



## Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain SSB DK Junior Pasaman

Eka Kurniawan<sup>1</sup>, Mardepi Saputra<sup>2</sup>, Atradinal<sup>3</sup>, Ozha Wahyu Pra Adha<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Kurniawaneka4545@gmail.com](mailto:Kurniawaneka4545@gmail.com)<sup>1</sup>, [mardepi@fik.unp.ac.id](mailto:mardepi@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[ozhawahyupraadha@fik.unp.ac.id](mailto:ozhawahyupraadha@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0258>

Kata Kunci : Latihan *Plyometrics*, Akurasi *Shooting*, Sepak Bola

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* yang terdiri atas *Standing Broad Jump*, *Squat Jump*, *Lateral Bounds*, dan *Lunges Jump* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB DK Junior Pasaman. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya variasi latihan dan belum optimalnya kondisi fisik pemain yang mendukung akurasi *shooting*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan rancangan *pre-experimental design* melalui pendekatan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 14 pemain yang dipilih dari 40 pemain menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes akurasi *shooting*. Analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata akurasi *shooting* dari *mean* pretest sebesar 4,36 menjadi 7,29 pada posttest. Hasil uji menunjukkan nilai  $t = -41,000$ ,  $df = 13$ , dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ). Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan kemampuan akurasi *shooting* sebelum dan sesudah program latihan *plyometrics*.

Keywords : *Plyometrics*, *Shooting Accuracy*, *Soccer Players*

Abstract : This study aimed to determine the effect of *plyometrics* training consisting of standing broad jumps, squat jumps, lateral bounds, and lunge jumps-on improving the shooting accuracy of players from SSB DK Junior Pasaman. The study was motivated by a lack of training variety and the players' physical condition not yet being optimal enough to support shooting accuracy. A quantitative experimental method was employed, specifically a *pre-experimental design* using a *one-group pretest-posttest* approach. The subjects consisted of 14 players selected from a pool of 40 using *purposive sampling*. Data were collected through a shooting accuracy test and analyzed using a *paired-sample t-test*. The results showed an increase in average shooting accuracy, with the mean score rising from 4.36 in the pretest to 7.29 in the posttest. Statistical analysis yielded a  $t$ -value of  $-41.000$  ( $df = 13$ ) and a significance level of 0.000 ( $p < 0.001$ ). Thus, there was a significant difference in shooting accuracy before and after the *plyometrics* training program.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang terorganisasi, terstruktur, dan melibatkan gerakan tubuh yang

berulang-ulang serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui permainan, perlombaan, pertandingan, dan pencapaian puncak, olahraga merupakan

proses sistematis yang dapat mendukung pertumbuhan dan pembinaan potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai anggota masyarakat maupun sebagai individu (Setiawan dkk., 2024). Proses tersebut turut membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkarakter Pancasila.

**Eka Kurniawan<sup>1</sup>, Mardepi Saputra<sup>2</sup>,  
Atradinal<sup>3</sup>, Ozha Wahyu Pra Adha<sup>4</sup>**

Berdasarkan Instruksi Presiden (INPRES) No 3 tahun 2019 tentang percepatan pembangunan persepakbolaan nasional, maka peneliti bermaksud ingin berkontribusi dalam meningkatkan prestasi negara Indonesia di kancah Internasional. Menurut (Sin & Aprinanda, 2020) Permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan, tujuannya sendiri untuk memperoleh kemenangan.

Sepakbola adalah permainan yang mengandalkan tendangan, di mana para pesertanya berlomba menendang bola ke gawang lawan sambil mencegah gol mereka sendiri. Menurut (Gunadi et al., 2020) Sepakbola adalah permainan yang menuntut banyak energi; kreativitas di lapangan memicu gairah dan membawa kebahagiaan melalui persatuan tim. Stamina, kecepatan, kekuatan, dan koordinasi tingkat tinggi diperlukan untuk sepak bola modern. Sepakbola adalah olahraga tim yang setiap timnya memiliki sebelas pemain. Untuk bermain, seorang pemain harus memiliki kekuatan, ketekunan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keberanian, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain selama dua periode 45 menit sambil menggunakan teknik yang tepat. (Bauer et al, 2023).

Dalam sepakbola terdapat empat momen yaitu: *Attacking*, *Transisi Defend*, *Defend*, dan *Transisi Attacking*. Maksud dari 4 momen

diatas ialah dalam bermain sepakbola tidak selalu berbicara masalah 11 lawan 11, di dalam sepakbola kita bermain selama 2 x 45 menit dan dalam permainan tersebut kita harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena selama pertandingan berlangsung kita memerlukan sesuatu pergerakan untuk menyerang dan bertahan (Setyawan et al, 2023).

Pemerintah Provinsi Sumatera Barat terus mengintensifkan upaya pembinaan atlet sepakbola sejak usia dini dengan mempersiapkan langkah strategis dalam mendukung pembinaan atlet tersebut. Pemerintah Provinsi Sumatera Barat berkolaborasi dengan forum sepakbola generasi Indonesia (FORSGI), sebuah wadah yang dilahirkan oleh komunitas alumni pesepakbola nasional.

Akurasi *shooting* bola merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu ke sasaran yang dituju, sasaran dapat berupa sebuah objek yang dikenai usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengamankan area sendiri dalam keadaan diserang lawan.

Teknik pada permainan sepakbola bisa dikatakan hampir mirip dengan permainan futsal, yaitu *passing*, *shooting*, *control*, *dribbling*, dan *heading*. Pada dasarnya teknik dasar ini harusnya dikuasi oleh pemain agar mampu untuk menghasilkan permainan yang bagus. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah *shooting*. *Shoting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur (Zubaidi et al., 2021).

Seorang atlet tidak hanya butuh

dukungan kemampuan teknik, latihan fisik, dukungan sarana dan prasarana tetapi juga dukungan asupan gizi. Asupan gizi bagi atlet seringkali diabaikan. Banyaknya asupan gizi yang keluar daripada asupan gizi yang masuk ke tubuh atlet akan mengakibatkan atlet menjadi lemah dan lesuh sehingga tidak memiliki gairah dalam latihan. Padahal penampilan prima pada atlet adalah salah satunya ditunjang oleh asupan gizi. Selain itu, asupan gizi ini diperlukan pada kerja biologis tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat seseorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik.

Motivasi juga diartikan sebagai rangkaian upaya untuk memberikan kondisi tertentu agar seseorang terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu, lalu jika seseorang tersebut tidak menyukainya, maka perasaan tidak akan berusaha dia hilangkan atau hindari sehingga dia tetap berusaha melakukan kegiatan yang menjadi tujuannya. Faktor-faktor yang harus dimiliki seorang atlet agar tercapainya sebuah prestasi yaitu fisik, Teknik, taktik, dan mental.

SSB DK Junior Pasaman merupakan sekolah sepakbola yang berlokasi di Kampung Kuraba, Jorong Batang Tuhur, Nagari Cubadak Tengah, Kecamatan Dua Koto, Kabupaten Pasaman, dan didirikan pada tahun 2020. SSB ini menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini dan saat ini memiliki kelompok usia 14–17 tahun dengan dukungan dua orang pelatih serta satu lapangan latihan. Dalam perkembangannya, SSB DK Junior Pasaman telah mengikuti berbagai kompetisi usia U14 dan U17, seperti Piala Bupati Pasaman, Piala Soeratin, dan berbagai turnamen lainnya. Salah satu pencapaian yang diraih adalah juara II Piala Bupati Pasaman tahun 2022. Dalam upaya meningkatkan kualitas pemain, SSB DK Junior Pasaman melaksanakan program

latihan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan teknik pemain sebagai bagian dari proses pembinaan sepakbola.

Berdasarkan observasi yang penulis perhatikan bahwasanya masih banyak pemain SSB DK Junior Pasaman yang belum maksimal dalam melakukan *shooting*, karena masih banyak tendangan ke gawang yang tidak tepat sasaran sehingga pemain SSB DK Junior Pasaman kesulitan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya variasi latihan, sarana prasarana yang kurang memadai, lemahnya kondisi fisik dan motivasi ketika berlatih pada atlet. Ditambah dengan kurangnya latihan teknik sehingga berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Setelah menemukan masalah yang terjadi pada pemain SSB DK Junior, peneliti akan melakukan sebuah penelitian untuk menemukan metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan power otot tungkai yang akan berpengaruh pada hasil *shooting* pada permainan sepakbola. Adapun metode latihan yang akan digunakan penulis disini yakni metode latihan *plyometrics*. Metode latihan teknik sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Pada saat melakukan observasi peneliti lebih fokus pada akurasi *shooting* yang dilakukan pemain. Peneliti mengamati kemampuan akurasi *shooting* para pemain tersebut dan selama satu game pada sesi latihan terdapat hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Observasi penelitian akurasi *shooting* dari pemain SSB DK Junior Pasaman

| No | Kriteria pengamatan                       | Hasil |
|----|-------------------------------------------|-------|
| 1  | Akurasi shooting yang tepat sasaran       | 3     |
| 2  | Akurasi shooting yang tidak tepat sasaran | 12    |

|   |                                  |    |
|---|----------------------------------|----|
| 3 | Poin hasil dari akurasi shooting | 3  |
|   | Jumlah                           | 18 |

Sumber. Observasi sesi latihan yang dijalani tim SSB DK Junior

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak 15 kali pemain SSB DK Junior melakukan akurasi shooting, dan dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas lebih banyak akurasi shooting yang tidak tepat pada sasaran dibanding yang tepat sasaran. Dapat disimpulkan bahwa di dalam melakukan latihan peningkatan kemampuan akurasi shooting, model-model latihan yang diterapkan sangat minim dan monoton sehingga dari segi pelaksanaannya terlihat bahwasanya latihan yang diterapkan tidak memenuhi kebutuhan pemain saat bermain, karena dalam suatu permainan dibutuhkan situasi-situasi tertentu yang harus dirancang dari proses-proses latihan itu sendiri. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan menerapkan latihan akurasi shooting dengan metode latihan plyometrics yang diterapkan terhadap kemampuan akurasi shooting pemain SSB DK Junior Pasaman.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *pre-experimental* berupa *one-group pretest-posttest design* dengan pola  $O_1-X-O_2$ , yaitu  $O_1$  sebagai *pretest*,  $X$  sebagai perlakuan berupa latihan *plyometrics*, dan  $O_2$  sebagai *posttest*. Populasi penelitian berjumlah 40 pemain berusia 14–17 tahun, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 14 pemain berusia 17 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria pemain berusia 17 tahun, aktif mengikuti latihan, terdaftar sebagai pemain SSB DK Junior Pasaman, dan

dalam kondisi sehat serta tidak mengalami cedera yang dapat menghambat pelaksanaan latihan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *plyometrics*, sedangkan variabel terikat adalah akurasi shooting. Latihan *plyometrics* yang diberikan meliputi *standing broad jump*, *squat jump*, *lateral bounds*, dan *lunges jump*. Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Durasi latihan dalam setiap pertemuan perlu dicantumkan sesuai dengan pelaksanaan penelitian, termasuk pembagian waktu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Akurasi shooting diukur menggunakan tes keterampilan shooting dengan jarak tendangan 16,5 meter dari gawang. Setiap pemain diberikan lima kali kesempatan menendang, kemudian skor yang diperoleh dijumlahkan sebagai hasil tes. Instrumen tes mengacu pada buku panduan sepak bola karya Drs. Afrizal, S., M.Pd.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan maksimum. Uji normalitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Selanjutnya, perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Data dinyatakan memiliki perbedaan yang signifikan apabila nilai *Sig.*  $< 0,05$ .

## HASIL

### 1. Deskripsi Statistik

Deskripsi statistik digunakan untuk memberikan gambaran mengenai hasil kemampuan shooting pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan *plyometrics*. Data

yang dianalisis meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan persentase perubahan antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis deskriptif tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik Pre-Test dan Post-Test

| Tes     | Mean | SD    | Nilai Mini | Nilai Maks |
|---------|------|-------|------------|------------|
| PreTest | 4,36 | 1,008 | 3          | 6          |
| PosTest | 7,29 | 0,914 | 6          | 9          |

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, nilai rata-rata *pre-test* sebesar **4,36** dengan standar deviasi **1,008**, nilai minimum **3**, dan maksimum **6**. Pada *post-test*, nilai rata-rata meningkat menjadi **7,29** dengan standar deviasi **0,914**, nilai minimum **6**, dan maksimum **9**. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar **2,93 poin** atau **67,20%** setelah diberikan latihan *plyometrics*.

## 2. Data Pretest Kemampuan Shooting

Sebelum diberikan perlakuan dengan melakukan latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *shooting*, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal akurasi *shooting*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Hasil *Pretest* Keterampilan Shooting

| Klasifikasi | Pretest |        | Kategori      |
|-------------|---------|--------|---------------|
|             | Fa      | Fr(%)  |               |
| >11         | 0       | 0,00%  | Baik Sekali   |
| 9 – 11      | 0       | 0,00%  | Baik          |
| 7 – 9       | 2       | 14,29% | Cukup         |
| 5 – 7       | 8       | 57,14% | Kurang        |
| <5          | 4       | 28,57% | Kurang Sekali |
| Jumlah      | 14      | 100%   |               |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dari 14 sampel terdapat 4 pemain (28,57%) dalam kategori kurang sekali, 8 pemain (57,14%) dalam kategori kurang, dan 2 pemain

(14,29%) dalam kategori cukup.

## 3. Data Posttest Kemampuan Shooting

Setelah diberikan perlakuan dengan melakukan latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *shooting*, maka selanjutnya sampel melakukan tes akhir akurasi *shooting*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Hasil *Posttest* Keterampilan Shooting

| Klasifikasi | Posttest |        | Kategori      |
|-------------|----------|--------|---------------|
|             | Fa       | Fr(%)  |               |
| >11         | 1        | 7,14%  | Baik Sekali   |
| 9 – 11      | 4        | 28,57% | Baik          |
| 7 – 9       | 9        | 64,29% | Cukup         |
| 5 – 7       | 0        | 0,00%  | Kurang        |
| <5          | 0        | 0,00%  | Kurang Sekali |
| Jumlah      | 14       | 100%   |               |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dari 14 sampel terdapat 9 pemain (64,29%) dalam kategori cukup, 4 pemain (28,57%) dalam kategori baik, dan 1 pemain (7,14%) dalam kategori baik sekali.

## 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrics* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB DK Junior Pasaman. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test*. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

### a. Uji Hipotesis *Paired Sample t-test*

|        |           | 95% Confidence |           |       |                 |        |         |    | Sig. (2- |
|--------|-----------|----------------|-----------|-------|-----------------|--------|---------|----|----------|
|        |           | Std.           | Std.      | Error | Interval of the |        | t       | df | tailed)  |
|        |           | Mean           | Deviation | Mean  | Lower           | Upper  |         |    |          |
| Pair 1 | Pre test  | -2.929         | 0.267     | 0.071 | -3.083          | -2.774 | -41.000 | 13 | 0.000    |
|        | Post test |                |           |       |                 |        |         |    |          |

Berdasarkan hasil *paired samples t-test*, diperoleh rata-rata selisih sebesar -2,929, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai *post-test* dibandingkan *pre-test*. Nilai  $t = -41,000$  dengan signifikansi  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, terdapat peningkatan akurasi shooting yang signifikan setelah diberikan latihan *plyometrics*.

#### b. Uji Hipotesis Paired Samples Statistics

| Pair 1 |         | Mean | N  | Std. Deviation | Std. Error |
|--------|---------|------|----|----------------|------------|
|        |         |      |    | Mean           |            |
| Pair 1 | Pre tes | 4.36 | 14 | 1.008          | 0.269      |
|        | Pos_tes | 7.29 | 14 | 0.914          | 0.244      |

Berdasarkan tabel, rata-rata nilai pre-test sebesar 4,36 dan post-test sebesar 7,29 dari 14 peserta, sehingga terjadi peningkatan sebesar 2,93 poin. Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)  $< 0,001$ , sehingga peningkatan tersebut signifikan secara statistik.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap akurasi shooting pemain SSB DK Junior Pasaman. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 pemain laki-laki berusia 17 tahun. Penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, yang terdiri atas satu kali pelaksanaan pretest, empat belas kali pemberian perlakuan (treatment), dan satu kali pelaksanaan posttest. Perlakuan yang

diberikan berupa latihan *plyometrics* yang terdiri atas *Standing Broad Jump*, *Squat Jump*, *Lateral Bounds*, dan *Lunges Jump*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan shooting setelah diberikan latihan *plyometrics*. Nilai rata-rata meningkat dari 4,36 pada pretest menjadi 7,29 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 2,93 poin. Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai  $t = -41,000$  dengan signifikansi  $p < 0,001$ , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Peningkatan tersebut dapat terjadi karena latihan *plyometrics* memberikan stimulus terhadap kemampuan eksplosif otot tungkai. Dalam melakukan shooting, pemain tidak hanya membutuhkan kemampuan teknik dalam mengarahkan bola, tetapi juga membutuhkan kemampuan menghasilkan gaya secara cepat melalui tungkai. Latihan *plyometrics* dilakukan dengan gerakan melompat dan menghasilkan gaya secara eksplosif, sehingga dapat mendukung kemampuan pemain dalam menghasilkan tenaga ketika melakukan gerakan shooting. Ramirez-Campillo et al. (2022) menjelaskan bahwa program latihan *plyometrics* pada pemain sepak bola dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan fisik melalui pengaturan frekuensi, volume, intensitas, dan waktu pemulihan.

Bentuk latihan yang diberikan dalam penelitian ini juga memiliki karakteristik gerakan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik dalam melakukan shooting. *Standing Broad Jump* memberikan stimulus terhadap kemampuan menghasilkan daya ledak melalui dorongan tungkai ke arah depan. *Squat Jump* melatih kemampuan tungkai menghasilkan gaya secara eksplosif melalui gerakan dari posisi jongkok menuju lompatan. Sementara itu, *Lateral Bounds*

melibatkan gerakan eksplosif ke arah samping yang membutuhkan keseimbangan dan kontrol tubuh. *Lunges Jump* melibatkan gerakan eksplosif dengan pola gerak tungkai secara bergantian. Kombinasi keempat latihan tersebut memberikan stimulus pada kemampuan daya ledak, kekuatan tungkai, keseimbangan, dan kontrol gerak yang menjadi komponen pendukung dalam pelaksanaan *shooting*.

Kemampuan menghasilkan tenaga secara cepat menjadi salah satu alasan mengapa latihan *plyometrics* dapat mendukung performa *shooting*. Ketika melakukan *shooting*, pemain harus melakukan rangkaian gerakan yang berlangsung relatif cepat, mulai dari awalan, penempatan kaki tumpu, ayunan tungkai, kontak kaki dengan bola, hingga gerakan lanjutan. Peningkatan kemampuan eksplosif tungkai dapat membantu pemain melakukan rangkaian gerakan tersebut dengan lebih efektif. Dengan demikian, latihan *plyometrics* tidak secara langsung melatih akurasi arah bola, tetapi meningkatkan komponen fisik yang dapat mendukung pelaksanaan teknik *shooting*.

Selain daya ledak, latihan *plyometrics* juga dapat memberikan stimulus terhadap keseimbangan dan kontrol tubuh. Hal tersebut penting karena akurasi *shooting* membutuhkan posisi tubuh yang stabil ketika melakukan kontak dengan bola. Gerakan *Lateral Bounds* dan *Lunges Jump*, misalnya, menuntut pemain untuk mempertahankan keseimbangan ketika berpindah arah dan mendarat. Kemampuan mempertahankan kontrol tubuh tersebut dapat membantu pemain menjaga posisi tubuh selama rangkaian gerakan *shooting*. Oleh karena itu, peningkatan akurasi tidak hanya dapat dikaitkan dengan peningkatan kekuatan tungkai, tetapi juga dengan kemampuan mengontrol gerakan secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa latihan *plyometrics* berkaitan dengan peningkatan performa *kicking* pada pemain sepak bola. Meskipun *kicking performance* tidak sepenuhnya sama dengan akurasi *shooting*, hasil tersebut memberikan gambaran bahwa peningkatan kemampuan eksplosif melalui latihan *plyometrics* dapat mendukung kemampuan menendang. Ramirez-Campillo et al. (2022) juga menjelaskan bahwa latihan *plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam pengembangan kemampuan fisik pemain sepak bola.

Selain faktor latihan, pelaksanaan program secara teratur sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 14 kali pertemuan memberikan kesempatan bagi pemain untuk memperoleh stimulus latihan secara berulang. Pengulangan gerakan dapat membantu pemain beradaptasi terhadap pola gerak yang diberikan sehingga pelaksanaan gerakan menjadi lebih terkoordinasi. Namun, peningkatan kemampuan pemain tidak hanya dipengaruhi oleh latihan *plyometrics*. Faktor lain seperti konsentrasi, motivasi, kondisi fisik, kelelahan, dan kemampuan teknik dasar juga dapat memengaruhi hasil *shooting*. Dahlan et al. (2020) menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak bola berkaitan dengan komponen fisik dan motivasi latihan. Oleh karena itu, peningkatan hasil dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari pemberian program latihan *plyometrics* dalam kondisi penelitian yang juga dipengaruhi oleh faktor-faktor pendukung lainnya.

Secara keseluruhan, peningkatan akurasi *shooting* setelah pemberian latihan *plyometrics* dapat dijelaskan melalui peningkatan komponen fisik yang mendukung pelaksanaan teknik *shooting*, terutama daya

ledak dan kemampuan menghasilkan tenaga secara cepat, serta keseimbangan dan kontrol tubuh. Dengan demikian, latihan *Standing Broad Jump*, *Squat Jump*, *Lateral Bounds*, dan *Lunges Jump* dapat menjadi salah satu bentuk latihan pendukung dalam pengembangan kemampuan *shooting* pemain sepak bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *plyometrics* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB DK Junior Pasaman. Peningkatan terlihat dari nilai rata-rata *shooting* sebesar 4,36 pada *pretest* menjadi 7,29 pada *posttest*. Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai  $p < 0,001$ . Dengan demikian, latihan *plyometrics* yang dilakukan secara terprogram dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk mendukung peningkatan akurasi *shooting* pemain sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap power otot tungkai pemain bola voli pada tim putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh bentuk latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* sepakbola atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.05022.0.11>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139.
- Febriadin, M., & Ningrum, T. S. R. (2026). Perbedaan latihan *front cone hops* dan *agility ring* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(2), 2493–2500.
- Firdaus, M. T., Erliana, M., Perdinanto, & Putra, F. S. E. (2026). Efektivitas permainan *jump cone* terhadap kemampuan *standing broad jump* pada peserta didik SMP. *Jurnal [nama jurnal perlu dikonfirmasi]*, 6(2), 655–666. <https://doi.org/10.38048/jor.v6i2.6970>
- Gunadi, D., Witarasyah, Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Penerapan latihan daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pemain futsal. *Jurnal Patriot*, 2, 1092–1103.
- Hermawan, Y. (2022). Pengaruh latihan *plyometric squat jump* terhadap kemampuan *shooting*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 27–36.
- Hidayat, R., & Witarasyah. (2020). Pengaruh metode latihan *plyometrics* terhadap kecepatan atlet sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.
- Karim, A., Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2021). Survei kekuatan otot tungkai dan kemampuan menendang bola permainan sepakbola SMP Negeri 24 Makassar. *Sportify Journal*, 1(2), 66–73. <https://doi.org/10.36312/sfj.v1i2.1>
- Oneal, A. O., & Wiriawan, O. (2025). Pengaruh latihan *cycle split squat jump* dan *burpees* terhadap power dan kekuatan otot tungkai pada siswa SMPN 43 Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 896–902.
- Purwanto, N. (2019). Variabel dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Syahril, R., Emral, E., Suwirman, S., &

- Saputra, M. (2024). Model latihan shooting sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Surabaya di Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(2), 9–16.
- Hanafi, E. M., Suwirman, S., Erianti, E., & Saputra, M. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 6(8), 118–127.
- Maulana, T., Putra, A. N., Emral, E., & Saputra, M. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting sepakbola mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2021. *Jurnal JPDO*, 6(11), 136–142.
- Ramirez-Campillo, R., Moran, J., Oliver, J. L., Pedley, J. S., Lloyd, R. S., & Granacher, U. (2022). Programming plyometric-jump training in soccer: A review. *Sports*, 10(94), 1–20.
- Saputra, A. K. E., Saputra, M., Putra, A. N., & Atradinal, A. (2026). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan shooting pemain futsal SMA N 1 Sungayang Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 9(1), 463–472.
- Putra, H. M., & Saputra, M. (2025). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap ketepatan shooting club futsal My Team Padang. *Jurnal JPDO*, 8(8), 231–242.
- Saputra, D. P., Ridwan, M., S., A., Arifan, I., Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., Soniawan, V., & Chan, A. A. S. (2023). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.1>
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan plyometrics dan panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada atlet renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
- Sin, T. H., & Aprinanda, M. (2020). The impact of concentration toward soccer player shooting ability of soccer school Batuang Taba Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.24036/00245za0002>
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan kemampuan shooting permainan sepak bola melalui latihan kekuatan otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237–246.
- Suwignyo, H., & Utomo, A. W. B. (2021). Pendekatan model role play dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik passing sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 66–77. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14135>
- Tomlinson, A. (2014). *FIFA (Fédération Internationale de Football Association): The men, the myths and the money*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203710401>
- Ulfa, A. (2023). The effect of squat jump and box drill exercises on increasing leg power in male taekwondo athlete Atia Lanal Lampung. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 134–141. <https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.520>
- Zhang, Y., Li, D., Gomez-Ruano, M.-A., Memmert, D., Li, C., & Fu, M. (2023). Effects of plyometric training on kicking performance in soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 14, 1072798. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1072798>
- Zubaidi, Z., Syah, H., & Wibawa, E. (2021).

Pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportify Journal*, 1(1), 39–48.  
<https://doi.org/10.36312/sfj.v1i1.5>