

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SSB PSPAL SIJUNJUNG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Tarmizi Ade Putra

19087244/2019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

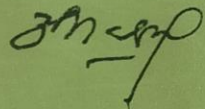
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan
Shooting Pemain SSB PSPAL Sijunjung
Nama : Tarmizi Ade Putra
Nim : 19087244/2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2025

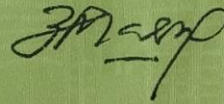
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes. AIFO
NIP. 196311041987031002



Dr. Masrun, M. Kes. AIFO
NIP. 196311041987031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

NAMA: Tarmizi Ade Putra

NIM: 19087244/2019

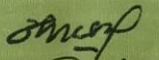
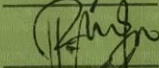
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB
PSPAL Sijunjung

Padang, januari 2025

Nama

1. Ketua : Dr. Masrum, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB PSPAL Sijunjung** adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2025



Tarmizi Ade Putra
NIM/BP.19087244/2019

ABSTRAK

Tarmizi Ade Putra. 2024 : “Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SBB PSPAL Sijunjung”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini berdasarkan observasi peneliti pada SSB PSPAL Sijunjung, ditemukan banyak sekali atlet yang memiliki kemampuan *shooting* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB PSPAL Sijunjung. Tanpa adanya *shooting* pemain akan kesulitan dalam menciptakan sebuah gol.

Salah satu penunjang dalam permainan sepakbola yang berkualitas dan *shooting* yang bagus adalah kemampuan fisik. Komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap Teknik *shooting* adalah daya ledak otot tungkai. Latihan *plyometrics* bertujuan untuk meningkatkan daya otot tungkai dan digunakan untuk anggota tubuh dan bawah dalam mengembangkan power. Studi ini ditujukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB PSPAL Sijunjung.

Studi ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain *The One Group Pre-Post Test Design* yang digunakan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh sebab akibat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi yakni pemain SSB PSPAL Sijunjung yang berusia 12-13 tahun sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan 16 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan *t-Test* dengan bantuan *software Microsoft Excel*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Uji *t*, diketahui bahwa nilai $t_{hitung} 4,951 > t_{tabel} 2,093$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB PSPAL dengan peningkatan kemampuan *shooting* sebesar 2.

Kata Kunci : bentuk latihan *plyometrics*, *shooting*, sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia serta nikmat yang tidak terhingga sehingga dengan izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini. Sholawat beriring salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Peneliti menyadari dalam menulis Proposal Penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan kekeliruan. Untuk itu Peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang akan peneliti terima dengan senang hati demi kesempurnaan Proposal Penelitian ini. Dan semoga Proposal Penelitian ini dapat berguna untuk kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Proposal Penelitian ini terutama pada:

1. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S. Pd, M. Pd Sebagai pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini
2. Bapak Dr. Masrun, M. Kes, AIFO Sebagai kepala Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan S. Pd, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
4. Seluruh staf pengajar Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

5. Terimakasih Kepada Keluarga saya, orang tua tercinta dan tersayang yang telah mendukung dan mendoakan saya samapai pada titik sekarang ini
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
7. Kepada pengurus dan pelatih SSB Pspal yang telah memberikan bantuan fasilitas dalam melaksanakan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
8. Serta kepada teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan proposal ini. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, 2024

Tarmizi Ade Putra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan masalah.....	7
D. Rumusan masalah.....	8
E. Tujuan penelitian.....	8
F. Manfaat penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian yang relevan.....	33
C. Kerangka konseptual	34
D. Hipotesis penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	38
C. Definisi Operasional	39
D. Instrumen Penelitian dan Teknis Pengumpulan Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45

A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
DAFTAR RUJUKAN	55
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	38
Tabel 2. Distribusi Hasil Data Pre Test Kemampuan Shooting	45
Tabel 3. Distribusi Hasil Data Post Test Kemampuan Shooting.....	47
Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data	49
Tabel 5. Uji Homogenitas Kemampuan Shooting	49
Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hiptesis Kemampuan Shooting.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Forward High Knee Hurdles	19
Gambar 2. Lateral Bound	19
Gambar 3. Hurdle Jump	20
Gambar 4. Front Cone Hoops.....	21
Gambar 5. Diagram Lapangan Tes Shooting	41
Gambar 6. Histogram Hasil Data Pre Test Kemampuan Shooting	46
Gambar 7. Histogram Hasil Data Post Test Kemampuan Shooting.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dimana kegiatannya tersebut bersifat permainan dan berisi tantangan melawan diri sendiri atau orang lain baik secara individu maupun beregu. Kegiatan olahraga biasanya melibatkan gaya kompetisi jadi kegiatan itu harus dilaksanakan dengan serius, semangat, dan dengan penuh sportivitas. Olahraga dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat secara jasmani dan rohani yang juga membentuk manusia yang berkarakter. Selain itu olahraga tidak hanya sekedar hiburan, aktivitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, dan juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok, sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Keolahragaan pasal 1 ayat 12 Tahun 2022 “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”. Untuk dapat mencapai prestasi dalam olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu cabang prestasi olahraga yaitu sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Sepakbola dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dua tim tersebut saling adu kemampuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan tim juga harus mempertahankan gawang dari kebobolan. Tim yang paling banyak memasukan bola dan berhasil mempertahankan dari kebobolan selama 90 menit dialah pemenang pertandingan tersebut, tetapi jika pada waktu 90 menit tersebut hasilnya seri maka di beri perpanjangan waktu 2 x 15 menit dan apabila pertandingan tersebut masih seri maka akan di adakan adu penalty yang setiap tim di beri lima kali kesempatan untuk menendang dari titik yang telah di tentukan kearah gawang (Yulifri, 2010).

Selama beberapa dekade terakhir, sepak bola telah menjadi salah satu olahraga yang paling cepat berkembang di Indonesia, yang dibuktikan dengan banyaknya penggemar sepak bola, baik sebagai penonton maupun peserta. Perkembangan ini tidak hanya terjadi di daerah perkotaan, tetapi juga di daerah pedesaan. Terlebih lagi, sepak bola tidak hanya dimainkan oleh kaum pria, tetapi juga oleh kaum wanita. Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan banyak energi dan kecerdasan, membangkitkan antusiasme di lapangan dan membawa kegembiraan melalui perasaan menjadi bagian dari sebuah tim (Syukur & Vega, 2015).

Fenomena lain dari perkembangan ini adalah pertumbuhan asosiasi sepak bola, klub, akademi sepak bola, pusat pelatihan dan kegiatan ekstrakurikuler.

Sepak bola adalah permainan di mana para pemain menendang bola ke gawang lawan. (Ridlo & Saifulloh, 2019).

PSSI merupakan asosiasi sepakbola di Indonesia yang telah membentuk wadah kompetisi sepakbola berjenjang untuk mengimplementasikan proses pengembangan pemain. Pelatihan performa olahraga berjenjang dan berkelanjutan dalam sepak bola mempengaruhi pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara teratur, mulai dari pemilihan pemain hingga tahap akhir program pelatihan dan hasil yang dicapai. Performa olahraga harus dimulai secara bertahap dan berkesinambungan serta diperkuat oleh semua pemangku kepentingan di semua tahap pengembangan olahraga untuk semua (Setiawan., 2018).

Di dalam sepakbola ada beberapa faktor yang penting yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu meliputi komponen kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik agar pemain memiliki performa yang bagus saat melakukan permainan. Untuk menghasilkan permainan sepak bola yang baik, salah satu teknik yang harus dikuasai teknik yaitu shooting.

Teknik shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, fungsi dari shooting ini untuk menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. (Gunadi, 2020). Jelas bahwa shooting merupakan faktor yang paling penting dalam permainan sepakbola, tanpa adanya shooting pemain akan sulit menciptakan gol, maka hal ini tidak sesuai dengan prinsip sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak

mungkin kegawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri dari kebobolan.

Untuk menunjang kemampuan permainan sepakbola yang berkualitas dan shooting yang bagus kemampuan fisik sangat berpengaruh dalam teknik shooting. Komponen kondisi fisik tidak luput dari “komponen dasar kondisi fisik yaitu daya tahan(endurance), kekuatan (stength), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan kordinasi (kordination)”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal supaya hasil yang di dapat sesuai dengan kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola. salah satu komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap teknik shooting yaitu daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu faktor yang memerlukan perhatian lebih (Dinata & John, 2019).

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga sepakbola. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau dia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam bermain anak-anak muda dikuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien. Latihan fisik secara fisiologis diarahkan untuk memperbaiki sistem organisme dan fungsional yang bertujuan untuk mengoptimalkan prestasi

olahraga. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik adalah latihan yang terprogram harus memenuhi prinsip-prinsip latihan didalam latihan (Arridho, 2021; Arwandi., 2020).

Plyometrics adalah latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang sangat kuat sebagai respons terhadap pembebanan dinamis dan peregangan cepat dari otot-otot yang terlibat. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kelompok otot ini adalah pusat kekuatan gerakan atletik, dan pada kenyataannya secara aktif terlibat dalam semua gerakan. Metode latihan plyometrik meningkatkan kekuatan otot yang eksplosif dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan yang cepat sebelum kontraksi otot yang berulang-ulang atau satu set latihan yang memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin (Anggara & Yudi, 2019a).

Menurut Chu (1998) simple defenition of plyometric is consist of hopping, skipping, jumping, and throwing activities designed to make your faster. Artinya plyometrics secara sederhana terdiri dari melompat, skipping, melompat dan kegiatan melempar yang dirancang untuk membuat lebih cepat. Sedangkan menurut Potach dalam Miller (2006): Plyometric training is defined as a quick and explosive movement that allows for storage of energy, stimulation of the muscle spindle, release of stored energy, and increased ,muscle activity due to the stretch reflex during the concentric phase of the given exercise. Plyometrics can be used for lower body, upper body, and core power development. There are two models that seek to explain how plyometric

training works. These two models are the mechanical model and the neurophysiological model.

Dengan kata lain, latihan plyometrik didefinisikan sebagai latihan yang cepat dan eksplosif yang memanfaatkan cadangan energi dan meningkatkan aktivitas otot kontraktile. Latihan plyometrik dapat digunakan pada anggota tubuh bagian atas dan bawah untuk mengembangkan kekuatan otot. Fungsi latihan plyometrik dapat dijelaskan dalam dua cara: Mekanis dan neurofisiologis (otot dan saraf).

Keterampilan sepak bola yang baik berasal dari kemampuan untuk mengeksekusi teknik dasar dengan benar dan mengoptimalkan kebugaran fisik, yang merupakan hasil dari latihan yang benar dan teratur. Ini berarti bahwa semua komponen dan program yang dikembangkan memiliki pengaruh yang kuat terhadap hasil sesi latihan yang dilakukan untuk mencapai hasil pertandingan yang diinginkan. (Indra & Marheni, 2020).

Tapi peningkatan permainan belum di peroleh oleh pemain sebab, pada saat diberikan permainan atau game masih banyak pemain yang sering melakukan kesalahan saat melakukan shooting sehingga bola tidak tepat sasaran atau tidak masuk ke gawang lawan.

Pada saat dilakukannya observasi pada SSB PSPAL Sijunjung, peneliti mengamati game internal pada saat berlangsungnya game banyak pemain yang gagal saat melakukan shooting dan banyak juga yang shooting tidak sampai pada sasaran atau gawang, akibatnya bola mudah di rebut oleh lawan dan membuat lawan berhasil menciptakan peluang gol atau pun bisa menciptakan

gol, kurang maksimalnya shooting pemain tersebut di akibatkan oleh beberapa faktor seperti lemahnya kekuatan otot tungkai saat menendang bola, perkenaan kaki dengan bola, posisi tubuh saat melakukan shooting dan juga akurasi pemain. Dari beberapa faktor kegagalan tersebut membuat pengaruh yang sangat buruk pada tim, oleh karna itu masalah yang di temukan si peneliti saat melakukan pengamatan/observasi membuat peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan plyometrics terhadap kemampuan shooting SSB PSPAL Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka, dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut,

1. Keterampilan SSB PSPAL Sijunjung dalam menguasai teknik dasar *shooting*
2. Ketepatan perkenaan kaki terhadap bola pada pemain SSB PSPAL Sijunjung
3. Pandangan pemain merupakan komponen dalam menentukan baiknya akurasi shooting
4. Kondisi fisik dapat menentukan kekutan shooting yang baik
5. Posisi tubuh pemain SSB PSPAL Sijunjung saat melakukan shooting
6. Kondisi fisik yang bagus dapat mempengaruhi keterampilan shooting SSB PSPAL Sijunjung

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah terlalu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*. Mengingat waktu, dana dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang terkait dengan variabel X *plyometrics* serta variabel Y kemampuan *shooting* dan penelitian ini dilakukan pada pemain SSB PSPAL Sijunjung.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *plyometrics* terhadap ketepatan *shooting* pada pemain SSB PSPAL Sijunjung?
2. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *plyometrics* terhadap kekuatan *shooting* pada pemain SSB PSPAL Sijunjung?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar:

1. Pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *shooting* SSB PSPAL Sijunjung.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Sebagai syarat untuk penulis agar mendapat gelas Strata satu (S – 1).
2. Untuk pelatih dan pengurus serta para pemain SSB PSPAL Sijunjung sebagai pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada Perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun di Perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel – variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah ditemukan, dapat dikemukakan Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *plyometrics* secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain sepakbola di SSB PSPAL Sijunjung. Peningkatan kemampuan shooting ini adalah sebesar 2 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*pre-test*) 7,6 dan tes akhir (*post-test*) menjadi 9,6. Sedangkan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 4,951 > t_{tabel} 2,093$.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih-pelatih sepakbola di SSB PSPAL Sijunjung agar :
 - a. Lebih banyak memberikan bentuk-bentuk latihan *plyometrics* sehingga kemampuan shooting pemain dapat ditingkatkan.
 - b. Memberikan berbagai variasi latihan untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih.
2. Untuk Atlet agar berlatih dengan sungguh-sungguh dan mengikuti semua latihan sesuai dengan arahan dan petunjuk pelatih.
3. Kepada orang tua agar lebih memberikan dukungan secara moril dan materil agar atlet/anaknya lebih bersemangat untuk berlatih.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad, A., & Cholid, N. (2016). *Metodologi Penelitian*. PT. Bumi Aksara.
- Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 6–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Aldha Yudi, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(2 SE-), 1–8. <https://doi.org/10.22437/csp.v8i2.8002>
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 104, 106888. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2019.106888>
- Anggara, D., & Yudi, A. (2019a). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.369>
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019b). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331–1343.
- Ardian, R., Suharjana, S., & Burhaein, E. (2019). Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students. *ScienceRise*, 1(7), 40–44. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174318>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01 SE-Articles), 32. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- 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 SE-Articles).

<https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.11>

- Aziz, I. (2016). *DASAR-DASAR PENELITIAN OLAHRAGA* (1st ed.). KENCANA.
- Bouteraa, I., Negra, Y., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2020). Effects of Combined Balance and Plyometric Training on Athletic Performance in Female Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1967–1973. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002546>
- Chu, D. A. (1998). *Jumping into plyometrics*. Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Gregory, M. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Dinata, N., & John, A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.435>
- Djezed, Z., & Ratinus, D. (1985). *Buku Pembelajaran Sepak Bola*. FPOK IKIP Padang.
- Furqon, H., & Doewes, M. (2002). *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Universitas Sebelas Maret.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1 SE-RESEARCH ARTICLES), 56–62. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).373](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).373)
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING. *Jurnal Patriot*, 2(4 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.719>
- Hanafi, I., & Hartati, S. C. Y. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. FIK UNY.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal*

- Performa Olahraga*, 5(1), 56–69. <https://doi.org/10.24036/kepel.v5i1.138>
- Irianto Djoko, P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. FIK UNY.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Kosasih, K., Safari, I., & Akin, Y. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Cone Hop Terhadap Ketepatan Umpan Lambung Jauh Sepak Bola. *SpoRTIVE*, 3(1).561-570.
- Kresnadi, H., & Puspitawati, I. D. (2013). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR MENENDANG BOLA DI KELAS XI IPS SMA. *Urnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(6).
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- M. Said Zainuddin, & Muhammad Kamal. (2022). JENIS JENIS SHOTING SEPAKBOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA FIK UNM. *JURNAL PENGABDIAN MANDIRI*, 1(8 SE-Articles), 1433–1438. <https://bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/3160>
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 456.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1 SE-Articles), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Octavia, haningtyas, & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.168>

- Rahayu, M. D. S., Fahmi, D. A., & Setyawan, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Lateral Bound Dan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Klub Putra Mantingan Tengah Jakenan Pati. *Jurnal Spirit Edukasia*, 02(01), 171–180.
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KEMAMPUAN PASSING-STOPPING PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SSB BERINGIN PRATAMA. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2 SE-Articles), 116–121. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1591>
- Risman, I., & Argantos, A. (2022). Evaluasi Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Aktivitas di Air di SMP Negeri 14 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(3), 114–121. <https://doi.org/10.23887/jjp.v10i3.51566>
- Sandi, K., & Irawadi, H. (2019). Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.396>
- Sanggantara, Y., & Arjuna, F. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Medikora*, 15(2), 74–84. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23200>
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. (2018). ANALISIS TENTANG CEDERA DALAM OLAHRAGA BELADIRI TAEKWONDO DI DOJANG UNP. *STAMINA*, 1(1 SE-Articles). <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/118>
- Sucipto. (2000). *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, A. (2015). *Modifikasi Tes Keterampilan Shooting Pada Cabang Olahraga Sepakbola : uji validitas dan reliabilitas tes keterampilan shooting di ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 3 Cimahi*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Sukadiyanto. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai.
- Suparno. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. UNP PRESS.
- Syukur, A., & Vega, S. (2015). The effects of training methods and achievement motivation toward of football passing skills. *Jipes-Journal of Indoneian Physical Education and Sport*, 1(2), 73–84.
- Thaqi, A., Berisha, M., & Hoxha, S. (2020). The effect of plyometric training on the power-related factors of children aged 16 years-old. *Progress in Nutrition*, 22. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10441>
- Von Strengel, S., Teschler, M., Weissenfels, A., Willert, S., & Kemmler, W. (2018). effect of deep oscilation as recovery method after fatiguing soccer training :A randomized cross-over study. *Jurnal of Excise Science & Fitness*, 16(3), 112–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.10.004>
- Yoland, S., & Komaini, A. (2019). PENGARUH LATIHAN MODEL SHADOW UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *STAMINA*, 2(11 SE-Articles). <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/417>
- Yulifri. (2010). *Permainan Sepakbola*. Universitas Negeri Padang.
- Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2019). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.423>