawan et al., 2020).

Tendangan adalah suatu keterampilan yang harus diperhatikan, oleh karena itu lewat tendangan gol sering tercipta dalam permainan sepak bola, dengan banyaknya gol yang tercipta di gawang musuh akan membawa suatu tim meraih kemenangan. *Shooting* merupakan tendangan untuk mencetak gol ke gawang lawan sehingga meraih kemenangan (Arwandi et al., 2020). Menembak akurat adalah keterampilan penting bagi setiap pemain sepak bola. Membutuhkan berbagai kemampuan fisik dan mental, termasuk kekuatan, ketepatan, koordinasi, dan kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cepat (Zainuddin & Usman, 2023).

Performa menembak dalam sepak bola ditentukan oleh dua faktor utama yaitu seberapa cepat bola bergerak dan seberapa akurat mencapai sasarannya (Okholm Kryger et al., 2020). Menurut Ardianda & Arwandi meningkatkan *power* otot tungkai sangat diperlukan, banyak bentuk latihan yang dapat digunakan. Pemain sepak bola perlu melaksanakan program latihan dengan baik untuk meraih sebuah prestasi. *power* adalah sekelompok otot yang bekerja dalam waktu singkat untuk meningkatkan kekuatan. Metode latihan *plyometric* bisa dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Latihan *plyometric* merupakan latihan atau pengulangan yang bermaksud untuk mengsinkronkan gerakan kecepatan dan kekuatan agar menghasilkan gerakan yang *eksplosif* (Mahardhika & Sutapa, 2021). *Plyometric* ialah metode untuk mengembangkan daya ledak yang termasuk komponen penting dari performa pemain. *Plyometric* ialah latihan yang tepat untuk orang-orang yang dikondisikan serta dikhususkan untuk menjadi pemain untuk meningkatkan kecepatan, serta kekuatan dan akurasi maksimum. Berdasarkan pendapat di atas Redcliff menyimpulkan di dalam (Artikel, 2022), bahwa latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai. Metode latihan yang di fokuskan kepada *power* otot tungkai bawah dapat dikaitkan dengan kemampuan *shooting* baik dari *power* maupun *accuracy* (Rodríguez-Lorenzo et al., 2016).

Untuk meningkatkan hal tersebut jenis pelatihan yang dipilih juga penting untuk mencapai tujuan pelatihan yang diinginkan (Arwandi et al., 2020).

Format latihan ini meliputi *squat jump*, *scissor jump*, *leg curl*, *box jump*, *single leg speed hops*, dan *knee tuck jump*. Semua latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan kaki. Setiap bentuk latihan tidak lepas dari kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. *Squat jump* adalah suatu jenis latihan yang dianggap dapat digunakan untuk membangun kekuatan kaki, yang juga dapat meningkatkan kemampuan menembak seorang atlet. Menurut Widiastuti, *squat jump* bisa dilakukan posisi awal siswa dengan tangan di belakang kepala, jarak antar kaki 4 hingga 6 inci, tumit kaki diangkat, dan sejajar dengan ujung kaki. Pindahkan beban tubuh ke jari-jari kaki, tumit kanan, lalu lompat kembali dengan cepat, angkat kedua lutut lurus ke udara, pindahkan berat badan ke kaki kiri (Arwandi et al., 2020). Gerakan *squat jump* adalah gerakan postur tubuh dimana tubuh melompat-lompat di udara dengan posisi tegak, dengan kedua kaki ditekuk pada saat mendarat, kedua tangan berada di belakang kepala dan siku mengarah ke belakang (Arwandi et al., 2020).

Latihan *squad jump* salah satu latihan yang mudah dilakukan karena tidak memiliki tempat khusus dan benda khusus bisa dilakukan dimana saja. Latihan ini bisa meningkatkan kekuatan otot tungkai yang berhubungan dengan kemampuan shooting para pemain baik atlet maupun siswa disekolah.

Scissor jump adalah latihan berat badan yang akan meningkatkan otot tubuh bagian bawah dengan lompatan vertikal. Latihan *scissor jump* bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, *Scissor jump* termasuk salah satu latihan *plyometric*. Latihan *squad jump* dan *scissor jump* akan di gunakan pada program latihan.

Sepak bola merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMAN 1 Muara Ancalong. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah wadah siswa untuk menyalurkan hobi, minat dan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ialah program sekolah yang bertujuan untuk membentuk nilai-nilai karakter siswa melalui olahraga dan melahirkan prestasi olahraga. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan tempat berkembangnya siswa di sekolah bakat dan keterampilannya dalam bidang olahraga sebagai pembinaan prestasi dalam bidang olahraga (Irawan et al., 2020).

Ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong adalah salah satu yang menjadi favorit di antara ekstrakurikuler lainnya. Karena sepak bola banyak disukai oleh siswa baik laki-laki maupun perempuan. Akan tetapi yang boleh mengikuti ekstrakurikuler sepak bola hanya laki-laki. Terdapat 30 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yaitu hari rabu, jum'at dan minggu pada pukul 16.00-17.30 WITA. Pada ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong ini ketika latihan maupun pertandingan masih banyak pemain kekuatan otot tungkainya masih kurang baik. Seperti dilihat ketika pertandingan atau latihan tendangan yang keras dan tepat sasaran sangat sedikit bahkan untuk mencetak satu gol pun sangat susah. Oleh karena itu, perlunya program latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan dan ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Muara Ancalong.

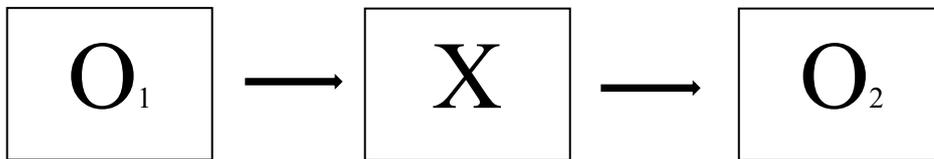
Setelah peneliti menganalisis masalah diatas berdasarkan kenyataan yang ditemukan dilapangan, maka dari itu penulis akan melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan judul "Pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong".

2. Metode

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen. Eksperimen menggunakan desain penelitian satu kelompok *pretest* dan *post test* (Gustian, 2021). Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong pada tanggal 10 Maret-10 Juni 2023 dengan metode eksperimen. Jumlah Subyek penelitian berjumlah 30 orang. Pengambilan data memakai instrumen tes dari penelitian Akbar Septianeraldy (2020) yang sudah dinyatakan valid. Teknik analisis

menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji T). Eksperimen adalah Sebuah studi ilmiah di mana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel independen dan melakukan pengamatan pada variabel dependen untuk menemukan perubahan yang terjadi karena variabel independen tersebut dimanipulasi (Setyanto, 2013).

Secara umum, ada tiga jenis desain untuk satu kelompok berdasarkan jumlah variabel yang digunakan yaitu *one-group posttest*, *one-group pretest-posttest*, dan *time-series design*. Penelitian ini menggunakan satu kelompok dan desain yang digunakan seperti desain *one-group pretest-posttest*. Berikut desain yang digunakan.

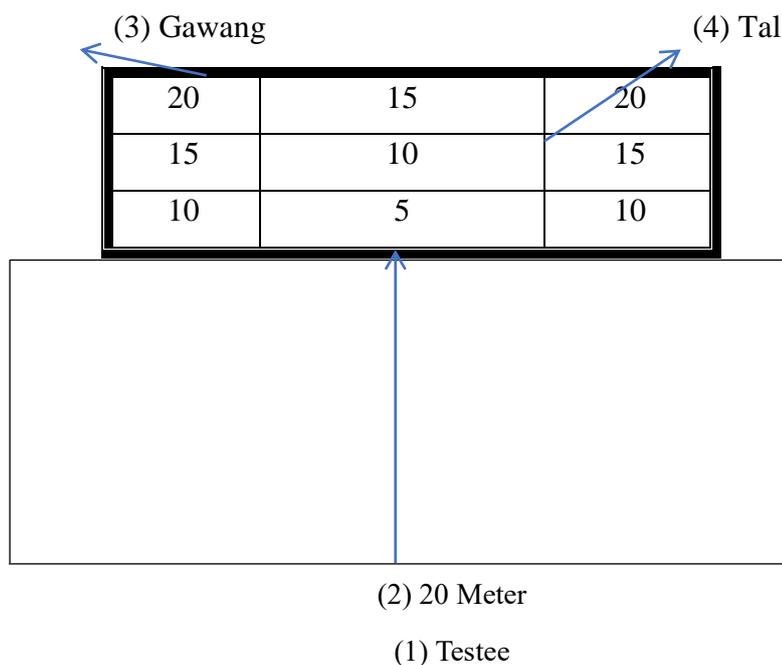


Gambar 1 Desain One –group Pretest – Post test

Keterangan :

- a. O1 = *Pre Test* (Test awal sebelum dilakukan program latihan).
- b. X = *Treatment* (perlakuan yang diberikan yaitu metode latihan *plyometric*).
- c. O2 = *Post Test* (Tes akhir setelah melakukan program latihan yang diberikan).

Populasi dari penelitian ini berjumlah 30 siswa. Sample yang di gunakan adalah total *sampling* yang artinya mengambil seluruh dari total populasi 30 siswa. Teknik pengambilan data dengan tes keterampilan dan instrumen tes *shooting* dengan target. Berikut gambar instrumen tes yang digunakan.



Gambar 2 Pelaksanaan tes shooting

Sumber : Adi Kurniawan (2017)

Keterangan

- 1= Testee (orang yang melaksanakan tes)
- 2= Jarak
- 3= Target gawang berupa angka
- 4= Tali

3. Hasil dan Pembahasan

Pre-test (tes awal) sebelum instruksi dan post-test (tes akhir) setelah menyelesaikan perlakuan adalah dua tes yang digunakan dalam desain pre-test dan post-test satu kelompok dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, akan melihat hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil *pretest* dan *post test* menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Muara Ancalong yang berjumlah 30 orang terlihat adanya peningkatan, pada rata-rata pretest ketepatan tendangan 48,67 sedangkan pada posttest sebesar 72,17 setelah melakukan metode latihan *plyometric*. Hasil dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

Table 1 Hasil *pre test* 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. Hasil *post test* dengan nilai minimum 60, nilai maksimum 90, nilai *mean* 72,17, dan nilai *std. Deviation* 8,678.

Berikut analisis data uji normalitas pada tabel 2 berikut ini :

Table 2 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.		

Berdasarkan data uji normalitas dilihat nilai signifikansi $0,884 > 0,05$ maka dapat di tarik kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Berikut analisis data uji homogenitas pada tabel 3 berikut ini :

Table 3 Uji Homogenitas

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

Berdasarkan hasil uji *homogenitas* diketahui nilai signifikansi $0,392 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data *homogen*.

Berikut analisis data uji hipotesis (uji T) pada tabel 4 berikut ini :

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	-23.50000	8.00323	1.46118	-26.48846	-20.51154	-16.083	29	.000

Nilai *signifikasi (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ Terdapat adanya pengaruh *threatment* yang diberikan.

Sepak bola adalah pemain beregu dimainkan oleh dua tim terpisah, dengan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil berusaha menahan serangan lawan agar bola tidak masuk ke gawang sendiri.

Dalam olahraga sepakbola para pemain harus menguasai teknik seperti menendang, menggiring, menyundul, dan merebut bola. Karena perlu memahami dasar-dasar keterampilan bermain sepak bola untuk memahami dasar-dasar bakat atau kemampuan anak dalam permainan sepak bola, maka hal ini harus dilakukan sesegera mungkin.

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 power otot tungkai. Latihan *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 bahwa *power* otot tungkai dan keseimbangan memiliki hubungan yang positif terhadap teknik tendangan *shooting*. Selain bentuk latihan yang harus disesuaikan dengan kebutuhan 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.

4. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, deskripsi, pemeriksaan hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan (*shooting*) siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.
2. Metode latihan *plyometric* Secara signifikan mempengaruhi ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.

5. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan temuan tersebut, para pelatih dan mitra penelitian lainnya, di buat rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi para peneliti yang berniat untuk melanjutkan atau melaksanakan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap semua proses eksperimen.
2. Bagi para peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar bisa menggunakan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat melakukan penelitian pada populasi dan sampel yang lebih besar serta jumlah berbeda

Daftar Pustaka

Abarghouejad, M., Baxter-Jones, A. D. G., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor

- Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports*, 9(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/sports9040053>
- Alqadri, A., Saifuddin, S., & Abdurrahman, A. (2017). Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Pada Siswa SMA 1 NEGERI 1 RUNDENG KOTA SUBUSSALAM TAHUN 2016). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3).
- Artikel, I. (2022). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SQUAT JUMP TERHADAP The Influence of Plyometric Squat Jump on Soccer Shooting Ability in PS PLUTO Luragung Tonggoh ". The purpose of this study was to determine : The Effect of Plyometric Squat Jump on Soccer Shooting Ability i. 4(1), 27–36.*
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182-190. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.11>
- Gafur, A. (2021). Tingkat Motivasi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh pada Saat Pandemi Covid-19 Dengan Berolahraga di Rumah.
- Gustian, U. (2021). Effectiveness of Traditional Games In Stimulating Elementary School Student Motor Skill Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.2.7026>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>
- Mahardhika, N. A., & Sutapa, P. (2021). *terhadap keterampilan tendangan Sabit The effect of weight training , plyometrics , long legs skills on the kick of Sabit. 2(2), 83–91.*
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Okholm Kryger, K., Mitchell, S., Zhou, D., & Forrester, S. (2020). Effect of football boot upper padding on shooting accuracy and velocity performance. *Sports Engineering*, 23(1). <https://doi.org/10.1007/s12283-020-00330-1>
- Rodríguez-Lorenzo, L., Fernandez-Del-Olmo, M., & Acero, R. M. (2016). Strength and Kicking Performance in Soccer: A Review. *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 106–116. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000223>
- Sanjaya, Wandu, Muhammad Iqbal, and Andi TBD Alsaudi. "Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Teknik Shooting." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*. 2020.
- Santoso, J., Jusuf, J. B. K., Safitri, I. N. Y., Aqmaliah, W., & Mahardhika, N. A. (2021). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Berbasis Media Flip Book Maker Pada Pemain Sepak Bola Tingkat Intermediate. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(2), 91-99
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Suwignyo, H., & Utomo, A. W. B. (2021). Pendekatan model role play dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik passing sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 66–77. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14135>
- Tovar, J. (2021). Soccer, World War II and coronavirus: a comparative analysis of how the sport shut down. *Soccer and Society*, 22(1–2), 66–74. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1755270>
- Zainuddin, M. S., & Usman, A. (2023). *Analyzing Shooting Measurements in Football : An Exhaustive Review and Novel Findings. 44(4), 47–53. https://doi.org/10.9734/AJESS/2023/v44i4970*



UMKT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
Kalimantan Timur

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda
Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN ARTIKEL PUBLIKASI

Assalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd
NIDN : 1112019102
Nama : Safarudin
NIM : 1911102422024
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa artikel ilmiah yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Muara Ancalong” telah di submit pada Jurnal OJS (Open Journal System) Wadah Inovasi Indonesia pada tahun 2023

<https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij/index>

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Mahasiswa

Safarudin

NIM. 1911102422024

Samarinda, 26 Juli 2023

Pembimbing

Jeane Betty Kurnia Jusuf S.Pd., M.Pd

NIDN. 1112019102