

# PERBANDINGAN METODE LATIHAN *PLYOMETRIK* DAN LATIHAN BERBEBAN TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA KATEGORI UMUR 13-15 DI SSB ASRI GEMOLONG TAHUN 2020

## *METHODS COMPARING PLYOMETRIC TRAINING AND HEAVY TRAINING TO FOOTBALL SHOOTING RESULTS ON CATEGORY AGE 13-15 IN SSB ASRI GEMOLONG YEAR 2020*

Dadik Budi Prakoso

*Department of First Author, University of Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia.*

*Email: dadikbudiprakoso14@gmail.com*

---

### INFO ARTIKEL

*Sejarah artikel:*

---

*Kata kunci:*  
Sepak Bola  
*Plyometrik*  
Berbeban

---

*Keywords:*  
Football  
*Plyometrik*  
Weight

---

*Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]*

---

### ABSTRAK

Tujuan dari Penelitian ini adalah: mengetahui latihan tendangan shooting menggunakan teknik latihan plyometric dan latihan berbeban untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan tersebut terhadap hasil shooting sepak bola pada peserta Club sepak bola di SSB Asri Gemolong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet club SSB Asri Gemolong sejumlah 30 peserta di Desa Saren Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2020. Berdasarkan hasil analisis tes awal dan tes akhir dalam penelitian, dari peserta altet SSB Asri Gemolong, peneliti memperoleh data dari dua kelompok yang mendapatkan program latihan tersendiri, dari hasil akhir peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan plyometric lebih baik dan unggul dari latihan berbeban di lihat dari hasil tes awal dan akhir, kelompok plyometrik dalam penelitian mendapatkan prosentase peningkatan 9,8%. Sedangkan kelompok berbeban mendapatkan prosentase peningkatan 7,8%.

---

### ABSTRACT

*The objectives of this study were: Overcoming shooting training using plyometric training techniques and weight training to determine the effect of these exercises on the results of soccer shots on football club participants at SSB Asri Gemolong. The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were 30 participants in the SSB Asri Gemolong athlete club in Saren Village, Gemolong District, Sragen Regency in 2020. Based on the results of the analysis of the initial test and the final test in the study, from the SSB Asri Gemolong athletes, researchers obtained data from the two groups who received the program. Independent exercise, from the final results the researcher can conclude that plyometric exercise is better and superior to weight training. See from the results of the initial and final tests, the plyometric group in the study got a 9.8% increase in percentage. While the burdened group received an increase percentage of 7.8%.*

## 1. Pendahuluan

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer di Indonesia bahkan di dunia. Olahraga yang berkembang di Inggris ini digemari oleh semua kalangan dipenjurur dunia. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan bagi tim yang lebih banyak memasukan bola akan keluar menjadi juara. (Ina Hasanah 2013: 58)

Ditinjau dari permainan Sepakbola, menendang bola merupakan teknik dasar Sepak bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan. Banyak manfaat yang diperoleh dari teknik dasar menendang bola, salah satunya untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mencetak gol ke gawang lawan melalui tendangan yang keras dan kencang sering disebut dengan tendangan ke gawang. Semakin sering suatu tim Sepakbola melakukan tendangan ke gawang, maka mempunyai peluang yang besar untuk mencetak gol ke gawang lawan. Suatu tim yang memiliki kerja sama tim yang baik, jika tidak pernah melakukan tendangan ke gawang, maka akan sulit memenangkan pertandingan. Pentingnya peranan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola, maka harus dilakukan latihan secara sistematis, dan terprogram. Selain itu, dalam melatih tendangan ke gawang Sepak bola harus diterapkan latihan yang tepat. Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik di antaranya dengan metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban. (Ina Hasanah 2013: 44)

Metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban merupakan metode latihan yang menekankan pada pengulangan giliran praktik. Metode latihan *plyometrik* merupakan cara latihan yang dilakukan secara terus menerus mengutamakan kecepatan. Sedangkan metode latihan berbeban merupakan cara latihan yang dilakukan secara terus menerus mengutamakan beban berat. Dari kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui efektivitasnya terhadap peningkatan kemampuan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen. (Fatkurahman Arjuna 2009: 28)

Metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban akan dieksperimenkan pada atlet Sepak bola di SSB Asri Gemolong Tahun 2020. Dari latihan di SSB Asri Gemolong Tahun 2020 kemampuan tendangan ke gawang perlu ditingkatkan. Kemampuan tendangan ke gawang yang perlu ditingkatkan, karena kegiatan di di SSB Asri Gemolong Tahun 2020 belum menguasai teknik tendangan ke gawang dengan baik dan kurang berani melakukan tendangan ke gawang ke arah gawang lawan, baik secara langsung atau saat mendapat kesempatan tendangan bebas dekat daerah gawang. Jika melakukan tendangan ke gawang ke arah gawang seringkali bolanya tidak tepat ke arah gawang atau bola melenceng ke samping kiri atau kanan gawang lawan bahkan bolanya melambung tinggi di atas gawang. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa di SSB Asri Gemolong Tahun 2020 perlu

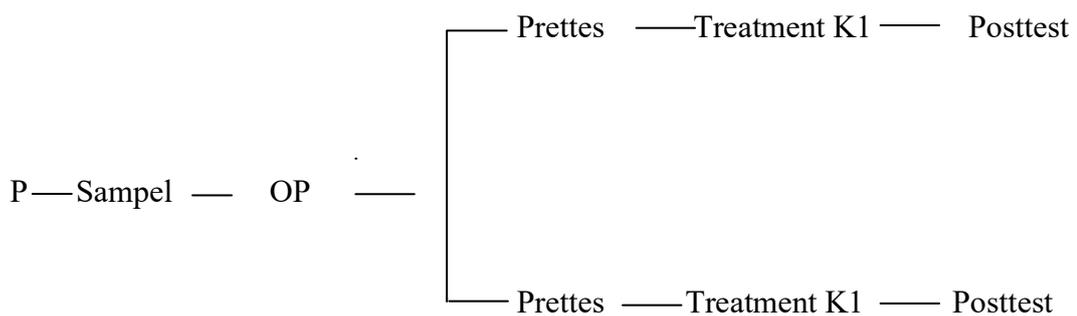
ditelusuri faktor penyebabnya, apakah kurang maksimal dalam latihan di SSB Asri Gemolong Tahun 2020 atautkah disebabkan faktor lain. metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban di harapkan dapat mengatasi masalah tendangan ke gawang. Penguasaan *skill* secara otomatis dan benar tidak hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktik di lapangan secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga jumlah ulangan gerak sampai ribuan kali.

Menurut (Rachmat fadillah 2009: 34) Melakukan latihan secara teratur, sistematis dan terprogram serta melakukan pengulangan sebanyak-banyaknya merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola. Selain itu, dibutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima. Mempelajari teknik dalam cabang olahraga tertentu tidak mungkin dilakukan sebelum atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan teknik tersebut. Merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peran penting untuk melakukan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola. dalam gerakan tendangan ke gawang Sepak bola, terutama pada saat pemain melihat bagian bola yang akan ditendang ke gawang lawan. Kemampuan seorang pemain Sepak bola menggunakan mata dan kaki saat melakukan tendangan ke gawang dibutuhkan mata-tangan. Benar tidaknya dapat memberi kontribusi terhadap kemampuan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain masih ada faktor lain yang dapat memberi kontribusi terhadap kemampuan tendangan ke gawang Sepak bola, di antaranya power, keseimbangan, mental, penguasaan teknik tendangan ke gawang dan lain sebagainya.

Memberikan latihan tendangan ke gawang secara berulang-ulang sangat penting agar siswa memiliki ketepatan tendangan ke gawang yang baik. Untuk meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola dapat dilakukan dengan metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban. Disisi lain, dalam latihan tendangan ke gawang dibutuhkan agar tendangan yang dilakukan tepat ke dalam gawang. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban serta pengaruh terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan Sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, "Perbandingan Metode Latihan *Plyometrik* Dan Latihan Berbeban Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola pada Kategori Umur 13-15 di SSB Asri Gemolong Tahun 2020".

### 1. Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Gambar rancangan penelitian *pretest-posttest design* penelitian ini sebagai berikut:

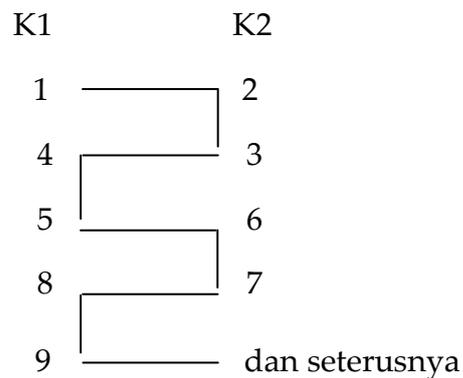


Keterangan :

- P = Populasi
- Sampel = Jumlah atlet
- OP = *Ordinal Pairing*
- Prettes = Tes awal ketepatan tendangan ke gawang
- Treatment K1 = Metode latihan *plyometrik*
- Treatment K2 = Metode latihan *berbeban*

Posttest = Tes akhir ketepatan tendangan ke gawang

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada ketepatan hasil tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* sebagai berikut:



## 2.1 Populasi dan Sampel

Suharsimi Arikunto (2010: 173) “Populasi adalah Keseluruhan subjek penelitian”. Populasi penelitian ini pada siswa di SSB Asri Gemolong Tahun 2020 berjumlah 86 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa di SSB Asri Gemolong Tahun 2020 yang berjumlah 30 orang.

## 2.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melalui tes ketepatan tendangan ke gawang dengan kura-kura kaki bagian dalam, tes tersebut meliputi tendangan Shooting ke gawang, dengan hasil tendangan yang dilihat dari hasil nilai yang sudah di pasang di skat gawang untuk menentukan hasil tendangan pretes dan posttes.

## 2.3 Teknik Analisis Data

### 2.1.1 Mencari Reliabilitas

Ketepatan atau keajegan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukur, oleh Agung dan Syaifulloh (2011: 95). hasil tes yang dilakukan diketahui melalui uji reliabilitas dengan korelasi intraklas dari Mulyono B. (2009: 44)

## 2.4 Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini terdiri uji normalitas dan uji homogenitas.

## 2.5 Uji Perbedaan

Untuk menghitung presentase peningkatan hasil ketepatan tendangan shooting ke gawang dalam permainan sepak bola antara metode latihan *plyometrik* dan latihan berbeban.

## 2. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diperlakukan kelompok yang dibentuk dalam penelitian di uji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk

mengetahui ketepatan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan kemampuan. Tendangan *Shooting* Sepak bola antara kelompok 1 dan kelompok 2 dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2.

Kelompok	N	M	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	15	49.82	0.074	2,131
Kelompok 2	15	49.53		

Dari uji t yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan  $db=N-1=15-1=14$  dan taraf signifikansi 5%, nilai t dalam tabel = 2.131. sedangkan nilai t yang diperoleh sebesar 0.074. ternyata lebih kecil dari t tabel 5%. Dengan demikian hipotesa nol diterima, yang berarti bahwa sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2.

### 3.2 Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

#### a) Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1

Tabel.5 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Kemampuan Tendangan *Shooting* Normal Kelompok 1.

Tes	N	M	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
Awal	15	49.82	0.316	2.131
Akhir	15	52.64		

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan  $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$  dan taraf signifikansi 5% nilai  $t$  dalam tabel = 2.131. Sedangkan nilai  $t$  yang diperoleh sebesar 0.316. Ternyata lebih besar dari  $t$  tabel 5%. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok 1.

**b) Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.**

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kemampuan *shooting* normal kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Shooting* pada Kelompok 2

Tes	N	M	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Awal	15	49.53	0.506	2.131
Akhir	15	51.80		

Dari uji yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan  $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$  dan taraf signifikansi 5% nilai  $t$  dalam tabel = 2.131. Sedangkan nilai  $t$  yang diperoleh sebesar 0.506 ternyata lebih besar dari  $t$  tabel 5%. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikansi antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok 2.

**c) Hasil uji perbedaan tes akhir kemampuan Tendangan Shooting sepak bola pada kelompok 1 dan kelompok 2**

Hasil uji perbedaan hasil tes akhir kemampuan Tendangan *shooting* pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel.7 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara  
Kelompok 1 dan  
Kelompok 2

Tes	N	M	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
K1	15	52.64	0.151	2.13
K2	15	47.35		

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan  $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$  dan taraf signifikansi 5% nilai t dalam tabel = 2.13. Sedangkan nilai t yang diperoleh sebesar 0.515 ternyata lebih besar dari t tabel 5%. Dengan demikian hipotesa nol ditolak, yang artinya setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan Tendangan Shooting Sepak bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan

Tendangan Shooting dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2 .

Kel	N	Mean Pretest	Mean posttest	Mean different	Prosentasi Peningkatan
K1	15	49.82	52.64	2,82	9.8%
K2	15	49.53	51.80	2,27	7,8%

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan tendangan sebesar 9.8%. kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan tendangan sebesar 7.8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan Tendangan shooting yang lebih tinggi dari pada kelompok 2.

#### d) Hasil Uji Hipotesis

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel independen secara individu. Tingkat signifikan yang digunakan 5% atau 0,05. Pengujian hipotesisi menggunakan tingkat 5%. Hasil uji t sebagai berikut :

Tabel 9 Hasil Uji t Homogenitas kelompok 1 dan 2

Hubungan Variabel	t	sig	Keterangan
<i>Plyometric</i> dengan shooting	0,316	0,206	Signifikan
<i>m</i> Berbeban dengan shooting	0,506	0,159	Signifikan

er : Data yang diolah menggunakan spss

- 1) Nilai t hitung Plyometrik sebesar 0,316 dengan nilai signifikansi sebesar 0,206, maka latihan *plyometrik* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tendangan shooting. Pengujian ini menunjukkan bahwa Hipotesis 1 terbukti kebenarannya.
- 2) Nilai t hitung Berbeban sebesar 0,506 dengan nilai signifikansi sebesar 0,159, maka Berbeban berpengaruh positif dan signifikan terhadap tendangan shooting. Pengujian ini menunjukkan bahwa Hipotesis 2 terbukti kebenarannya.
- 3) Berdasarkan hasil pengujian *One Grub* yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2. Diperoleh hasil t'hitung sebesar 0,151 sedangkan pada taraf signifikan 5% sebesar 2,131, berdasarkan hasil tersebut dapat di jelaskan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2. penilaian terhadap metode latihan tersebut dapat di ketahui bahwa kelompok 1 mendapatkan prosentase peningkatan sebesar 9,8% , sedangkan kempok 2 mendapatkan prosentase peningkatan sebesar 7,8%.

### **3.3 Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Berbeban Terhadap Hasil Tendangan *Shooting* Sepak Bola**

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0.151, sedangkan  $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.13$ . Ternyata t yang diperoleh <

t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan tendangan shooting sepak bola yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 0.151. Sedangkan  $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$ . ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan tendangan shooting sepak bola yang disebabkan oleh treatment (perlakuan) yang diberikan, Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 0.151. Sedangkan  $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$  ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan tendangan shooting sepak bola yang disebabkan treatment (perlakuan) yang diberikan, yaitu metode latihan plyometrik. Metode latihan plyometrik merupakan metode yang menekankan latihan kecepatan pada atlet, dimana atlet melakukan latihan sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode latihan plyometrik ini latihan telah dirancang peneliti agar melakukan latihan sesuai instruksi pelatih.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 0.151.

Sedangkan  $t_{\text{tabel } 5\%} = 2.131$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Karakteristik latihan-latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) yang berbeda. Perbedaan yang diberikan selama latihan akan mendapat respon yang berbeda pula dari subyek penelitian. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan kemampuan tendangan shooting sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara metode Latihan Plyometrik dan Latihan berbeban terhadap kemampuan tendangan shooting. pada siswa putra SSB Asri Gemolong Di Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen 2020/2021, dapat diterima kebenarannya.

### **3.4 Metode Latihan *Plyometric* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Hasil Tendangan Shooting Sepak bola**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan tendangan shooting sebesar 9,8%. Sedangkan

kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan tendangan shooting sebesar 7,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan Tendangan shooting yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *plyometrik* ), ternyata memiliki peningkatan kemampuan tendangan shooting yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan berbeban). Metode latihan *plyometric* latihan ini sangat tepat untuk pemula, karena dengan metode latihan ini, atlet akan memahami dan menguasai teknik tendangan shooting yang baik. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung kemampuan tendangan menjadi lebih baik. Sedangkan metode latihan berbeban disisi lain penguasaan teknik tendangan shooting sulit dicapai secara maksimal, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang kurang memadai, sehingga tendangan shooting yang dilakukan tidak sesuai seperti yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan *plyometric* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan tendangan shooting sepak bola pada saltet putra SSB Asri Gemolong, Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2020, dapat diterma kebenarany

### 3. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan plyometrik dan metode latihan berbeban terhadap hasil tendangan shooting sepak bola di SSB AsriI Gemolong Kecamatan gemolong Kabupaten sragen tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $t$  sebesar 0.151, ternyata lebih besar  $t_{\text{tabel } 5\%}$  yaitu 2.131.
2. Metode latihan plyometrik lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan tendangan shooting sepak bola pada atlet kategori umur 13-15 di SSB Asri Gemolong Kecamatan Gemolong kabupaten sragen. Peningkatan kemampuan *tendangan shooting* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan plyometrik ) adalah sebesar 9,8 % > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan berbeban) yaitu sebesar 7,8%.

### 4. DAFTAR PUSTAKA

- Agustanico D. M. 2015. *Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara. Jurnal Ilmiah. PENJAS* Vol. 1 No. 2 hal 1-16.
- Andi Cipta Nugraha. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Ina Hasanah. 2019. *Dasar-dasar SepakBola*, *Jurnal Sepakbola* Vol. 2 hal 15-29
- Emral .2017. *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Prenadamedia Group.
- Fahza. 2018. *Rancangan Penelitian Dua Kelompok*. Jakarta: Fahza Sport
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- . 2018. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Ida Bagus W. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- Ina Hasanah. 2019. *Sepak Bola*. Bandung: Indah Jaya Adipratama
- Ismaryati, Suwarno dan Muhyi. 2018. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- KONI. 2015. *Penataran Pelatih Olahraga*. Jakarta: KONI.
- Luxbacher. 2011. *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Rajawali Press.
- Mulyono B. 2009. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Nia Lavenia. 2019. *Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan*. Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Vol 2 No 1 Hal 12-16.
- Nur Chozin .2019. *Latihan Daya Tahan Otot*. Mutiara Aksara: Semarang.
- Nurhasan. 2009. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Subardi dan Andri Setyawan. 2018. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara
- Timo Scheunemann. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Luxbacher. 2011. *Sepak bola: langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Rajawali Press.
- Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.