

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SSB BASO FC  
KECAMATAN BASO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kepeleatihan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana*



**RAHMAD ARDI  
NIM 2019/19087133**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SSB BASO FC  
KECAMATAN BASO**

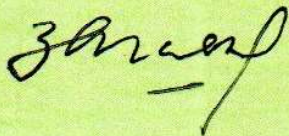
Nama : Rahmad Ardi  
NIM : 19087133/2019  
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departement : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

Disetujui Oleh :

Kepala Departement Kepelatihan

Pembimbing



**Dr. Masrun, M.Kes., AIFO**  
NIP. 19631104 198703 1 002



**Prof. Dr. Alnedral, M.Pd**  
NIP. 19600430 198602 1 001

## PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departement Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : **PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SSB BASO FC KECAMATAN BASO**

**Nama** : Rahmad Ardi

**NIM** : 19087133/2019

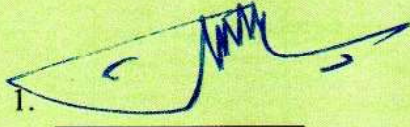

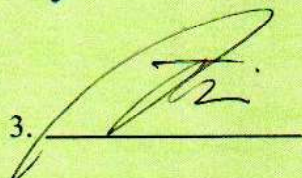
**Pogram Studi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga

**Departement** : Keperawatan

**Fakultas** : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Maret 2024

### Tim Penguji

	Nama	Tandan Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Alnedral, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Umar, MS., AIFO	2. 
3. Anggota	: Dr. Ardo Okilanda, S.Pd., M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024



**Rahmad Ardi**  
NIM. 19087133

## ABSTRAK

**Rahmad Ardi (19087133) : “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan shooting pemain SSB Baso FC belum maksimal dan belum begitu baik, hal ini diketahui bahwa dalam bermain dan berlatih pemain masih sering melakukan kesalahan dan bola tidak masuk ke gawang lawan saat melakukan shooting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC kecamatan Baso .

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subjek SSB Baso FC yaitu berjumlah 28 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang dengan menggunakan purposive sampling. Data kemampuan shooting dilakukan dengan tes kemampuan shooting. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan dari *pre-test* dengan rata-rata 5,83 menjadi 10,56 pada *post-test* dimana  $t_{hitung} (17,11) > t_{tabel} (2,11)$ , terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* pada pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso

**Kata Kunci : Metode Latihan *Plyometric*, *Shooting*, Sepakbola.**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso”**. Sholawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang dirasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Apak, amak, uda-uda, adiak, dan pia yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, untuk amak dan apak yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini

dapat terselesaikan.

3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Umar, Ms. AIFO. dan Bapak Dr. Ardo Okilanda, M.Pd. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph,D sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama pendidikan.
8. Kepada kepala pelatih SSB Baso FC dan pemain SSB Baso FC yang telah membantu dan memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian.
9. Kepada rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta rekan-rekan yang membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT melimpahkan seluruh rahmat,taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasannya, Amin.

Padang, maret 2024

Rahmad Ardi



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Rumusan masalah.....	11
E. Tujuan penelitian.....	11
F. Manfaat penelitian.....	12
<b>BAB II KAJIAN TIORI .....</b>	<b>13</b>
A. Landasan Teori.....	13
1. Sepakbola .....	13
2. Shooting.....	16
3. Latihan .....	23
4. Plyometric .....	26
B. Penelitian Relevan.....	44
C. Kerangka Penelitian .....	46
D. Hipotesis .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Desain Penelitian.....	47

C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	48
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	49
a. Populasi .....	49
b. Sampel .....	49
E. Defenisi Operasional.....	50
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data.....	54
H. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	59
C. Pengujian Hipotesis.....	60
D. Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Statistic Shooting .....	8
Tabel 2. Turnamen yang di ikuti .....	8
Tabel 3. Kerangka Penelitian .....	45
Tabel 4. Populasi Penelitian .....	49
Tabel 5. Sampel .....	50
Tabel 6. Norma Tes Shooting .....	54
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Shooting Sepakbola .....	57
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Shooting Sepakbola .....	59
Tabel 9. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	60
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik menendang bola .....	20
Gambar 2. Hurdle.....	31
Gambar 3. Contoh gerakan single leg hops .....	32
Gambar 4. Contoh gerakan lateral double leg hops .....	32
Gambar 5. Contoh gerakan jump and stick.....	33
Gambar 6. Contoh gerakan weave hops.....	33
Gambar 7. Contoh gerakan jump quarter turn .....	34
Gambar 8. Contoh gerakan box drill.....	35
Gambar 9. Contoh gerakan lateral jump .....	36
Gambar 10. Contoh gerakan lateral tuck jump .....	37
Gambar 11. Contoh gerakan lateral jump burpe .....	38
Gambar 12. Contoh gerakan lateral jump lunge .....	39
Gambar 13. Contoh gerakan double tap squat .....	41
Gambar 14. Diagram Tes Shooting.....	53
Gambar 15. Histogram Hasil Tes Awal Dari Kemampuan Shooting Sepakbola .....	58
Gambar 16. Histogram Hasil Tes Akhir Dari Kemampuan Shooting Sepakbola.....	60

## LAMPIRAN

lampiran 1. program latihan .....	72
lampiran 2. Data Mentah Pre Test Kemampuan Shooting.....	106
Lampiran 3. Data Mentah Post Test Kemampuan Shooting.....	107
Lampiran 4. Data Tes Awal (Pre Test) .....	108
Lampiran 5. Data Tes Akhir (Post-Test).....	109
Lampiran 6. Uji Normalitas (Pre- Test) .....	110
Lampiran 7. Uji Normalitas (Post-Test) .....	111
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	112
Lampiran 9. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	114
Lampiran 10. Nilai Persentil Untuk Distribusi T .....	116
Lampiran 11. Tabel Norma Standar (Baku) Dari 0 Ke Z .....	118
Lampiran 12. Dokumentasi.....	120
lampiran 13. Surat Penelitian Dan Balasan.....	127

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat Nasional dan Daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Olahragawan menurut Pasal 1 angka 6 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (selanjutnya disebut Undang-Undang Keolahragaan) diartikan sebagai “Perolahraga yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi.”(Sumertajaya, 2022)

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak lupa dari berbagai dari berbagai macam aspek. Hermanzoni (2016) Perkembangan olahraga prestasi sangat pesat pada zaman sekarang, jika tidak diikuti dengan seksama maka bisa diprediksi akan ketinggalan dari segi apapun untuk prestasi olahraga. Masrun (2016) prestasi

olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa sejajar dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Hidayat (2020) Olahraga prestasi membutuhkan kerjasama yang baik dari seluruh aspek yang ada dalam pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, baik dari atlet itu sendiri melalui keinginan dan motivasi diri, dari pelatih dengan cara melatihnya yang baik dan sistematis. (Islami et al, 2022).

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan negara serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya dibidang olahraga karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya. Alnedral (2016) Pendidikan Olahraga termasuk salah satu bidang penting dalam membentuk karakter manusia Indonesia seutuhnya menuju suatu bangsa yang kuat baik fisik maupun mental. Tujuan olahraga itu sendiri bergantung pada manusia yang melakukannya, adapun tujuannya menjadikan olahraga sebagai prestasi, rekreasi, sebagai terapi kesembuhan dan lain sebagainya. Soniawan (2018) Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. (Islami et al, 2022).

Olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi, pendidikan dan pemersatu bangsa. Menurut Umar (2022:225) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Keolahragaan

berkaitan dengan segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan pembinaan, pengembangna, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Melakukan kegiatan olahraga sebaiknya, sesungguhnya, teratur dan rutin ,olahraga juga membutuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang melukan latihan meraih prestasi. (Alnedral 2019)

Olahraga yang paling banyak menguasai kehidupan sehari-hari yaitu sepakbola baik dari sisi kecintaan dan penggemar yang fanatik, memiliki daya serap yang cukup banyak dalam kehidupan.Sarana profesional agar bisa mendapatkan banyak keuntungan yang bersifat materi dan jasmani yang sehat(Okilanda 2020). Olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer didunia, ini adalah olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intesitas yang berbeda (CloakR et al, 2014). Menurut Yon dkk (2018) mengatakan“sepakbola adalah olahraga sprint berselang-seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik”. Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang mengharuskan semua pemain menguasai teknik dasar sepakbola, taktik sepakbola dan strategi sepakbola yang baik, kondisi fisik yang maksimal, kerja sama dan mental bertanding yang baik dan rapi diantara lini (Awang, 2020)



Berbicara tentang sepakbola biasa dikatakan menjadi suatu bidang pembangunan nasional yang sangat melekat dari cabang olahraga yaitu sepakbola, sepakbola cabang yang begitu paling digemari. Menurut Busyairi dan Ray (2019) Sepakbola merupakan permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO2Max yang tinggi. (Restu & Witarsyah, 2020).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan skill sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Dan fase keempat adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase penampilan. Setiap atlet berlatih untuk sebuah tujuan yaitu mencapai prestasi terbaiknya. (Hasibuan, 2023)

Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa teknik dasar. Menurut Yulifri (2018:78-79) mengatakan bahwa : "Terdapat dua

komponen teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola”. Menurut Indra (2020) Pada prinsipnya, sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan keterampilan gerakan individu yang matang untuk dapat bermain dengan baik, artinya disini semakin baik gerakan individu (*skills individual*) seperti *passing*, *kontrol*, *dribbel*, dan *shooting*. Maka semakin mudah bagi anak untuk bisa mencapai prestasi dalam cabang olahraga sepakbola kearah yang lebih baik. (Gunadi dkk 2020).

Teknik dasar yang harus dikuasai atlet atau pemain sepakbola salah satunya yaitu teknik menendang bola ke gawang (*shooting*). Menurut Mielke (2007:67) *Shooting* adalah menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. Dengan dilakukannya *shooting* gol pun akan tercipta dan tanpa adanya *shooting* yang dilakukan pemain maka gol pun tidak akan tercipta.(Gunadi et al 2020).

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut FIFA yang dikutip oleh Anggi (2017) “*Shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan”. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *shooting* yang baik, karena *shooting* merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan sepakbola. Dengan demikian untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya kondisi fisik yang meliputi, kekuatan

otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kelentukan, daya ledak otot tungkai serta perkenaan bola pada kaki.(Ridwan 2019).

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol sendiri oleh subjek itu sendiri yaitu: 1. Konsentrasi. 2. Ketajaman indra. 3. Penguasaan teknik. 4. Cepat lambatnya gerakan. 5. *Ball feeling* dan ketelitian. 6. Serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Kecamatan Baso memiliki salah satu sekolah sepak bola (SSB) yang sudah berdiri dari tahun 2004, SSB kecamatan baso ini di bernama Baso FC(*football club*), banyak mantan pemain SSB Baso FC ini bermain keluar sumbar ada yang mengikuti liga 2 Nasional dan liga 3 Nasional, bahkan ada yang main di liga tertinggi di tanah air pada masa itu yaitu indonesia super league. SBB Baso FC dulunya dilatih oleh Marli yang memiliki lisensi melatih lisensi C nasional, Marli dulunya mantan pemain sepakbola yang sudah mencicipi liga-liga Nasional pada masanya, banyak prestasi yang sudah di raih oleh Marli baik sebagai pemain maupun sebagai pelatih. Namun seiringnya waktu dengan kondisi Marli yang menurun, SSB Baso FC sempat fakum pada tahun 2010, di tahun 2019 SSB Baso FC kembali aktif dan sekarang dilatih oleh Rezka Delpiera dan Fahmi Ismail.

SSB merupakan suatu wadah pembinaan sepakbola usia dini paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan pemain. Hal menjadikan suatu gagasan bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai salah satu pembinaan prestasi dalam sepakbola nasional sehingga mampu menyediakan pemain pada club yang membutuhkan. Tujuan dari sebuah SSB adalah menampung dan memberikan kesempatan bagi pemain untuk biasa mengembangkan bakat yang dimilikinya dan selanjutnya pemberian mengenai dasar bagaimana untuk bermain sepakbola yang semestinya juga pembentukan karakter pribadi juga memberikan berprilaku terpuji pada siswanya. SSB dijadikan tempat pembinaan persepakbolaan Indonesia (Muhammaad, 2020).

Saat melakukan observasi dilapangan berdasarkan pengamatan peneliti saat berlangsungnya kegiatan latihan pada bulan Mei, kegiatan latihan yang di laksanakan di lapangan Ujuang Guguak belum menunjukkan hasil yang maksimal, dari beberapa *shooting* yang dilakukan pemain saat sesi latihan masih banyak *shooting* dari pemain masih lemah dan mudah dibaca penjaga gawang dan akurasi masih kurang. Dan juga melakukan wawancara dengan pelatihnya, coach Fahmi mengungkapkan masih ada beberapa pemain SSB Baso FC kemampuan *shooting* masih terbilang rendah, yang telah terlihat pada saat bermain baik penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan yang diberikan, bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan banyak pemain yang menguasai teknik, namun dari segi khususnya kondisi fisik pemain masih lemah. Dari *shooting* yang dilakukan para pemain pada umumnya banyak yang

melebar maupun masih bisa diantisipasi oleh penjaga gawang. Adapun kesalahan yang terjadi dalam *shooting* ada pemain sepakbola SSB Baso FC yaitu kaki yang digunakan untuk bertumpu tidak sejajar disamping bola, bola yang ditendang tidak mengenai bagian kaki dengan tepat, ketika menendang badan terlalu kaku.

Dalam Prestasinya SSB Baso FC belum dapat memperoleh prestasi yang memuaskan dari beberapa kejuaraan atau turnamen yang di ikuti cuma sakali berhasil menjuarai turnamen tersebut, Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *shooting* ke gawang lawan, pemain terlihat lamban saat melakukan *shooting* dan kurangnya *power shooting* dari beberapa percobaan *shooting* yang dilakukan masih mudah dibaca oleh penjaga gawang lawan sehingga tidak mampu merubah skor kedudukan sesuai yang diinginkan

**Table 1.Statistic Shooting**

Pertandingan	Shoot On Target	Shoot Off Target	Jumlah
Babak Pertama	2	6	8
Babak Kedua	3	5	8

**Table 2.Turnamen yang di ikuti**

Turnamen	Prestasi	Tahun
Liga Silaturahmi Kapau U17	Juara 1	2022
Amri Cup 1	Runner Up	2023
Pitalo Cup 1	Semi Final	2023
Kejurprov	Juara 3	2023

Maka dari itu diperlukan usaha yang tepat guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan

keterampilan *shooting*, Latihan *plyometrics* pada dasarnya untuk memperpendek siklus pemendekan otot. Karena saat melakukan gerakan otot mengalami dua jenis gerakan, yaitu kontraksi dan relaksasi. Jadi saat relaksasi otot memproduksi energi untuk melompat. Saat otot memendek untuk kontraksi, maka saat itulah otot melepaskan energi elastisnya untuk melompat. *Plyometrics* pada dasarnya adalah latihan memperpendek siklus itu sehingga menghasilkan energi yang cukup besar. Latihan *plyometric* sebenarnya kombinasi latihan antara kecepatan dan kekuatan, artinya melatih kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan yang tinggi. Latihan ini memberikan nilai pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Chu (1992: 1) menjelaskan “*plyometrics is defined as exercise that enable a muscle to reach maximum strength in as short a time as possible*”. Hal ini menjelaskan bahwa *plyometrics* adalah suatu latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan *plyometrik* banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti *jumps in place, standing jumps, box jump, multiple hops and jumps, bounding, box drill, dan depth jumps* dan lain-lain. Latihan *plyometrik* mempunyai peran penting untuk meningkatkan daya ledak tungkai sehingga berpengaruh pada *shooting* bola.(Ferid 2017)

Maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari penerapan model latihan *plyometrics* menggunakan alat seperti *hurdle hops* dan *knee tuck jumps* terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, Adapun beberapa alasan peneliti tertarik mengambil model latihan *hurdle hops*

dan *knee tuck jumps* yaitu atlet tidak mudah bosan dalam melakukan latihan karena banyaknya variasi bentuk latihan yang dapat diterapkan dan juga lengkapnya alat tersebut untuk menerapkan program latihan *hurdle hops* dan *knee tuck jumps*

Berdasarkan Dari Masalah Tersebut Penulis Tertarik Meneliti Dengan Judul “Pengaruh metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas ada beberapa faktor yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Latihan *hurdle hops* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
2. Latihan *knee-tuck jump* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
3. Latihan *jumps in place* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
4. Latihan *standing jumps* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
5. Latihan *box jump* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
6. Latihan *single leg speed hops* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.

7. Latihan *multiple hops and jumps* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
8. Latihan *bounding* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
9. Latihan *depth jumps* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
10. Latihan teknik *shooting* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC Kecamatan Baso.
11. Lambatnya gerakan pemain dalam melakukan kemampuan *shooting* sepakbola SSB Baso FC Kecamatan Baso.
12. Kurangnya *power shooting* pemain SSB Baso fc Kecamatan Baso

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti memfokuskan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Baso FC Kecamatan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk merumuskan masalah sebagai berikut:

Terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampua *shooting* pemain SSB Baso FC.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian bertujuan untuk mengetahui:



Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Baso FC.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan serta bermanfaat untuk proses olahraga sepak bola di SSB Baso FC:

##### 1. Kegunaan teoritis

Secara teoritis penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting*.

##### 2. Kegunaan praktis

- a. Bagi peneliti dapat melihat dan mengetahui latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting*.
- b. Bagi peneliti berikutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya serta mengembangkan ide-ide berdasarkan penelitian yang telah ada.
- c. Bagi pemain SSB dapat memanfaatkan latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* pada sepakbola.
- d. Bagi pelatih dapat memberikan kemampuan latihan *plyometric* untuk *shooting* pada sepakbola.