

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG
KAKI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

**(Penelitian *Eksprerimen* pada siswa
Ekstrakurikuler Sepakbola
di SMAN 1 Bangkinang Kota)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



**Oleh :
ALPAN HAIRI
NIM. 1985201007**

**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
Skripsi yang Berjudul:
PENGARUH LATIHAN METODE *PLIOMETRIK* TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG
KAKI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

(Penelitian *Eksperimen* pada Siswa *Ekstrakurikuler* Sepakbola
di SMAN 1 Bangkinang Kota)

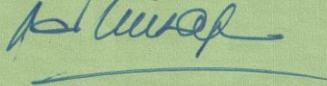
Disusun Oleh:

Nama : ALPAN HAIRI
NIM : 1985201007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 20 Desember 2023

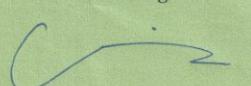
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Amir Luthfi

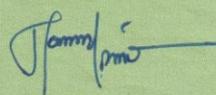
Pembimbing II



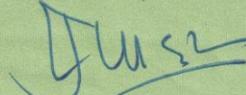
Vigi Indah Permathasari M.Pd
NIP TT. 096.542.179

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi PENJASKESREK
Dekan, Ketua,



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096.542.104



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096.542.166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: Pengaruh Latihan Metode *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Shooting*
Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Siswa
Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Bangkinang Kota

Nama : Alpan Hairi
NIM : 1985201007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 20 Desember 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. H. Amir Luthfi

(.....)

2. Sekretaris : Vigi Indah Permathasari M.Pd

(.....)

3. Anggota 1 : Dr. Jufrianis M.Pd

(.....)

4. Anggota 2 : Iska Noviardila, M.Pd

(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**pengaruh latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola siswa *Ekstrakurikuler* SMAN 1 Bangkinang kota**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 20 Desember 2023

ALPAN HAIRI
NIM: 1985201007

ABSTRAK

Alpan Hairi
2023

Pengaruh Latihan Metode *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola Siswa *Ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota

Penelitian ini di latar belakang oleh ketepatan *shooting* punggung kaki yang dilakukan oleh siswa *ekstrakurikuler* SMAN 1 Bangkinang Kota tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. *Shooting* punggung kaki merupakan tendangan yang keras mengarah ke gawang dalam permainan Sepakbola dan termasuk ke dalam olahraga Bola besar. Latihan metode *pliometrik* merupakan latihan untuk menguatkan otot tungkai dengan dua cara latihan yaitu latihan *squat* dan gerakan naik turun tangga agar efektif dalam melakukan *shooting* punggung kaki. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki. Metode Penelitian penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *Shapiro Willk* yaitu *Pre-test dan Post-test Design*. Teknik pengambilan data secara total *sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Hasil Penelitian berdasarkan output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan kategori *pre test* dengan *post test* skor”. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode *pliometrik* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* punggung kaki pada siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota.

Kata kunci: latihan *pliometrik*, ketepatan *shooting* punggung kaki

ABSTRACT

Alpan Hairi, 2023 The Effect Of Flyometric Method Training On Shooting Accuracy Using The Instep In Extracurricular Football Games For Student At SMAN 1 Bangkinang Kota

This research was motivated by the fact that the accuracy of instep shooting carried out by extracurricular students at SMAN 1 Bangkinang Kota was not optimal and was not precise in its implementation. Instep shooting is a hard kick towards the goal in the game of soccer and is included in the big soccer sport. Plyometric method training is an exercise to strengthen the leg muscles with two training methods, namely squatting and up and down movements to make it effective in shooting the back of the leg. The aim of this research was to determine the effect of plyometric method training on instep shooting accuracy. Research Method: This research uses a pre-experimental method with Shapiro Willk, namely Pre-test and Post-test Design. The data collection technique is total sampling with inclusion and exclusion criteria. Data analysis in this study used the Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Research results based on the statistical output "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) has a value of 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than <0.05 . So it can be concluded that "there is a significant difference between the pre-test and post categories test score". The conclusion in this study is that there is a significant effect between leg muscle plyometric method training and instep shooting accuracy in extracurricular students at SMAN 1 Bangkinang Kota.

Key words: plyometric training, instep shooting accuracy

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Pliometrik* Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepakbola” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus pembimbing 1 yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya serta masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr, Nurmalina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Iska Noviardila, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek dan Rekreasi yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd selaku sekretaris prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan

dan Rekreasi yang telah banyak memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Vigi Indah Pernathasari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, masukan, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen dan seluruh Staf Administrasi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan pelayanan saat perkuliahan sampai dengan menyelesaikan segala urusan penulis.
7. Teristimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta karena telah memberikan semangat kepada penulis serta memberikan bantuan kepada penulis baik dari segi moril maupun material selama ini. Terimakasih selalu mendoakan penulis supaya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga kelas A S1 Penjaskesrek angkatan 2019 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.

Bangkinang, 20 Desember 2023
Penulis

ALPAN HAIRI
1985201007

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI Error! Bookmark not defined.	
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Defenisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Sepakbola	6
2. Teknik Dasar Sepak Bola	7
3. <i>Shooting</i> Sepakbola	10
4. Pengertian Ketepatan <i>Shooting</i> Punggung Kaki.....	14
5. Hakikat Kekuatan Otot tungkai	16
6. Metode Latihan <i>Pliometrik</i>	17
B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Teoritis	24
D. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Teknik Pengambilan Sampel	27
E. Pengumpulan Data.....	27
F. Validasi Instrument Penelitian.....	28
G. Analisis Data.....	30
1. Uji Prasyarat Analisis	30
2. Pengujian Hipotesis	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Data	33
1. Data Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Punggung Kaki Sepak Bola Siswa <i>Ekstrakurikuler</i> Di SMAN 1 Bangkinang Kota.....	33
2. Data Hasil <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Punggung Kaki Sepak Bola Siswa <i>Ekstrakurikuler</i> Di SMAN 1 Bangkinang Kota.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Linear.....	37
C. Pengujian Hipotesis (Uji T).....	39
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Norma Kekuatan Otot Tungkai Metode Squat	20
Tabel 2. 2	Norma Penilaian Gerakan Naik Turun Tangga	22
Tabel 3. 1	Norma penilaian Tes Shooting Punggung Kaki	30
Tabel 4. 1	Distribusi frekuensi <i>pre-test Shooting</i> punggung kaki sepakbola pada siswa <i>ekstrakurikuler</i> di SMAN 1 Bangkinang Kota.....	33
Tabel 4. 2	Distribusi frekuensi <i>post-test Ketepatan Shooting</i> Punggung Kaki Sepak Bola Siswa <i>Ekstrakurikuler</i> Di SMAN 1 Bangkinang.....	35
Tabel 4. 3	Hasil Pengujian Normalitas	36
Tabel 4. 4	Hasil Uji Linierity	38
Tabel 4. 5	Uji Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Cara Shooting Dengan Punggung Kaki Moh gilang (2007: 3)	16
Gambar 2. 2	Otot Tungkai (Setiadi, 2007 : 274).....	17
Gambar 2. 3	Wiki How (2005).....	20
Gambar 2. 4	Gerakan Naik Turun Tangga (Wahyuni, 2008: 62).....	21
Gambar 3. 1	Tes <i>Shooting</i> ke Gawang, (Tes dan Pengukuran Keolahragaan, Nurhasan et al. 2007:214).....	29
Gambar 4. 1	Grafik Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Shooting</i> Punggung Kaki Sepakbola siswa <i>ekstrakurikuler</i> di SMAN 1 Bangkinang Kota ...	34
Gambar 4. 2	Grafik Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> ketepatan <i>shooting</i> punggung kaki siswa <i>ekstrakurikuler</i> di SMAN 1 Bangkinang Kota	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil <i>Squat</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Data Hasil Naik Turun Tangga.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Daftar Hadir Siswa <i>Ekstrakurikuler</i> SMAN 1 Bangkinang Kota	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Data <i>Pre-Test Post-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Program Latihan 16 kali Pertemuan ...	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga sepakbola sangat populer di kalangan masyarakat pada umumnya tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar mengisi waktu luang, meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepakbola tersebut. Namun dari pada itu untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses berlatih melatih dan dibimbing oleh seorang pelatih.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri sebelas pemain dan salah satunya akan menjadi penjaga gawang, dalam sepakbola hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai kecuali tangan hanya untuk penjaga gawang (Aslinda, 2017; Ruslan et al., 2020). Permainan Sepakbola merupakan jenis permainan bola besar yang di mana didalamnya terdapat beberapa jenis teknik dasar (Ruslan et al., 2020; Wirayasa et al., 2021). Teknik dasar merupakan hal penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola di antara lain *dribble*, *passing*, *shooting*, *heading* dan *intercep*,

menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan (Tutorial Sport, 2015: 12-13).

Salah satu teknik dasar dalam permainan ini adalah teknik *shooting* yang mengandung arti tendangan mengarah ke gawang dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya dan untuk memenangkan pertandingan. *Shooting* merupakan tindakan menendang bola ke gawang yang mengarah ke kanan, ke kiri maupun tengah gawang. Kemampuan *shooting* sepakbola yang baik akan dimiliki, apabila seorang pemain dapat memadukan berbagai kemampuan kondisi fisik yang diduga dapat menunjang ketepatan *shooting* sepakbola menggunakan punggung kaki. Ketepatan *shooting* sepakbola merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak. Gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Anam (2013, 79). Pemain yang memiliki ketepatan *shooting* yang baik pasti dapat mengarahkan bola ke arah tujuan yang diinginkan. Peningkatan kemampuan *shooting* didapatkan dari pembelajaran dan latihan yang dilakukan di sekolah. Keberhasilan pembelajaran ketepatan *shooting* sepakbola di sekolah tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan dan didukung oleh bentuk latihan kekuatan otot tungkai. Dengan cara metode latihan *pliometrik* yang berarti latihan yang meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai (Taufik dan Witarsyah, 2019).

Latihan *pliometrik* dalam penelitian dapat meningkatkan ketepatan atau akurasi siswa dalam melakukan *shooting*.

Ketepatan adalah suatu teknik gerakan yang disertai kekuatan dan perkiraan yang baik sehingga dapat sesuai dengan yang direncanakan dan dikehendaki (Singgih Gunarsa 2009). Diawali dengan kekuatan otot tungkai yang baik untuk melakukan ketepatan *shooting* yang akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat. Kekuatan otot tungkai yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan ketepatan dan kecepatan dalam melakukan *shooting*.

Dalam olahraga sepakbola diperlukan kekuatan otot dari semua anggota tubuh, sedangkan kekuatan otot yang diperlukan untuk *shooting* adalah kekuatan kontraksi dari otot-otot tungkai. Otot yang tidak terlatih karena suatu sebab akan menjadi lemah oleh karena itu menjadi mengecil (atrofi). Untuk meningkatkan kekuatan otot-otot diperlukan latihan sehingga kekuatan otot dapat bertambah besar.

Jadi menurut penjelasan para ahli diatas berdasarkan penjelasan diatas bahwa didalam Permainan sepakbola latihan kekuatan otot tungkai merupakan bagian penting yang dapat menunjang ketepatan *shooting* punggung kaki dalam permainan sepakbola, karena *shooting* merupakan teknik yang penting didalam olahraga ini supaya setiap pemain mempunyai kemampuan ketepatan *shooting* untuk menciptakan gol sebanyak- banyaknya ke gawang lawan dan bisa meraih kemenangan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki pada permainan sepakbola ?.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan perumusan masalah di atas sebagai berikut :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki pada *ekstrakurikuler* sepakbola di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa pendidikan jasmani dan olahraga mengenai permainan sepakbola. Serta dapat dijadikan sumbangan pemikiran dan informasi untuk penelitian masa mendatang sehingga dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan.

2. Aspek praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan dan bahan informasi untuk penelitian sejenis atau penelelitian lanjutan tentang teknik dasar permainan sepakbola, serta dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu – ilmu yang diperoleh selama kuliah.

E. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati (Hidayat, 2012). Adapun definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Metode latihan *pliometrik* adalah bentuk latihan kekuatan otot tungkai peserta *ektrakurikuler* sepakbola untuk ketepatan *shooting* punggung kaki, diukur menggunakan latihan *Squat* dan gerakan naik turun tangga di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.
2. Kemampuan ketepatan *shooting* adalah usaha atau upaya seorang pemain sepakbola untuk menedang bola yang mengarah ke gawang untuk menciptakan gol sebanyak- banyaknya di *ekstrakurikuler* sepakbola SMAN 1 Bangkinang kota.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Olahraga ini telah dimainkan oleh berbagai negara di seluruh dunia selama lebih dari 100 tahun. Sejarah asal mula olahraga sepak bola di dunia bermula pada abad ke-19 di Inggris. Pada awalnya, sepak bola dimainkan sebagai permainan tradisional yang bernama "mob football", dimana sekelompok orang bermain dengan memukul bola dengan kaki sambil berlari di jalanan. Pada tahun 1863, Football Association (FA) didirikan di Inggris, yang merupakan asosiasi sepak bola pertama di dunia. Pada tahun yang sama, aturan permainan sepak bola resmi pertama kali ditetapkan. Aturan tersebut menetapkan bahwa sepak bola hanya boleh dimainkan dengan menggunakan kaki, serta tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan tangan kecuali bagi kiper.

Luxbacher (2011: 2) mengemukakan olahraga sepakbola dimainkan oleh dua regu, satu regu terdiri 11 orang. Setiap regu mempertahankan sebuah gawangnya jangan sampai kemasukan bola dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan.

2. Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain

dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*). Menurut Sucipto (2010),¹³ teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- a. Teknik *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- b. Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- c. Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain

telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

- d. Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- e. Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- f. Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- g. Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

3. *Shooting Sepakbola*

Menurut Muhdor (2013:41) *shooting* dibagi beberapa bagian yaitu:

- a. *Shooting* punggung kaki adalah teknik pengambilan *shooting* sangat berguna ketika anda ingin memukul bola dengan kekuatan dari jarak jauh. Namun, jenis tembakan sangat sulit untuk dikontrol yang berarti bahwa anda tidak perlu heran jika bola berakhir 20-30 yard disamping gawang.
- b. Tembakan menyimpang adalah sebuah mimpi buruk bagi kiper bila menghadapi *swerve shot* ini. Belajar melakukan tembakan ini benar-benar sulit dan tidak banyak pemain didunia yang bisa melakukan itu dalam tempo tinggi. Namun, anda masih harus terus berlatih dan mencobanya dalam permainan yang sebenarnya karena kegagalan adalah kunci ke berhasilan.
- c. *full volley* adalah sebuah tendangan *full volley* dapat membuat sebuah tendangan yang kuat yang mungkin susah untuk dibendung. Hal yang paling sulit dengan tendangan *full volley* adalah untuk mendapatkan tembakan yang tepat pada tujuan. Anda benar-benar perlu untuk memukul bola dengan sempurna dan disaat yang tepat. 4.) *Half volley* sebuah tendangan *half volley* cukup mirip dengan tendangan *full volley* kecuali bahwa anda pertama kali akan mengontrol bola terlebih dahulu dan lebih baik untuk rentang tembakan yang karena anda harus menerima, mengarahkan dan kemudian baru melakukan tembakan ketika lawan tidak siap. 5). *Side volley* sebuah *side volley* yang besar

ketika anda memiliki bola memantul disisi anda. sebuah tendangan *side volley* memerlukan keseimbangan yang baik dan waktu yang tepat yang berarti bahwa anda perlu untuk bermain dengan benar sebelum memukul bola. Hal yang paling sulit dengan tendangan *side volley* adalah untuk mendapatkan bola pada tujuan. (6. *Flying volley* bukanlah sesuatu yang anda akan lihat setiap hari. Ini adalah jenis shooting yang membutuhkan kemampuan akrobatik dan waktu yang tepat. Hal yang paling sulit dengan *flying volley* adalah bahwa anda perlu untuk melompat disaat yang tepat.hal ini juga penting untuk mengetahui bagaimana untuk mendarat karena jika tidak, anda akan tersakiti.

Koger (2005:19) mengemukakan bahwa mengoper berarti memindahkan bola dari kaki pemain ke pemain lainnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Selanjutnya Mielke (2003:67) mengemukakan seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendangbola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Tendangan ke gawang atau yang lebih dikenal dengan istilah *shooting* merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola kesasaran menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan setiap kesempatan

untuk melakukan *shooting* yang dimiliki oleh pemain hendaknya berbuah gol.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diartikan bahwa menendang atau tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya dengan artian penempatan tersebut disesuaikan dengan tujuan tendangan itu sendiri, baik pada saat bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang diudara (voli) yang tujuannya dalam hal ini sama yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Cara menendang dalam permainan sepakbola yaitu dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian atas, kura-kura kaki bagian luar dan kaki bagi dalam. Dengan demikian, semua macam cara teknik tendangan yang dapat dipilih para pemain, tergantung dari situasi dan kondisi pertandingan yang sedang terjadi, mungkin saja dalam saat tertentu tendangan yang satu begitu efektif digunakan dan tendangan lainnya tidak, atau bahkan sebaliknya. Seperti ada tendangan atau sentuhan bola yang tidak populer dilakukan, tetapi mampu menghasilkan gol, seperti tendang menggunakan tumit.

Berdasarkan penjelasan diatas, untuk dapat menghasilkan gol ke daerah lawan dan mendapatkan tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri, maka pemain harus bisa melakukan teknik tendangan yang baik dengan melakukan tata cara dalam tendangan ke gawang atau menembak mengahiri serangan sesuai kaki atau bagian kaki pemain yang dominan digunakan. Koger (2005:20) memperjelas setiap pemain sepakbola pasti

memiliki apa yang disebut *sweet spot* atau titik favorit di punggung kaki mereka, yaitu titik yang memungkinkan mereka melakukan tendangan secara akurat dan konsisten arahnya dimana titik tersebut terletak disepanjang pertautan tali sepatu pemain, meskipun lokasi tepatnya sedikit berbeda-beda antara pemain. Kemudian diperjelas oleh Luxbacher (2001:105).

Kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat baik menggunakan kaki kiri ataupun kaki kanan adalah faktor yang paling penting untuk menciptakan gol. Menurut Marta (2007:38) teknik menembakan bola ke gawang tujuannya adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menendang bola ke gawang dapat dilakukan dengan punggung kaki, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam. Pada bagian ini siswa akan melakukan latihan menendang ke gawang menggunakan kaki bagian dalam.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dikemukakan bahwa tujuan dari tendangan ke arah gawang adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Hal ini sesuai dengan ide dalam permainan sepakbola yaitu berusaha untuk memasukkan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan. Agar dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka pemain dituntut untuk mampu melakukan tendangan yang akurat, cepat dan juga bertenaga.

4. Pengertian Ketepatan *Shooting* Punggung Kaki

Ide permainan sepakbola berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan melindungi gawang dari serangan lawan sebanyak mungkin. Untuk itu dibutuhkan penguasaan dasar-dasar permainan sepakbola seperti penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola itu sendiri yang terdiri dari teknik menendang, mengontrol bola, menyudul bola dan menggiring bola. Teknik sepakbola merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seseorang bermain sepakbola.

Berdasarkan penjelasan tersebut, teknik sepakbola merupakan sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola dan menghasilkan sebuah gol. Dengan demikian, untuk menciptakan sebuah gol ke gawang lawan dibutuhkan teknik tendangan yang baik dan akurat dalam situasi apapun. Akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola dapat dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola serta yang di tendang adalah pusat bola. Pemain yang memiliki akurasi tendangan yang baik dapat menciptakan peluang gol yang sangat besar karena dapat menyulitkan penjaga gawang.

Bidiwanto (2012:43) mengatakan bahwa, akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dengan demikian akurasi adalah kemampuan pemain untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran (target). Dengan demikian

dapat dikatakan akurasi (ketepatan) merupakan kata yang berasal dari kata tepat yang berarti lurus (arah dan tujuannya) dalam mencapai suatu tujuan. Dalam Anam (2013:79) mengatakan ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan gerak ke suatu sasaran yang dituju.

Luxbacher (2001:106) menjelaskan Untuk memperoleh keberhasilan dalam melakukan tendangan, seorang pemain dapat mengikuti beberapa langkah tentang tata cara menembak mengahiri serangan sebagai berikut:

a. Persiapan yaitu:

- 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis,
- 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola,
- 3) Tekukan lutut kaki tersebut,
- 4) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan,
- 5) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang,
- 6) Luruskan kaki tersebut,
- 7) Kepala tidak bergerak,
- 8) Fokuskan perhatian pada bola.

b. Pelaksanaan ,yaitu :

- 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target,
- 2) Tubuh di atas bola,
- 3) Sentakkan kaki dari tendangan sehingga lurus,
- 4) Jaga agar kaki tetap kuat,

5) Tendang bagian tengah bola dengan instep,

c. Sikap akhir, yaitu :

- 1) Daya gerak kedepan melalui poin kontak,
- 2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki dari tendangan,
- 3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan



Gambar 2. 1
Cara *Shooting* Dengan Punggung Kaki Moh gilang (2007: 3)

5. Hakikat Kekuatan Otot tungkai

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting guna mendukung komponen – komponen lainnya seperti, kelincahan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi adalah, komponen kekutan otot. Kekutan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diperlukan. Dengan demikian, latihan kekuatan itu bersifat khusus atau spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diperlukan. Menurut Budiwanto (2012:34) mengatakan bahwa kekuatan adalah suatu kontraksi maksimum melawan suatu latihan maksimum. Jadi bisa kita katakan bahwa kekuatan merupakan kemampuan untuk membangkitkan beban suatu tahanan dalam

arti tubuh sendiri seperti melakukan akurasi *shooting* ke gawang yang baik dalam permainan sepakbola. Demikian juga menurut Mulyono (2010:59) mengemukakan bahwa kekutan adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka yang minim. Hal ini bahwa kekuatan diartikan suatu hasil dapat semaksimal mungkin dengan melakukan kemampuan secara cepat sehingga waktu yang dibutuhkan dalam melakukan hal itu seminim mungkin.

Berdasarkan penjelasan di atas, juga diperkuat oleh temuan tentang peranan kekutan otot tungkai dalam menghasilkan suatu keterampilan dalam cabang olahraga. Menurut Sajoto Dalam Adil (2012:12).



Gambar 2. 2 Otot Tungkai (Setiadi, 2007 : 274)

6. Metode Latihan *Pliometrik*

Latihan *pliometrik* adalah bentuk pelatihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga. Ini melibatkan peregangan unit otot-tendon langsung diikuti dengan pemendekan unit otot. Donald A Chu (2013:19).

Dalam latihan *pliometrik* pada dasarnya fokus pada pengaktifan siklus peregangan dan pemendekan (*stretch-shorthening cycle*) secara cepat untuk menghasilkan *power* yang maksimal. Secara fungsinya otot ditarik sebelum kontraksi konsentris maksimal, lalu diikuti gerakan cepat dari fase eksetrik ke konsentrik yang membantu menstimulasi *propioseptor* untuk memfasilitasi peningkatan *muscle recruitment* dalam waktu yang minimal. (Shah, 2012).

Latihan Pliometrik terdiri dari 9 kategori yaitu; *Jump in place, Depth jump, throws, trunk plyometric, plyometric push-up, standing jumps, multiple hops and jumps, bounds, and box drills*. Dalam latihan pliometrik *box drills* terdapat beberapa latihan lagi yang dimana kesemua latihan dalam *box drills* menggunakan sebuah kotak yang dinamakan *plyo box* dengan menggunakan satu atau kedua tungkai untuk melakukan latihan ini. Latihan *box drills* ini terdapat beberapa macam latihan yaitu: *single-leg push-off, alternate-leg push-off, lateral push-off, side-to-side push-off, squat box jump, lateral box jump, jump from box, dan jump to box* (Baechle, 2008).

Bentuk latihan *pliometrik* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tumpuan satu kaki dan dua kaki. Keduanya mempunyai kelebihan penekanan pada daya ledak otot tungkai yang diperlukan oleh pemain sepakbola untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan loncatan vertical. Metode latihan *pliometrik* dengan tumpuan dua kaki adalah suatu gerakan lompat tegak ke depan dengan kedua lutut dilipat. Pastikan kedua

lutut mendekati dada. Tolakan dengan kedua kaki dan mendarat juga dengan kedua kaki, begitu kaki menyentuh tanah secepatnya meloncat lagi. Pelatihan *double leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals*, *hamstrings*, *quadriceps* dan *gastrocnemius* (Furqon dan Doewes, 2002).

Dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai diperlukan latihan-latihan yang teratur dan terarah agar kekuatan otot tungkai bisa dimanfaatkan dengan semaksimal mungkin.

Bentuk latihan kekuatan *pliometrik* otot tungkai dapat dilakukan beberapa macam yaitu, *Squat* dan gerakan naik turun tangga. Wahyudi dkk, (2010 : 61-62).

a. Pengertian *Squat*

Squat merupakan gerakan olahraga yang dapat membantu mengencangkan otot tubuh, termasuk betis, kaki, pantat, dan paha bagian dalam. Menurut Santosa(2015) *Squat* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri, Latihan *Squat* bertujuan untuk mengoptimalkan daya tahan kecepatan otot-otot lengan dan tungkai, serta mampu melatih koordinasi gerakan tubuh.

Cara melakukan gerakan *Squat*

- 1) Tapakkan kaki di lantai, atur agar jaraknya selebar bahu. Kuatkan punggung arahkan kaki kiri ke sudut jam 10 dan kaki kanan ke sudut jam 2, tidak lurus.

- 2) Tekuk lutut. Turunkan badan seolah akan duduk di kursi. Mantapkan tumit di lantai tarik perut ke dalam, tegakkan punggung dalam posisi netral selama latihan ini.
- 3) Turunkan badan dengan terkontrol, ketika menurunkan badan dorong pinggul ke belakang. Turunlah serendah mungkin sementara tulang kering tetap vertikal dan tumit di lantai. dari posisi itu, naikkan lagi badan dari tumit perlahan-lahan, jika perlu seimbangkan badan dengan condong ke depan.
- 4) Usahakan melakukan 10 repetisi. Jika sudah lebih bugar, Anda bisa melakukan 15–30 repetisi per set. Lakukan dalam satu hingga tiga set. Ingatlah untuk istirahat di antara set.



Gambar 2. 3 Wiki How (2005)

Tabel 2. 1
Norma Kekuatan Otot Tungkai Metode Squat

NO.	Norma	Kategori
1.	Baik Sekali	26-30
2.	Baik	21-25
3.	Sedang	16-20
4.	Kurang	11-15
5.	Kurang Sekali	<10

Arsil Evaluasi Penjas & Olahraga (2013)

b. Gerakan Naik Turun Tangga

Gerakan naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. setiap menitnya, aktivitas naik tangga diperkirakan akan mengkonsumsi energi (membakar kalori) sebanyak 8-11 kalori. Nilai ini merupakan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang seperti tenis, badminton, sepak bola dan juga basket, yang mengonsumsi energi sebanyak 7-9 kalori permenit. (Anggraeni, 2013).

Cara melakukan gerakan naik turun tangga :

- a. Posisi awal, berdiri di depan tangga.
- b. Gerakannya, kaki naik turun dari tangga dimulai dengan kaki kanan.
- c. Gerakan dilakukan selama 1 menit.



Gambar 2. 4 Gerakan Naik Turun Tangga (Wahyuni, 2008: 62)

Tabel 2. 2 Norma Penilaian Gerakan Naik Turun Tangga

NO.	Norma	Kategori
1.	Baik Sekali	26-30
2.	Baik	21-25
3.	Sedang	16-20
4.	Kurang	11-15
5.	Kurang Sekali	< 10

Arsil Evaluasi Penjas & Olahraga (2013)

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Sintoko (2018) Pengaruh Metode Latihan Shooting dan Power Otot Tungkai terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola. S2 thesis, UNY. Hasil penelitian: (1) menunjukkan nilai signifikansi ρ sebesar $0,004 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan terhadap ketepatan shooting sepakbola. Metode latihan sasaran tetap memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan sasaran berubah terhadap ketepatan shooting sepakbola; (2) menunjukkan nilai signifikansi ρ sebesar $0,003 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting sepakbola.

Penelitian yang dilakukan oleh Solehudin, (2018) pengaruh model permainan target terhadap akurasi shooting ekstrakurikuler sepakbola di mts yasiro lembursawah kecamatan pabuaran kabupaten sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan nilai $f_{hitung} = 9,765 > f_{tabel} = 2,230$ sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting siswa peserta ekstrakurikuler di MTs Yasiro Lembursawah.

Penelitian oleh Megha Mahatma (2016). Pengaruh kombinasi latihan power tungkai terhadap peningkatan keterampilan passing bagi peserta 44 kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa untuk kombinasi latihan power tungkai diperoleh hasil $F_{hitung} 13,74 > F_{tabel} 4,30$, untuk latihan komando diperoleh hasil $F_{hitung} 1,49 < F_{tabel} 4,30$. Perbandingan antara kombinasi latihan power tungkai dan latihan komando diperoleh $F_{hitung} 19,62 > F_{tabel} 4,30$. Sehingga terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kombinasi latihan power tungkai dengan latihan komando terhadap peningkatan keterampilan passing sepakbola.

Benny Alan Listianto. Perbedaan pengaruh latihan dengan metode drill dan metode game terhadap kemampuan passing, shooting, dan dribble dalam sepakbola. Hasil penelitian dan analisis data dapat diketahui sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan dengan metode game dengan latihan metode drill terhadap kemampuan passing, shooting, dan dribble dalam sepakbola pada SSB Ad Batik Solo U 12-14 tahun ($t_{hitung} \text{ passing} = 5,0040 > t_{tabel} = 2,131$) ($t_{hitung} \text{ shooting} = 7,0056 > t_{tabel} = 2,131$). ($t_{hitung} \text{ dribble} = 2,7250 > t_{tabel} = 2,131$). (2) metode latihan game mempunyai pengaruh lebih baik daripada latihan dengan metode drill terhadap kemampuan passing, shooting, dan dribble dalam sepakbola pada SSB Ad Batik Solo U 12-14 tahun 2016. Kelompok I dengan latihan game memiliki peningkatan passing, shooting, dan dribble sepakbola sebesar 55,2915%, 58,4474% dan 11,5428% sedangkan kelompok II dengan latihan metode drill

45 memiliki peningkatan passing, shooting, dan dribble sepakbola sebesar 39,9786%, 49,2610% dan 8,5185 %

C. Kerangka Teoritis

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran yang logis pada pengaruh latihan metode pliometrik terhadap ketepatan *shooting* pada peserta *ekstrakurikuler* SMAN 1 Bangkinang Kota. Peneliti memaparkan kerangka konseptual skripsi ini. Seperti dijelaskan oleh para ahli daya ledak otot atau power adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, kombinasi antara kekuatan dan kecepatan (Widiaastuti,2017). *Shooting* merupakan tembakan ke gawang dengan arah dan sasaran yang tepat dan cepat untuk menghasilkan gol sebanyak- banyaknya ke gawang lawan. Saat melakukan shooting Posisi bola berada di depan tubuh kita dan menghadap sasaran. Letakkan kaki kanan / kiri untuk menumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Tarik ke belakang kaki yang dijadikan untuk menendang lalu ayunkan ke depan. Saat menendang tempatkan kaki di tengah bagian bola.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka teoritis dan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah diduga terdapat pengaruh latihan metode pliometrik terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola pada peserta *ekstarkurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuasi eksperimen (*Quasi Experiment Methode*). Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Kuasi eksperimen menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak Adapun variabel penelitian ini adalah variabel terikat yaitu ketepatan *shooting*, dan variabel bebas berupa latihan metode *pliometrik*.

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
0_1	X	0_2

Keterangan:

0_1 : *Pre-Test*

X: Perlakuan yang diberikan

0_2 : *Post-Test*

Perbedaan antara 0_1 dan 0_2 yakni dengan $0_2 - 0_1$ diasumsikan karena efek dari treatment atau eksperimen (Sugiyono, 2013).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SMAN 1 Bangkinang Kota, Jl. Jenderal Sudirman, Langgini, Kec. Bangkinang. Kabupaten Kampar, Riau 28463.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya izin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 2 (dua) bulan, dimulai dari tanggal 10 Oktober 2023 sampai 13 Desember 2023, 1 bulan pengumpulan data dan 1 bulan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013), populasi adalah keseluruhan/totalitas subjek dalam penelitian, Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta *ekstrakurikuler* SMAN 1 Bangkinang Kota yaitu yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi. Menurut Sujarweni (2015), sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (Komala & Nellyaningsih, 2017). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang

yang diambil menggunakan teknik total *sampling*.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Total *sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total *sampling* karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

E. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini merupakan langka yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah untuk mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Observasi

Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui secara langsung pengaruh latihan metode pliometrik terhadap ketepatan *shooting* pada peserta *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota

2. Kepustakaan

Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.

3. Tes dan Pengukuran

Tes yang digunakan adalah pre tes dan post tes ketepatan *shooting* punggung kaki. Pre tes adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan post tes adalah hasil akhir latihan. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali

selama 16 kali pertemuan pada pertemuan ke 8 dan ke 16 latihan dilakukan sebuah tes. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan intelegensi, ketrampilan yang dimiliki oleh suatu individu atau kelompok (Ardyanto, 2016)

F. Validasi Instrument Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2005: 101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang dipergunakan, penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting* punggung kaki sepak bola menurut Nurhasan dan Narlan (2010) dalam Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Butir tes yang digunakan adalah ketepatan *shooting* punggung kaki .

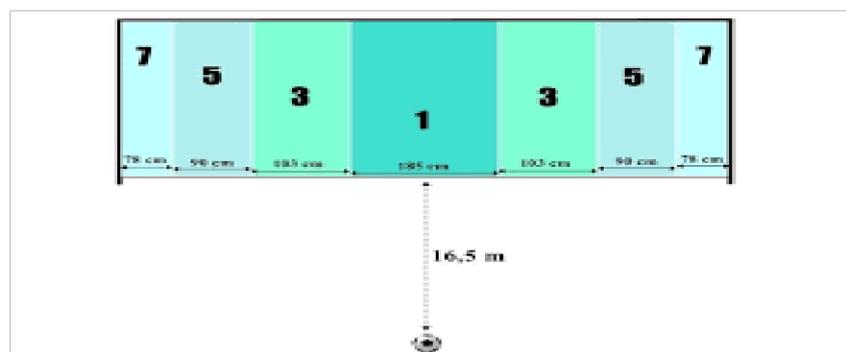
1. Tujuan

Untuk mengukur ketepatan *shooting* punggung kaki ke arah sasaran tembak.

2. Perlengkapan

- a. Bola
- b. Gawang
- c. Nomor – nomor

- d. Tali
 - e. Blangko Penelitian.
3. Pelaksanaan sebagai berikut :
- a. Testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 meter di depan gawang.
 - b. Tindak aba-aba dari tester, teste melakukan *shooting* diarahkan ke sasaran tembak dengan 5 kali percobaan dan bola diusahakan masuk ke kotak 7 guna tujuan menyulitkan penjaga gawang. Dan semua point dijumlahkan.
 - c. Untuk tes *shooting* dibuat pada jarak tali dengan masing-masing ukuran jari-jari 78 cm,90 cm,103 cm,dan 185 cm.
 - d. Bola yang tepat pada sasaran tembak paling sudut gawang diberi nilai 10, kemudian 8, 6, 4 dan bola yang mengenai tiang ataur melabung di atas gawang diberi nilai 0.



Gambar 3. 1 Tes *Shooting* ke Gawang, (Tes dan Pengukuran Keolahragaan, Nurhasan et al. 2007:214)

Tabel 3. 1 Norma penilaian Tes *Shooting* Punggung Kaki

NO.	Klasifikasi	Point
1.	Baik Sekali	41-50
2.	Baik	31-40
3.	Sedang	21-30
4.	Kurang	11-20
5.	Kurang sekali	<10

(Daral Fauzi R, 2009:22)

Keterangan :

1 = Point 4

3 = Point 6

5 = Point 8

7 = Point 10

G. Analisis Data**1. Uji Prasyarat Analisis****a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji Kolmogorov-Smirnov merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009). Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011) (Doddy et al., 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai

Asymp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan One Way ANOVA dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. ANOVA (Analysis of Variance) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih (Saputra, 2014). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik sama atau lebih besar dari t-tabel berarti signifikan, maka hipotesis nihil (**H₀**) ditolak dan dengan ditolaknya hipotesis nihil maka hipotesis kerja (**H_a**) diterima.

a. Uji T

Analisis- analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji Signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shoting* punggung kaki sepakbola.

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dengan post test

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Dari hasil analisis statistik rumus *t-test* kemudian dimasukkan dalam t-tabel pada taraf signifikansi 5% db 5 . Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikansi 5% sama halnya dengan menolak hipotesis atas dasar taraf kepercayaan 95% (Sutrisno Hadi, 2004:352).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shootong* punggung kaki dalam permainan sepakbola. Hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat di lihat dari uraian berikut ini:

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil *Pre-test* Ketepatan *Shooting* Punggung Kaki Sepak Bola

Siswa *Ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota

Setelah dilakukan *pre-test* ketepatan *shooting* punggung kaki sepak bola siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota. Sebelum di terapkan latihan metode *pliometrik* distribusi frekuensi *pre-test* Sebagai berikut: terdapat 2 orang siswa yang terletak pada interval 31-40 dengan distribusi frekuensi 10%, 7 orang siswa yang terletak pada interval 21-30 dengan frekuensi relatif sebesar 35%, 5 orang siswa yang terletak pada interval 11-20 dengan frekuensi relatif sebesar 25% dan 6 orang siswa terletak pada interval < 10 dengan relatif sebesar 30%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 1
Distribusi frekuensi *pre-test Shooting* punggung kaki sepakbola pada siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	41-50	0	0,0%
2	31-40	2	10,0%
3	21-30	7	35,0%
4	11-20	5	25,0%
5	<10	6	30,0%
	Jumlah	20	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2023

Kemudian data yang tertera pada tabel distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Frekuensi *Pre-test Shooting* Punggung Kaki Sepakbola siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota

Setelah dilakukan *pre-test Shooting* Punggung Kaki pada siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota. Sebelum diterapkan latihan metode *pliometrik* didapatkan data *pre-test* nya adalah 2 orang siswa berada di kategori tinggi, 7 orang siswa berada di kategori sedang, 5 orang siswa berada di kategori kurang dan 6 orang siswa berada di kategori sangat rendah.

2. Data Hasil *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Punggung Kaki Sepak Bola Siswa *Ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota

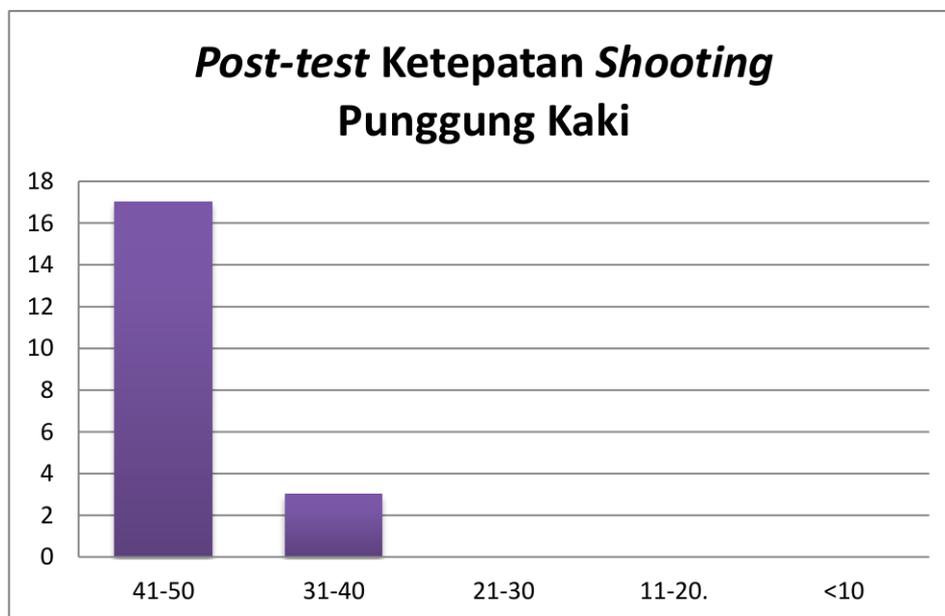
Setelah dilakukan *post-test* ketepatan *shooting* punggung kaki pada siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota. Setelah diterapkan latihan metode *pliometrik* yaitu *squat* dan naik turun tangga distribusi

frekuensi *post-test* sebagai berikut: terdapat 17 orang siswa yang terletak pada interval 41-50 dengan frekuensi relatif 85%. 3 orang siswa terletak pada interval 31-40 dengan frekuensi relatif 15%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 2
Distribusi frekuensi *post-test* Ketepatan *Shooting* Punggung Kaki Sepak Bola Siswa *Ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	41-50	17	85,0%
2	31-40	3	15,0%
3	21-30	0	0,0%
4	11-20	0	0,0%
5	>10	0	0,0%
	Jumlah	20	100%

Kemudian data yang tertera pada tabel di atas dapat di lihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 4. 2
Grafik Distribusi Frekuensi *Post-test* ketepatan *shooting* punggung kaki siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota

Setelah dilakukan *post-test* ketepatan *shooting* punggung kaki pada siswa *ektrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota sesudah diterapkan latihan metode *pliometri* yaitu *squat* dan naik turun tangga, di dapatkan data *post-test* : Ada pada kategori Sangat tinggi dan tinggi , frekuensi sebanyak 17 orang siswa masuk pada kategori sangat tinggi dengan persentase 85%, kemudian frekuensi sebanyak 3 orang siswa masuk pada kategori tinggi dengan persentase 15% .

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Willk* untuk mengetahui apakah data populasi berdistribusi normal atau tidak. Taraf signifikan uji yaitu $p = 0,05$ yang dibandingkan dengan taraf signifikan yang dibandingkan dengan jumlah sampel sebanyak 20 Siswa ekstrakurikuler. Uji normalitas pengaruh latihan metode *pliometri* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki dalam permainan Sepak bola siswa *ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota, ini dilakukan pada dasar uji *Shapiro Willk* seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3
Hasil Pengujian Normalitas

<i>Tests of Normality</i>						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Hasil	.126	20	.200*	.953	20	.422

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Posttest hasil	.146	20	.200*	.927	20	.137

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil pengujian normalitas pengaruh yang *positif* antara latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki dalam permainan Sepak bola siswa *ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota, yaitu dengan menggunakan IBM SPSS berdasarkan uji *Shapiro Willk* diketahui bahwa nilai signifikan *pre test* dan *post test* lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Berhubungan data berdistribusi normal, maka uji yang dipakai adalah uji parametric paired t-test.

2. Uji Linear

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak di analisis mengikuti garis atau tidak). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS. Untuk mengetahui lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 4
Hasil Uji Linierity

ANOVA Table					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Post_test_hasil * Pre_test_Hasil	120.867	11	10.988	1.081	.468
Between Groups (Combined)					
Linearity	8.027	1	8.027	.790	.400
Deviation from Linearity	112.840	10	11.284	1.110	.450
Within Groups	81.333	8	10.167		
Total	202.200	19			

Metode pengambilan keputusan untuk uji linieritas ditentukan sebagai berikut:

- a. Apabila nilai sig linierity tingkat signifikansi (α) dan nilai sig. *Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi (α) maka dapat disimpulkan bahwa dua variabel mempunyai hubungan yang *linier*.
- b. Berlaku pula sebaliknya

Dalam uji ini ditentukan bahwa α sebesar 5% (0,05). Berdasarkan tabel output di atas dapat di ketahui bahwa.

- a. Nilai sig: Linierity sebesar 0,00, Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig *Linierity* > tingkat signifikansi (α)
- b. Nilai sig. *Deviation from Linierity* sebesar 0,450. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Deviation from interity* tingkat signifikansi (α)

Bendasarkan dua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pengambilan keputusan dalam uji lineritas dari output di atas,

diperoleh 0,450 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa linear secara signifikan antara variabel latihan metode *pliometrik* (X) dengan variabel ketepatan *shooting* punggung kaki (Y) dan juga yang positif antara latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki dalam permainan Sepakbola siswa *ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota mempunyai hubungan yang linier secara signifikan.

C. Pengujian Hipotesis (Uji T)

Hasil olah data kategori *pre test* dan *post test* menggunakan SPSS dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. 5
Uji Hipotesis

<i>Paired Samples Test</i>								
	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Test_Hasil - Post_Test_Hasil	-27.000	9.325	2.085	-31.364	-22.636	-12.949	19	.000

Berdasarkan uji *paired test* diketahui bahwa nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka artinya terdapat perbedaan signifikan kategori *pre test* dengan *post test* seperti pada tabel *statistic* deskriptif diketahui bahwa setiap *shooting* punggung kaki yang dilakukan dan bola tepat pada point sasaran yang tertinggi maka jumlah point yang didapat akan semakin banyak dibandingkan saat *pre test*. Hal ini berarti terdapat pengaruh signifikan latihan

metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki dalam permainan Sepakbola siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota.

D. Pembahasan Hasil Analisis Data

Olahraga sepakbola adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan bola besar, dimana di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, karena prestasi yang dicapai mampu bersaing dengan negara lain di dunia. Sehubungan dengan itu baik pemain dan pelatih dituntut untuk melaksanakan pola program latihan yang ilmiah sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Proses pembinaan dalam olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal.

Sepak bola, adalah cabang olahraga yang dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain. Permainan ini menggunakan bola sepak berukuran 68–70 cm dan dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang. Alat yang digunakan dalam permainan sepakbola, bola, gawang. Teknik dasar *shooting* punggung kaki, kaki di berdirikan tempelkan punggung kaki daerah atas bola lalu arahkan tendangan ke sasaran tembak.

Shooting punggung kaki adalah tendangan kaki yang di berdirikan, lalu punggung kaki di tempelkan di atas bola dan arahkan tendangan ke arah sasaran, salah satu teknik dasar yang penting adalah latihan metode *pliometrik*

untuk meningkatkan *shooting* punggung kaki dalam permainan sepakbola pada siswa *ekstrakurikuler* di SMAN1 Bangkinang Kota.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode *pliometrik* dengan ketepatan *shooting* punggung kaki dalam permainan sepakbola siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota dengan nilai output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor kategori *pre test* dengan *post test*”.

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji paired t test statistic parametrik dimana didapatkan thitung = 12.949. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh latihan metode *pliometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki pada siswa *ekstrakurikuler* di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang di paparkan, maka dapat di simpulkan bahwa hasil akhir ketepatan shooting punggung kaki sepakbola pada siswa ekstrakurikuer di SMAN 1 Bangkinang Kota, terdapat 6 orang siswa yang ketepatan shooting punggung kaki nya pada kategori kurang sekali terletak pada interval >10 dengan distribusi frekuensi 30%, 5 orang siswa yang ketepatan shooting kaki nya pada kategori kurang terletak pada interval 11-20 dengan frekuensi relatif sebesar 25% , 7 orang siswa yang ketepatan shooting punggung kaki nya pada kategori sedang terletak pada interval 21-30 dengan frekuensi relatif 25%, dan terdapat 2 orang siswa yang

ketepatan shooting punggung kaki nya pada kategori baik terletak pada interval 31-40 dengan frekuensi relatif sebesar 10%. Peningkatan yang signifikan di bandingkan test awal yaitu terdapat 17 orang siswa yang ketepatan shooting punggung kaki nya pada kategori baik sekali terletak pada interval 41-50 dengan frekuensi relatif 85%. 3 orang siswa yang ketepatan shooting punggung kaki nya pada kategori baik terletak pada interval 31-40 dengan frekuensi relatif 15%.

Kemudian dilakukan pre test dan post test dan mendapatkan hasil sesuai dengan jumlah point yang di dapat kemudian diolah secara statistika dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS terdapat hasil nilai ketepatan shooting punggung kaki sepakbola dimana dengan nilai mean sebesar 8.027% sedangkan setelah diberikan perlakuan atau treatment yaitu squat dan naik turun tangga terdapat peningkatan nilai posttest nilai mean sebesar 10.988% dari hasil tersebut terlihat adanya peningkatan ketepatan shooting punggung kaki setelah dilakukan latihan metode pliometrik sesuai dengan program latihan, dari hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil nilai mean sebesar 2.961% maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Latihan metode *pliometrik* adalah latihan yang bisa menjadikan latihan kekuatan otot tungkai, bentuk latihan yang menjadi latihannya adalah *squat* dan naik turun tangga dengan latihan atau prinsip latihan adalah dari beban yang terkecil ke yang terbesar karena setiap latihan dan setiap pertemuan beban latihannya akan selalu meningkat dan kedua latihan tersebut dilakukan

selama 16 kali pertemuan menurut (Bompa 2013) latihan 16 kali pertemuan adalah latihan yang paling minim. Dari hasil data menunjukkan bahwa siswa *ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota yang mengikuti latihan kekuatan otot tungkai yaitu 2 program latihan yang diterapkan adalah *squat* dan naik turun tangga selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki sepakbola. Peningkatan prestasi *shooting* punggung kaki tersebut benar-benar menggunakan latihan metode *pliometrik* yaitu, *squat* dan naik turun tangga siswa *ekstrakurikuler* Di SMAN 1 Bangkinang Kota yang mendapatkan latihan kekuatan otot tungkai sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan *shooting* punggung kaki setelah dilaksanakan *treatment*. Menurut Tjalick Sugiardo (1991: proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan prestasi ketepatan *shooting* punggung kaki siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Bangkinang Kota, antara lain, dilakukan di lapangan sepakbola ataupun ruangan tertutup dan latihan *squat* di lapangan yang memadai dan latihan naik turun tangga yang cukup memadai dan semua kegiatan teratur waktu dan juga tempat serta situasi yang cukup bagus. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan di lapangan sepakbola atau stadion lainnya. dengan latihan metode *pliometrik*. Setelah di lakukan *treatment* mempunyai

peningkatan lebih baik dibandingkan *shooting* punggung kaki sepakbola sebelum di lakukan *treatment*.

Pada tanggal 10 Oktober 2023 pertama kali peneliti melakukan *pre-test* yang mana tujuannya untuk melihat kemampuan *shooting* punggung kaki siswa *ekstarkurikuler*. Setelah dilakukan *pre-test*, terdapat banyak siswa yang masih kurang maksimal dalam melakukan tes *shooting* punggung kaki. Pada tanggal 28 Oktober 2023 peneliti melakukan *treatment* atau bentuk latihan yang mana terdapat dua bentuk latihan, yaitu latih *squat* dan naik turun tangga yang dilakukan selama 1 menit dengan istirahat 1 menit selama dengan 5 kali perlakuan. Tanggal 10 November 2023 peneliti kembali melakukan *treatment* atau bentuk latihan dengan intensitas yang sama. Tanggal 20 November 2023 peneliti kembali melakukan *treatment* yang terakhir dengan intensitas yang sama. Pada tanggal 13 Desember 2023 peneliti melakukan *post-test* yang mana para siswa telah mampu melakukan *shooting* punggung kaki sesuai dengan tembak sasaran. Kesimpulan dari awal pertemuan, melakukan beberapa *treatment* dan pertemuan akhir memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki siswa *ekstrakurikuler* SMAN 1 Bangkinang Kota

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode *pliometrik* dengan ketepatan *shooting* punggung kaki sepakbola siswa *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bangkinang Kota, dengan nilai output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan kategori norma point *pre test* dengan *post test*”.

Hasil Penelitian ini memiliki keunggulan dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sintoko tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Metode latihan *Shooting* dan *power* otot Tungkai terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola”. Yang mana penelitian ini hanya mencari perbedaan antara metode latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah. Berbeda dengan hasil penelitian yang sekarang dimana lebih unggul dikarenakan penelitian yang sekarang membuat program latihan dan dipaparkan serta diterapkan program latihan dari beban yang terkecil sampai ke beban yang terbesar, dengan dilakukan latihan 16 kali pertemuan. Penelitian sekarang secara statistika lebih unggul dari penelitian sebelumnya, yang mana terdapat besaran pengaruh penelitian terdahulu sebesar 2,230, sedangkan penelitian sekarang besaran pengaruh sebesar 2,961.

Jadi besaran perbedaan dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini lebih unggul dari penelitian terdahulu

B. Saran

1. Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan menambah referensi kepustakaan mengenai pengaruh metode latihan *plyometrik* terhadap ketepatan *shooting* punggung kaki *ekstrakurikuler* sepakbola.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal peneliti selanjutnya untuk menghubungkan variabel lain tentang metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* punggung kaki *ekstrakurikuler* sepakbola dan juga diharapkan untuk peneliti yang ingin mengembangkan penelitian ini sebaiknya dilakukan pada rentang waktu yang lebih lama agar hasil yang di dapat lebih maksimal.

2. Praktis

a. Bagi sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat menerapkan intervensi metode latihan *plyometrik* dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* punggung kaki *ekstrakurikuler* sepakbola di SMAN 1 Bangkinang Kota

b. Bagi responden

Diharapkan bagi responden supaya dapat lebih memperhatikan pembelajaran latihan ketepatan *shooting* punggung kaki dan bersungguh-sungguh mengikuti latihan *shooting* punggung kaki

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtulkhaer,M.(2016).Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik *Jump to Box* Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (Persis) Bina Bola Makassar.Universitas Hassanudin Makassar
- A.Chu Donald.(1992).*Jumping Into Pliometrics, California:Leisure PressChampaign, Illinois*
- Aip Syarifuddin dan Muhadi.(1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- A.N.S Thomas.(1992).Tanaman Obat Tradisional 2. Kanisius : Yogyakarta.
- Andriani, Durri. Dkk.(2013). Metode Penelitian. Universitas Terbuka.
- Arikunto, S.(1997) Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S.(2006).Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan.Jakarta:Bumi Aksara
- Arikunto, S.(2013).Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil.(1999).Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Asmawi,M.(2006). Motivasi Berlatih dan Daya Ledak Otot Tuhgkai Pelari Gawang. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Bompa,(1983).*Theory and methology of training the key to athlete performance. York University. Canada*
- Bompa, Tudor.(1994).*Theory and Methodology of training. Dobuque, IOWA : Kendal / Hunt Publisihing Company*
- Budiwanto,S.2004.Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga.Malang:Depdiknas.
- David, L, Gallahue.(1982).*Developmental Movement Experiences Por Children.Jhon Wiley&Sons, Inc.Canada*
- Engkos, kosasih.(1995).Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Fajar, M. (2020). Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Posisi Bola Diam dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Wahana Didaktika*, 29
- Farid, M. (2017). *Perbedaan Metode Pelatihan Pesta Passing dan Empat Penembak Terhadap Ketepatan Shooting di Sekolah Sepakbola Ganesha United Singaraja Tahun 2017*.
- Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha. Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- I Ketut Yoda, I. K. (2015). Evaluasi Program Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Buleleng Pada PORPROV, Bali XII Tahun 2015 . *Universitas Pendidikan Ganesha*,

- SAGARA, T. (2023). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan *Pliometrik* Terhadap Power Otot Tungkai Dan Implementasinya Pada Hasil *Shooting* Sepak Bola (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Farhan, M. (2023). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Implikasinya Pada Shooting Dalam Permainan Sepakbola (*Eksperimen Pada Anggota SSB Persatuan Sepakbola Setiawaras Kecamatan Cibalong U-14*) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Amiq, F. Pengaruh Latihan *Pliometrik* Barrier Hops Dengan Latihan Komando Terhadap Peningkatan Prestasi *Shooting* Ssb Indonesia Muda Kota Malang.
- Ambarita, P. T., & Sinaga, R. N. (2023). Pengaruh Latihan Kombinasi *Pliometrik Jump To Box* Dan *Scissors Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Di Klub Partoba Fc. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 7(2),22-31.
- Saputra, D. (2022). *The Effect Of Plyometric Training On Shooting Accuracy And Limb Muscle Strength Of Football Athletes Ages 17-27 Years Old In The Ps Porjab Dharmasraya Sitiung Ii*. *Tofedu: The Future of Education Journal*, 1(2), 131-141.
- Anam, M. K., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Latihan *Plyometric* Dalam Meningkatkan Power Tungkai Siswa Kelompok Usia 14-16 Tahun Di Surabaya Soccer Academy (Ssa). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 66-71.
- Habib, A. (2017). Pengaruh kombinasi latihan *shooting* dengan *pliometrik* lateral jump over barrier dan standing jump over barrier terhadap keterampilan shooting peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 15 Malang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Anggraini, D. T., Sukendro, S., & Zamzami, Z. (2022). Pengaruh metode latihan pliometrik terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet atletik klub stadion mini di kota jambi (Doctoral dissertation, Universitas jambi).
- Azhari, R. (2022). Pemanfaatan Latihan *Pliometrik* Untuk Meningkatkan Kemampuan Power Tungkai Pemain Basket.

