

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN
FUTSAL DI SMKN 1 KERINCI.**

SKRIPSI



OLEH:

Khafi Fitra Al Fajar

NIM.2021/21087259

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DAPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

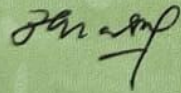
Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal di SMKN 1 Kerinci
Nama : Khafi Fitra Al Fajar
NIM : 21087259
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

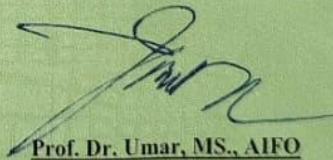
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



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



Prof. Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Khafi Fitra Al Fajar

Nim : 21087259

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL DI SMKN 1 KERINCI

Padang, Oktober 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Umar, MS., AIFO

1.

2. Anggota : Dr. Ardo Okilanda., S. Pd., M. Pd

2.

3. Anggota : Ikhwaniul Arifan, S. Pd., M. Pd

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Pemain Futsal Di SMKN 1 Kerinci”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Oktober 2025

Yang membuat pernyataan



Khafi Fitra Al Fajar

NIM. 21087259

ABSTRAK

Khafi 2025. “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Di SMKN 1 Kerinci” : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal di SMKN 1 Kerinci. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* pemain futsal SMKN 1 Kerinci masih lemah. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal di SMKN 1 Kerinci. Latar belakang penelitian ini berangkat dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain masih tergolong kurang optimal sehingga seringkali gagal mencetak gol.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian adalah 9 orang pemain futsal SMKN 1 Kerinci. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan *shooting* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan *plyometric* sebanyak 16 kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMKN 1 Kerinci.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *shooting*. Rata-rata skor *pre-test* adalah 16,11 dengan standar deviasi 7,06, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi rata-rata 24,44 dengan standar deviasi 5,24. Uji hipotesis menggunakan uji “t” menghasilkan $t_{hitung} = 8,33 > t_{tabel} = 1,860$ pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, latihan *plyometric* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal di SMKN 1 Kerinci dengan tingkat peningkatan sebesar 52%.

Kata Kunci: latihan *plyometric*, kemampuan *shooting*, futsal.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang maha pengasih atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal di SMKN 1 Kerinci”**. Selanjutnya Sholawat beserta salam tidak lupa peneliti doakan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana kita mengharapkan syafaat dari beliau di Yaumul kiamah nanti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Orang tua peneliti (Bapak Sunarno dan Ibu Sriwinarti), yang peneliti sangat sayangi dan banggakan, terima kasih telah berjuang memberikan segala hal baik berupa dukungan supaya peneliti selalu semangat dalam menyelesaikan perkuliahan ini dan selalu memberikan do'a sehingga peneliti dilancarkan semua urusan-Nya, terima kasih atas semua perjuangannya selama ini yang telah bersusah payah mandi keringat tidak mengenal hujan ataupun panas demi mencari nafkah dan dapat menyekolahkan anak-anaknya sampai memperoleh gelar sarjana beliau

memang bukan seorang sarjana akan tetapi beliau selalu berusaha dan bekerja keras supaya anak-anaknya bisa lebih baik darinya.

2. Bapak Prof. Dr. Umar, MS., AIFO, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti dengan sabar selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini. Dan terima kasih selalu memberikan nasehat ataupun saran yang bermanfaat bagi peneliti semoga selalu diberikan kesehatan.
3. Bapak Dr. Ardo Okilanda, S.Pd., M.Pd dan Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan-masukan yang positif serta pengalaman dalam hidup kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Masrun, M,Kes., AIFO. selaku kepala departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas terbaik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T.,P.hD. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang Yang telah Memberikan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri padang hingga mendapatkan gelar sarjana.
7. Kepada seluruh Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama masa perkuliahan.
8. Adik saya (Raziq Hafuza Madani), terimakasih atas tingkah lucu yang dilakukan sehingga membuat peneliti bersemangat untuk cepat

menyelesaikan perkuliahan ini, semoga adik selalu dalam lindungan Allah SWT dan semoga bisa lebih baik dari peneliti.

9. Seseorang yang tidak bisa peneliti sebutkan nama-Nya, terima kasih telah membuat peneliti belajar apa itu tanggung jawab dan terima kasih telah membakar semangat peneliti baik dalam menyelesaikan perkuliahan ini serta dalam pekerjaan. Semoga kita bertemu dalam keadaan yang berbeda dan semoga beliau selalu dalam lindungan Allah SWT.
10. Dan tidak kalah penting teruntuk teman-teman peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu namanya terima kasih telah menemani peneliti selama perkuliahan. Terima kasih telah menjadi keluarga diperantauan, dan terima kasih selalu menemani disaat suka maupun duka.
11. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan UNP seperjuangan yang telah memberikan dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
12. Tim Manchester United, selaku klub sepak bola *favorite* peneliti. Terimakasih telah mengajarkan peneliti apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan peneliti untuk lebih menghargai sebuah proses. Dengan ,menonton Manchester United memberikan motivasi yang cukup kepada peneliti untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti kegagalan serta kehilangan sebagai proses penempaan dalam menghadapi dinamika hidup. Terima kasih telah menemani peneliti selama penulisan skripsi ini berlangsung.
13. Dan untuk yang terakhir peneliti berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah selalu berjuang dalam pahit manisnya kehidupan, selalu berusaha

untuk menjadi manusia yang lebih baik, untuk dapat melewati segala cobaan dan tanggung jawab yang ada, terima kasih untuk tidak memilih berhenti menyerah ketika semua hal terasa melelahkan dan berat , terima kasih sudah tumbuh menjadi seseorang yang dewasa karena banyak hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi di kepala. Terima kasih sudah menerima arti kegagalan walaupun terkadang sakit tapi tidak pernah berhenti untuk selalu melangkah. Dan akhir perkuliahan gelar sarjana ini saya Khafi Fitra Al Fajar persembahkan kepada kedua orang tua Bapak Sunarno dan Ibuk Sriwinarti yang memiliki cita-cita melihat anaknya sarjana dan sukses. Semoga apa yang telah Bapak dan Ibuk perjuangkan selama ini tidak menjadi sia-sia untuk itu peneliti berjanji akan mempergunakan ilmu peneliti supaya dapat membuat Bapak dan Ibu bangga.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti, menyadari skripsi ini belum begitu sempurna, maka dari ini peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

Padang, Oktober 2025

Khafi Fitra Al Fajar

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Futsal.....	11
2. Latihan <i>Plyometric</i>	15
3. <i>Shooting</i>	43
B. Penelitian Relevan	59
C. Kerangka Konseptual.....	61
D. Hipotesis	62
BAB III METODE PENELITIAN.....	63
A. Jenis Penelitian	63
B. Rancangan Penelitian.....	63
C. Variabel Penelitian.....	64
D. Definisi Operasional	64
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	65
F. Populasi dan Sampel.....	66
G. Jenis dan Sumber Data.....	68
H. Instrumen Penelitian	69
I. Teknik Pengumpulan Data.....	71
J. Teknik Analisis Data	71
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	73

A.	Deskripsi Data Penelitian.....	73
B.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	75
C.	Pembahasan	78
D.	Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A.	Kesimpulan	83
B.	Saran	83
DAFTAR	PUSTAKA	90
LAMPIRAN		95
Lampiran 1	Program Latihan	95
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian Kesbangpol.....	134
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian Sekolah.....	137
Lampiran 4	Surat Keterangan Validasi Alat	139
Lampiran 5.	Dokumentasi Penelitian	141
Lampiran 4.	Dokumentasi Gawang <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	148
Lampiran 5.	Alat dan Bahan Penelitian.....	149
Lampiran 6.	Tabel T	150
Lampiran 7.	Absensi Pemain Futsal SMKN 1 Kerinci	151
Lampiran 8.	Data mentaah <i>Pre-Test</i>	152
Lampiran 9.	Data mentah <i>Post-Test</i>	152
Lampiran 10.	Tabulasi Data <i>Pre-test</i>	153
Lampiran 11.	Tabulasi Data <i>Post-Test</i>	153
Lampiran 12.	Pengolahan Uji Normalitas Menggunakan <i>Shapiro-Wilk</i> . ..	153
Lampiran 13.	Pengolahan Uji T Menggunakan <i>Paired Sampel T-Test</i> ..	154
Lampiran 14.	Pengolahan Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i>	154

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. 1 Ranking Futsal Putra Dunia 4 April 2025	13
Gambar 1. 2 Ranking Futsal Putri Dunia 4 April 2025.....	13
Gambar 1. 3 Prestasi yang pernah di peroleh timnas indonesia.....	14
Gambar 2. 1 Latihan Jump To Box.....	25
Gambar 2. 2 Latihan Tuck Jump.....	28
Gambar 2. 3 Latihan Single Leg Hop	30
Gambar 2. 4 Latihan Squat Jump	32
Gambar 2. 5 Latihan Scissor Lunge.....	34
Gambar 2. 6 Latihan Lateral Jump.....	35
Gambar 2. 7 Latihan Single Leg Dead Lift Hop.....	37
Gambar 2. 8 Latihan Split Squat Jump	39
Gambar 2. 9 Latihan Plyo Jack	41
Gambar 2. 10 Latihan 180 ⁰ Jump.....	43
Gambar 2. 11 Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	48
Gambar 2. 12 Menendang Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki	50
Gambar 2. 13 Menendang bola dengan kaki bagian depan	51
Gambar 2. 14 Otot Quadricep	54
Gambar 2. 15 Otot Hamstring.....	56
Gambar 2. 16 Otot Betis.....	57
Gambar 2. 17 Otot Perut	59
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual	61
Gambar 3. 2 Instrumen Kemampuan Shooting.....	69
Gambar 4. 1 Histogram Pre-Test dan Post-Test.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. 1 Prestasi Yang Pernah Diperoleh Tim SMKN 1 Kerinci	7
Tabel 3. 1 Tabel Populasi.....	66
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Ketepatan Shooting Futsal	70
Tabel 4. 1 Nilai Terendah, Tertinggi, dan rata-rata.....	73
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Pre-test Dan Post-test.....	74
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	76
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	77
Tabel 4. 5 Hasil Peningkatan Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia olahraga banyak sekali perkembangannya mulai dari munculnya olahraga-olahraga baru yang muncul dari gabungan atau modifikasi dari beberapa olahraga lain. Keberagaman ini membuat orang menjadi tertarik untuk melakukan olahraga dikarenakan ingin mencoba hal-hal yang baru. Tidak terkecuali olahraga futsal, olahraga futsal juga dimulai dari perkembangan olahraga atau lahir dari modifikasi olahraga yaitu sepak bola. Olahraga merupakan suatu kegiatan olah fisik untuk meningkatkan kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Melalui latihan yang konsisten, olahraga membantu individu mencapai kondisi tubuh yang optimal dan mendukung pencapaian tujuan yang telah ditetapkan, baik dalam aspek kesehatan, kebugaran, maupun prestasi (Okilanda, Iswana, & Wanto 2021). Aktivitas yang menyehatkan ini selain bisa dijadikan untuk mengisi waktu luang juga bisa digunakan untuk mencari sebuah prestasi.

Prestasi olahraga menjadi salah satu fondasi penting dalam meraih kejayaan suatu bangsa, karena melalui keberhasilan di bidang ini, nama negara dapat dikenal dan dihormati di kancah internasional. Untuk mencapai hal tersebut, langkah yang perlu dilakukan adalah melakukan pembinaan olahraga sejak usia dini agar potensi atlet dapat dikembangkan secara maksimal. Dengan pembinaan yang tepat, berkelanjutan, dan terarah, bibit-

bibit unggul akan tumbuh dan berkontribusi terhadap kemajuan olahraga nasional (Aydil Putra, & Yarmani 2018). Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang secara khusus bertujuan untuk membina dan mengembangkan kemampuan atlet melalui program latihan yang terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan. Proses pembinaan ini dilakukan secara sistematis melalui berbagai tahapan kompetisi, mulai dari tingkat lokal hingga nasional maupun internasional. Melalui kompetisi tersebut, atlet yang memiliki bakat dan potensi akan teridentifikasi dan diberi kesempatan untuk terus meningkatkan prestasinya. Dengan demikian, olahraga prestasi menjadi sarana penting dalam mencetak atlet unggul yang mampu membawa nama baik bangsa di tingkat dunia.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat (12) Tentang Keolahragaan dijelaskan bahwa olahraga prestasi merupakan 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. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk menghasilkan pencapaian maksimal dalam bidang olahraga melalui usaha yang terencana dan terfokus. Melalui latihan yang intensif, disiplin, serta partisipasi dalam berbagai kompetisi, olahraga prestasi bertujuan mengembangkan kemampuan atlet agar mampu meraih hasil terbaik. Prestasi yang tinggi ini tidak hanya menjadi kebanggaan pribadi bagi

atlet, tetapi juga mengharumkan nama daerah maupun negara di tingkat nasional dan internasional.

Futsal merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Olahraga futsal ini memiliki kesamaan dengan permainan sepak bola, perbedaannya ada pada jumlah pemain dan ukuran lapangannya saja. Herman (2010) menyatakan bahwa :

“ Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima melawan lima pemain dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, serta bola yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola yang mempunyai syarat kecepatan gerak, menyenangkan, dan aman dimainkan, serta kemenangan dapat ditentukan dengan menghitung jumlah goal yang dapat di ciptakan oleh suatu tim dalam waktu tertentu”.

Futsal sekarang ini menjadi olahraga yang sangat populer hal ini terbukti dengan melihat banyak-Nya jasa penyewaan lapangan Futsal yang berstandar Nasional bahkan tidak sedikit juga yang mempunyai standar Internasional, baik di kota maupun di perdesaan. Permainan futsal saat ini sangat berkembang dengan pesat dengan banyaknya turnamen yang diselenggarakan mulai dari kalangan antar pelajar hingga umum baik di Kecamatan, Kabupaten, hingga Nasional. Olahraga futsal ini sebenarnya banyak digemari oleh masyarakat baik di kota maupun di desa. Namun, olahraga futsal ini lebih banyak dimainkan di kota dikarenakan fasilitasnya lebih bisa didapatkan dan jumlah jasa sewa lapangan yang banyak. Futsal

merupakan permainan olahraga yang gerakkannya sangat membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Gerakan-gerakan dalam permainan futsal harus keras, cepat, dan sekuat tenaga yang berguna untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Herlambang, Maulana, & Nurudin 2022).

Futsal ini merupakan olahraga yang banyak digemari oleh kalangan remaja bahkan pada zaman modern saat ini, olahraga futsal tidak hanya digemari oleh kalangan laki-laki saja melainkan perempuan juga menyukai olahraga ini. Oleh karena itu, pembinaan olahraga futsal harus dimulai sejak dini dan harus berkelanjutan supaya mendapatkan prestasi yang diinginkan. Olahraga futsal ini memiliki teknik-teknik dasar seperti: Mengontrol (*Control*), Mengumpan (*Passing*), Menendang (*Shooting*), serta menyundul (*Heading*). Dari teknik-teknik dasar tersebut hampir semua teknik membutuhkan daya ledak (*Power*) supaya teknik-teknik tersebut sempurna, Contohnya pada saat atlet melakukan *Shooting* jika *Shooting* dilakukan dengan tidak menggunakan *Power* maka, bola akan lamban dan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan harus mempunyai beban latihan yang berbeda-beda setiap harinya sebagai upaya untuk melihat kemajuan dari suatu proses latihan tersebut. Latihan kondisi fisik memiliki hukum-hukum dan prinsip latihan. Hukum-hukum latihan ini harus dipakai oleh seseorang karena, setiap hasil dari latihan kondisi fisik tidak selalu optimal. Menurut (Mustafa, Alatas, &

Mediatama 2023). Latihan adalah sebuah proses yang terencana dan tersusun dengan baik sesuai dengan jadwal serta pola latihannya dimulai dari yang paling mudah ke pola yang lebih susah dan gerakan-Nya dilakukan secara berulang-ulang supaya gerakan-gerakan yang dilatih menjadi gerakan otomatisasi pada dirinya. Contoh latihan yang dilakukan dengan terstruktur ialah latihan *plyometric* dimana latihan tersebut dimulai dari pola yang mudah ke pola yang susah.

Latihan *Plyometric* memiliki fungsi yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tenaga semaksimal mungkin supaya dapat menunjang untuk mencapai prestasi olahraga. Latihan *Plyometric* ini sering digunakan dalam metode latihan sebagai upaya untuk meningkatkan daya ledak (*eksplosif power*) dalam cabang olahraga sepakbola, futsal, bola voli, dan lain-lain. Contoh bentuk latihan *Plyometric* seperti *Jump to Box* bisa, *Single Leg Hop*, *Squat Jump*, *Scissor Lunge*, *Lateral Jump*, *Single Leg Deadlift Hop*, *Split Squat Jump*, *Plyo Jack*, *180⁰ Jump*, dan *Tuck Jump*, dapat digunakan untuk melatih kemampuan *shooting* pemain futsal.

Shooting merupakan salah satu keterampilan individu yang penting dalam permainan sepakbola, yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke dalam gawang lawan guna mencetak gol. Kemampuan ini membutuhkan teknik yang baik, kekuatan, akurasi, serta timing yang tepat agar tendangan dapat menghasilkan peluang gol yang maksimal. Seorang pemain yang menguasai teknik *shooting* dengan baik akan memiliki kontribusi besar dalam penyerangan dan keberhasilan tim (Eko Budi Utomo 2017). *Shooting* adalah

salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan teknik ini bertujuan agar pemain dapat mencetak gol ke gawang lawan secara efektif dalam sebuah pertandingan. Dengan kemampuan *shooting* yang baik, seorang pemain dapat memanfaatkan setiap peluang menjadi gol dan memberikan keunggulan bagi timnya. Oleh karena itu, latihan *shooting* secara rutin sangat diperlukan untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan (Friyo Wibisana, & Alfian Rinaldy 2016). *Shooting* merupakan salah satu unsur penting dalam permainan futsal karena teknik ini menjadi cara utama untuk mencetak gol. Dalam futsal, setiap pemain memiliki peluang yang sama untuk melakukan *shooting*, tidak terbatas pada posisi tertentu saja. Oleh karena itu, kemampuan menembak bola ke arah gawang dengan akurat dan kuat sangat dibutuhkan oleh semua pemain. Dengan penguasaan teknik *shooting* yang baik, peluang mencetak gol akan semakin besar, yang pada akhirnya dapat membantu tim meraih kemenangan dalam pertandingan.

SMKN 1 Kerinci adalah salah satu sekolah kejuruan yang terletak di Jalan RS. PTPN VI, Kayu Aro Barat, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi. Sekolah ini tidak hanya fokus pada pendidikan akademik dan keterampilan, tetapi juga mendukung pengembangan minat dan bakat siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa ekstrakurikuler yang aktif dilaksanakan di SMKN 1 Kerinci antara lain adalah sepak bola, bola voli, dan futsal. Khusus untuk tim futsal, mereka telah menunjukkan kiprah yang membanggakan dengan mengikuti berbagai turnamen di tingkat daerah

maupun kabupaten. Salah satu prestasi yang pernah diraih adalah menjadi Juara 1 dalam ajang AFKAB Cup 1 kategori SLTA sederajat pada tahun 2023. Berikut ini akan dijelaskan beberapa kompetisi yang telah diikuti serta prestasi yang berhasil diraih oleh tim futsal SMKN 1 Kerinci:

Tabel 1. 1 Prestasi Yang Pernah Diperoleh Tim SMKN 1 Kerinci

No	Nama Kompetisi	Tahun	Peringkat
1	STIE Cup	2019	Penyisihan Grup
2	IPMKA Jambi Cup II	2021	16 besar
3	STIE Cup	2022	Perempat Final
4	JSC Cup I	2022	Semi Final
5	IPMKA Cup IV	2023	Penyisihan Grup
6	ATAK Cup U-19	2023	Semi Final
7	AFKAP Cup	2023	Juara 1
8	Fun Futsal Bersama Ezi	2024	16 Besar

Ketika peneliti melaksanakan Program Latihan Kependidikan (PLK) dan melakukan observasi langsung di lapangan, tepatnya saat tim futsal SMKN 1 Kerinci berpartisipasi dalam ajang Fun Futsal Bersama Ezi dan pada saat melakukan latihan, peneliti mencatat bahwa tim harus mengalami kekalahan di babak 16 besar. Berdasarkan pengamatan selama pertandingan berlangsung, terlihat bahwa salah satu kelemahan utama tim adalah pada kemampuan *shooting* yang masih kurang optimal. Hal ini terlihat dari beberapa percobaan tendangan ke arah gawang yang dilakukan oleh para pemain, di mana bola dengan mudah dapat

ditangkap atau dihalau oleh penjaga gawang lawan dan kemampuan tendangan-Nya pun masih banyak yang belum menemui sasaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik *shooting* pemain masih perlu ditingkatkan agar lebih tajam dan efektif dalam mencetak gol. Dengan melihat masalah di atas, hal ini menjadi dasar peneliti untuk membuktikan pengaruh latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *shooting* pemain Futsal SMKN 1 Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Sebuah penelitian tidak terlepas dari sebuah permasalahan, sehingga perlu diteliti, analisis, dan dipecahkan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan daya ledak otot kaki pemain futsal SMKN 1 Kerinci belum maksimal.
2. Masih lemahnya kemampuan *Shooting* pemain futsal SMKN 1 Kerinci sehingga membuat *Shooting*-Nya mudah ditangkap oleh kiper.
3. Akurasi tendangan pemain masih banyak yang belum mengenai target sasaran.
4. Kurangnya latihan otot tungkai yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting*
5. Minimnya sarana dan prasarana guna menunjang latihan kemampuan teknik *shooting* pemain futsal SMKN 1 Kerinci.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah yang ada terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMKN 1 Kerinci, untuk itu diperlukan pembatasan masalah supaya

peneliti lebih fokus dalam melakukan penelitian serta diharapkan penelitian ini dapat memberikan solusi terbaik untuk masalah yang dihadapi. Penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal SMKN 1 Kerinci.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka, dapat dirumuskan masalah; Apakah latihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMKN 1 Kerinci.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan serta mengkaji pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal SMKN 1 Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal SMKN 1 Kerinci ini diharapkan dapat memperoleh serta mempunyai nilai-nilai sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak-pihak tertentu. Seperti sekolah ataupun organisasi terkait dengan dunia pendidikan jasmani sehingga diharapkan dapat semakin meningkat lebih baik lagi untuk kedepannya dan dapat menjadi evaluasi untuk tim-tim futsal.

2. Manfaat praktis:

a. Bagi sekolah

Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru atau pelatih, serta menjadi masukan untuk sekolah

b. Bagi siswa/pemain

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa atau pemain futsal di SMKN 1 Kerinci mempunyai kemampuan *shooting* yang bagus.

3. Manfaat bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah serta dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain futsal di SMKN 1 Kerinci. Peningkatan tersebut tercatat sebesar 52%, dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 16,11 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 24,44. Hasil ini diperkuat melalui uji statistik “t” yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 8,33 > t_{tabel} = 1,860$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya, latihan *plyometric* terbukti berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal di SMKN 1 Kerinci.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan acuan dalam mengatasi permasalahan terkait peningkatan kemampuan *shooting*.

1. Bagi pemain yang masih memiliki kemampuan *shooting* rendah, disarankan untuk melakukan latihan *plyometric* secara rutin karena latihan ini terbukti efektif dalam membantu meningkatkan performa tendangan.

2. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas penelitian ini dengan menggunakan subjek yang berbeda, baik dari segi jumlah maupun tingkat kualitas pemain, sehingga hasil yang diperoleh lebih bervariasi dan *komprehensif*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2014. "Metodologi Penelitian Dalam Olahraga." *Rake Sarasin*.
- Arjunnaja, Fajar Awang Irawan, And Purwono Sidik Purnomo. 2022. "Analisis Gerak Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Atlet Popda Kabupaten Temanggung." *Journal Of Sport Coaching And Physical Education* 7(1): 27–36.
- Aydil Putra, Yarmani, Arwin. 2018. "Implementasi Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar(Pplp) Dalam Menunjang Prestasi Olahraga Bengkulu." *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(2).
- Azman, Ismail, And Ibrahim Nurul Inani. 2010. "Motivasi Latihan Sebagai Pembolehubah Penghubung Antara Program Latihan Dan Keberkesanan Latihan." *Jurnal Kemanusiaan* 6: 84–94.
- Bafirman, Wahyuri Sujana Asep. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bakar Abu, Nasuka, Santosa Imam. 2019. "Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Smash Ukm Bola Voli Universitas Tadulako." *Journal Of Sport Coaching And Physical Education* 4(79): 66–74.
<https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jscpe/Article/View/37403%0ahttps://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jscpe/Article/Download/37403/15374>.
- Benar, M. B. (2024, 06 25). *Garudaprint*. Retrieved From Google.Com: https://Www.Google.Com/Url?Sa=I&Url=https%3a%2f%2fwww.Garudaprint.Com%2folahraga%2fmenendang-Bola-Dengan-Kaki-Bagian-Dalam%2f&Psig=Aovvawlivde_J9xqgaxjbhuefxbl&Ust=1753165734783000&Source=Images&Cd=Vfe&Opi=89978449&Ved=0cbuqjrxqfwotcpjtntypyzy4dfqaaaaadaaa
- Benar, P. M. (2021). *Hello Sehat*. Retrieved From Google.Com: <https://Www.Google.Com/Imgres?Q=%20gerakan%20squat%20jump&Imgurl=https%3a%2f%2fcdn.Hellosehat.Com%2fwp-Content%2fuploads%2f2018%2f08%2fsquat-Jump.Jpg&Imgrefurl=https%3a%2f%2fhellosehat.Com%2fkebugaran%2fkekuatan%2fcara-Squat-Jump-Yang-Benar%2f&Docid=Prwal>
- Bola, T. D. (2021). *Sindonews*. Retrieved From Google.Com: https://Www.Google.Com/Url?Sa=I&Url=https%3a%2f%2fsports.Sindonews.Com%2fread%2f531808%2f1%2fteknik-Dasar-Sepak-Bola-4-Jenis-Tendangan-Paling-Lazim-Dan-Efektif-1630764573%3fshowpage%3dall&Psig=Aovvaw2dvu0d-lsrswsivl_Nrlln&Ust=1753168106883000&Source=Imag

- Caglayan, Atakan, Kamil Erdem, Vedat Colak, And Nurper Ozbar. 2018. "The Effects Of Trainings With Futsal Ball On Dribbling And Passing Skills On Youth Soccer Players." *International Journal Of Applied Exercise Physiology* 7(3): 2322–3537. Doi:10.30472/Ijaep.V7i3.282.
- Clarke. R, Hughes . H, Raul Aspe. R, Mundy. P. 2018. "Plyometric Technical Models: Biomechanical Principles." *Uk Strength And Conditioning Association* 1(49): 13–20.
- Comotom. (2018, Desember 13). *Depositphotos*. Retrieved From <https://Depositphotos.Com/Id/Vector/180-Degree-Twisting-Jump-Squats-Sport-Exersice-Silhouettes-Woman-Doing-231652414.Html>
- Dmose. (2023, April 27). Retrieved From Dmose.Com: https://www.Dmose.Com/Blogs/Quads/Lateral-Jumps-Guide?SrsId=Afmboop0jvmx5o_8tshvhdycph1ou2i2ll4p2ed_Yoltnxiad8lsvzh5.
- Donald A. Chu, Phd, And Phd Gregory D. Myer. 2013. *Plyometrics*.
- Eko Budi Utomo. 2017. "Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 07(3): 74–80.
- Fifa, I. (2025). <https://Inside.Fifa.Com/Fifa-Rankings/Futsal-World-Ranking>. Retrieved From Google.Com: <https://Inside.Fifa.Com/Fifa-Rankings/Futsal-World-Ranking>
- Frayogha Jhyo, Afrizal. 2020. "Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal." 1(2015): 919–31.
- Friyo Wibisana, Alfian Rinaldy, Maimun Nusufi. 2016. "Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015." 2: 1–8.
- Hansen Derek, Kennelly Steve. 2017. *Plyometric Anatomy*.
- Herlambang, Mulanda, Firman Maulana, And Ahmad Alwi Nurudin. 2022. "Latihan Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal." *Jurnal Educatio Fkip Unma* 8(4): 1601–6. Doi:10.31949/Educatio.V8i4.4047.
- Ikhwanul Arifan, Eri Barlian, Afrizal S. 2020. "Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1): 73–79. http://www.Biblioteca.Pucminas.Br/Teses/Educacao_Pereiraas_1.Pdf%0ahttp://www.Anpocs.Org.Br/Portal/Publicacoes/Rbcs_00_11/Rbcs11_01.Htm%0ahttp://Repositorio.Ipea.Gov.Br/Bitstream/11058/7845/1/Td_2306.Pdf%0ahttps://Direitofma2010.Files.Wordpress.Com/2010/.
- Kritz, Matthew, John Cronin, And Patria Hume. 2009. "Using The Body Weight

- Forward Lunge To Screen An Athlete's Lunge Pattern." *Strength And Conditioning Journal* 31(6): 15–24. Doi:10.1519/Ssc.0b013e3181c1b480.
- Lefkowitz, C. (2014). *Plyo Jacks*. Retrieved From Redefining Strength: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3a%2f%2fredefiningstrength.com%2fplyo-jacks%2f&psig=Aovvaw0mozzxujehbluzqnubyfyl&ust=1759500910325000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0cbcqjrxqfwotcljg9ozzhzadfqaadaaaaaabae>
- Leite, Werlayne S S. 2016. "European Journal Of Physical Education And Sport Science Physiological Demands In Football , Futsal And Beach Soccer :": 1–10.
- Meszler, B., And M. Váci. 2019. "Effects Of Short-Term In-Season Plyometric Training In Adolescent Female Basketball Players." *Physiology International* 106(2): 168–79. Doi:10.1556/2060.106.2019.14.
- Mustafa, Pinton Setya, Hasim Fadil Alatas, And Insight Mediatama. 2023. "Pola Latihan Tendangan ' T ' Bagi Atlet Pencak Silat."
- Nasrulloh, Ahmadyudik, And Krisnanda Dwi Apriyanto Prasetyo. 2021. "Dasar-Dasar Latihan Beban." *Uny Press* (August 2018): 1–140. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-Dasar-Latihan-Beban-Ahmad-Nasrulloh-Yudik-Prasetyo-Krisnanda-Dwi-Apriyanto.html>.
- Okilanda, Ardo, Bayu Iswana, And Sugar Wanto. 2021. "Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Oku." *Wahana Dedikasi: Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan* 3(2): 13–19. Doi:10.31851/Dedikasi.V3i2.5330.
- Outeraa, I Chrak B, Y Assine N Egra, R O Y J S Hephard, And M Ohamed S Ouhaie C Helly. 2020. "Effects Of Combined Balance And Plyometric Training On Athletic Performance In Female Basketball Players." 34(7): 1967–73.
- Puput Alfian Jaya, Adnan Fardi. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting." *Jurnal Performa Olahraga*: 220–26. Doi:10.24036/Jpo155019.
- Putra, Seftrio, Emral Emral , Arsil Arsil, And Tjung Hauw Sin. 2023. "Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola." *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9(2): 974. Doi:10.29210/1202323429.
- Radcliffe, James C.; Farentinos, Robert. 2012. 34 Human Kinetics *High-Powered Plyometrics*.
- Rodrigo Rami'Rez-Campillo Et Al. 2015. "The Effects Of Interday Rest On Adaptation To 6weeks Of Plyometric Training In Young Soccer Players." 29.

- Rumaropen, Persila Mesalina. 2024. "Pengaruh Latihan Varisai Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Permainan Ukm Futsal Puteri Unimuda Sorong." *Ayan* 15(1): 37–48.
- Saleh, Apriman, And Martiani Martiani. 2020. "Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Futsal Di Smp Negeri 15 Kota Bengkulu." *Journal Of Dehasen Educational Review* 1(1): 12–19. Doi:10.33258/Jder.V1i1.974.
- Seran, Marianus Raymundo. 2016. "Korelasi Keseimbangan, Koordinasi, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kualitas Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal." *Eprints.Uny.Ac.Id*: 1–23.
- Shepherd, J. (2025, Februari 6). *A Plyometric Movement Which Develops Leg Power And Reactivity*. Retrieved From <https://www.google.com/url?sa=l&url=https%3a%2f%2fathleticsweekly.com%2fperformance%2ftraining-cat%2fcoaching%2fexercise-focus-split-squat-jump-1039928848%2f&psig=Aovvaw0oddqfiy9t20dazcz4rlmr&ust=1759500521934000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0cbu>
- Sitompul, Surya Rezeki Et Al. 2024. "Penerapan Latihan Rondo Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Sepak Bola U15-16 The Application Of Rondo Training In An Effort To Improve U15-16 Soccer Lower Passing Ability Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga." 7(June): 57–63.
- Soegiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Strength, R. (2020, April 21). Retrieved From [Redefiningstrength.Com: https://redefiningstrength.com/project/the-full-body-plyo-workout](https://redefiningstrength.com/project/the-full-body-plyo-workout).
- Sugiyono. 2013. Alfabeta, Cv *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. "Prosedur Penelitian."
- Syauki, Ukat & Ahmad Yanuar. 2018. "Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Hasil Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Di Mtsn 1 Kota Serang." 7(2): 59–68.
- Umar, &. J. (2020). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang.
- Widiastuti, And Achmad Sofyan Hanif. 2023. 1 *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. *Sport Skill And Test*.
- Wikipedia. (2025). https://id.wikipedia.org/wiki/Tim_Nasional_Futsal_Indonesia. Retrieved

From Tim Nasional Futsal Indonesia:
https://id.wikipedia.org/wiki/Tim_Nasional_Futsal_Indonesia

- Y. Purba, F. E. Perdima, Martiani. 2023. "Tingkat Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Abhiseva Branch Kota Bengkulu." *Educative Sportive* 4(2): 50–55. Doi:10.33258/Edusport.V4i02.4012.