

Pengaruh Latihan *Plyometric Frog Jump* dan *Single Leg Speed Hop* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepak Bola Club Intan FC

Fajri Dwi Lesmana¹, Lolia Manurizal², Aluwis³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan,
Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

fajridwilesmana4@gmail.com¹, loliamanurizal90@gmail.com², aluwis@upp.ac.id³

Abstrak

Kata Kunci:

Latihan *Plyometric Frog Jump*, *Single Leg Speed Hop*, Kemampuan *Shooting*.

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari hasil observasi dan wawancara dengan manajer Club Intan FC. Penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) Bagaimana meningkatkan akurasi tembakan pemain dalam situasi permainan yang berbeda, (2) Bagaimana melatih pemain agar memiliki teknik shooting yang efektif dan konsisten, Apa faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan tendangan pemain, dan bagaimana mengoptimalkannya. Penelitian ini merupakan penelitian metode eksperimen semua dilanjutkan dengan melihat pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Club Intan FC Gunung Intan Tengah yang berjumlah 20 pemain dan untuk Teknik pengambilan sampel adalah Total Sampling. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis Uji normalitas dengan metode liliefors, homogenitas dan Uji hipotesis dengan dan Uji t independent. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi latihan Plyometric Frog Jump menunjukkan hasil $F_{hitung} = 20,5450 > F_{tabel} = 1,753$ (Signifikan) dan Single Leg Speed Hop $F_{hitung} = 46,5450 > F_{tabel} = 1,753$ (Signifikan). (2) Latihan Single Leg Speed Hop memiliki pengaruh lebih baik dari latihan Plyometric Frog Jump terhadap kemampuan Shooting Pemain Club Intan FC Gunung Intan Tengah, Kecamatan Bangun Purba Timur Jaya, Kabupaten Rokan Hulu. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Latihan Single Leg Speed Hop berpengaruh terhadap kemampuan Shooting pemain sepak bola Club INTAN FC desa Bangun Purba Timur Jaya dengan hasil: Pre-test Rata-rata 8,12 meningkat sebesar 2,94 atau 2,9% menjadi 10,06 pada Post-test dengan hasil ($t_{hitung} 46,5450 > t_{tabel} 1.753$).

Abstract

Key Word:

Exercise, Plyometric Frog Jump, Single Leg Speed Hop, Shooting Ability.

The problem in this study is that the shooting ability of the players is still relatively low and weak, which can be seen from the inability of the players to shoot quickly and accurately when there is an opportunity to shoot at the opponent's goal, this is due to the lack of training time and the absence of a training program to improve shooting ability. This study aims to determine the effect of plyometric frog jump and single leg speed hop training on the shooting ability of Intan FC football club players. This study is an experimental method study all continued by looking at the effect of variables X1 and X2 on variable Y. The population in this study were 20 players of Club Intan FC Gunung Intan Tengah and the sampling technique was Total Sampling. In this study, the data analysis used was the normality test analysis using the Liliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t-test. Based on the research results, the following conclusions can be obtained: (1) The research results show that the interaction of Plyometric Frog Jump training shows the results of $F_{count} = 20.5450 > F_{table} = 1.753$ (Significant) and Single Leg Speed Hop $F_{count} = 46.5450 > F_{table} = 1.753$ (Significant). (2) Single Leg Speed Hop training has a better influence than Plyometric Frog Jump training on the Shooting ability of Intan FC Gunung Intan Tengah Club Players, Bangun Purba Timur Jaya District, Rokan Hulu Regency. The conclusion of this study is as follows: Single Leg Speed Hop Exercise has an effect on the Shooting Ability of INTAN FC Club soccer players in Bangun Purba Timur Jaya village with the following results: Pre-test Average 8.12 increased by 2.9 or 2.9% to 10.06% in the Post-test with the results ($t_{count} 46.5450 > t_{table} 1.753$).

Copyright © 2025 Fajri Dwi Lesmana, Lolia Manurizal, Aluwis

This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam membentuk karakter bangsa. Olahraga menjadi kegemaran masyarakat baik anak-anak, remaja, hingga dewasa. Olahraga dapat membuat tubuh kita menjadi bagus baik jasmani maupun rohaninya. Kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari fisik seseorang. Olahraga dapat dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional. Olahraga sering kali dikaitkan dengan keberhasilan ataupun prestasi yang dicapai oleh tim ataupun perorangan. Jurnal dipersiapkan dalam bentuk softcopy dengan format ukuran kertas A4 (width = 21,0 cm dan height = 29,7 cm). Batas tepi: atas (top) = 2.5

cm, bawah (Bottom) = 2 cm, sisi kiri (left) = 2,0 cm, dan sisi kanan (right) = 2,0 cm. Ukuran paragraf menjorok adalah 1 cm dan pada setiap paragraf dikasi space after 6 pt. Semua isi tulisan menggunakan font Goudy Old Style.

Prestasi merupakan sebuah bukti nyata dari proses seseorang dalam melakukan olahraga. Langkah-langkah yang efektif dan efisien dalam proses latihan menentukan kualitasnya dalam sebuah prestasi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 12 Tentang Keolahragaan yang menyebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terancam, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Berdasarkan penjelasan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 12 bahwa diantara tujuan olahraga prestasi juga dapat meningkatkan bidang prestasi dalam olahraga, salah satunya adalah sepak bola. Pada dasarnya prestasi olahraga sepak bola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai di usia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak pemain mampu mencapai kesuksesan.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat, baik anak-anak, remaja hingga, orang dewasa tanpa ada nya perbedaan. Dalam permainan sepak bola diperlukan teknik dasar dalam melakukan permainan sepak bola tersebut, teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah, passing, control, heading, dan shooting. Itu merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, selain itu terdapat juga tendangan yang sangat keras untuk terjadinya gol yaitu Shooting.

Shooting merupakan tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol. Setiap pemain harus mempunyai tendangan shooting yang baik supaya bisa mencetak gol terutama pemain depan harus menguasai teknik shooting dengan baik karna peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah pemain yang berada di depan. Kemampuan shooting yang baik ditunjang oleh ketelitian pemain dan latihan yang keras dalam untuk melatih kemampuan shooting. Tendangan shooting bisa juga dilatih dengan metode latihan plyometric frog jump dan single leg speed hop, dimana latihan ini untuk meningkatkan kemampuan shooting para pemain. Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal. Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan tendangan (shooting) adalah latihan dengan menggunakan media bantu sasaran kearah gawang. Dengan cara ini maka pemain dapat melakukan gerakan latihan menendang bola dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya.

Latihan Plyometrik frog jump adalah salah satu metode untuk mengembangkan eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric). latihan pliometrik bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) Latihan pliometrik menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (dynamic loading) atau penurunan otot yang sangat rumit (Radcliffe and Farentinos, 1985: 111).

Menurut Chu (2000: 6) pliometrik mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan plyometrik merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti melompat, berlari dan melempar lebih sering dibandingkan dengan latihan beban atau dapat dikatakan lebih dinamis atau eksplosive arah tertentu, latihan ini akan melatih kekuatan dan tendangan shooting dengan baik.

Latihan single leg speed hop adalah gerakan melompat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat berlari. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan pinggul bagian bawah, dan juga otot-otot yang menyeimbangkan lutut anke. Funken et al., (2019: 717) menemukan bahwa torsi lumbosakral dan pinggul besar yang meningkatkan sisi kaki bebas pinggul di bidang frontal di perlukan selama lepas landas dalam menjalankan lompatan satu kaki dan mereka memberikan kerja positif yang substansial. Dapat disimpulkan bahwa latihan single leg speed hop adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan agar mencapai ketinggian dan jarak maksimal dengan irama gerakan yang sesuai.

Club Intan FC yang berada di Kecamatan Bangun Purba Timur Jaya yang dibentuk pada tahun 2006. Prestasi yang dicapai oleh club Intan FC sudah bisa dikatakan membanggakan, hal ini sudah dilihat beberapa prestasi yang sudah dicapai club ini pernah menjuarai beberapa kali turnamen sepak bola antar desa Bangun Purba Timur Jaya, dan pada tahun 2022 selanjutnya berkat kegihian dan latihan para pemain club INTAN FC

menjuarai juara satu Open turnamen persija cup VI pada tahun 2023 dan club Intan FC ini jugak pernah masuk semifinal di beberapa open turnamen yang diadakan. Tetapi sekarang mulainya kurang latihan dan variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan pemain dan fisik sudah berkurang.

Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal. Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan tendangan (shooting) adalah latihan dengan menggunakan media bantu sasaran kearah gawang. Dengan cara ini maka pemain dapat melakukan gerakan latihan menendang bola dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif . menurut Sugiyono (2015) metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat fositisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara rondom, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian , analisis dan bersifat kuantitatif \statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut untung Nugroho (2018) metode kuantitatif adalah metode penelitian yang didalam nya menggunakan banyak angka. Mulai dari peroses pengumpulan data hingga penafsirannya. Sedangkan kan metode penelitian adalah studi mendalam dan penuh dengan ke hati-hatian dari segala fakta.

Waktu dan Tempat Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 April 2024 sampai 21 Mei 2024. Penelitian ini dilakukan di club Intan Fc Gunung Intan, Kecamatan Bangun Purba Timur Jaya, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu para pemain club Intan Fc Bangun Purba Timur Jaya Kabupaten Rokan Hulu. yang berjumlah 20 pemain atau orang. Dikarenakan jumlah pemain club Intan Fc Kecamatan Bangun Purba Timur Jaya Kabupaten Rokan Hulu kurang dari seratus yaitu berjumlah 20 orang, Oleh karena itu sampel yang diambil sejumlah 20 orang.

Instrumen Penelitian

Adapun penyusunan instrument mengacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variable terkait peneliti agar instrument tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut: Observasi: yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang pelaksanaan latihan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2015: 145). Test dan Pengukuran: untuk mengetahui prngaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Club Intan Fc. Teknik Keputusan: teknik keputusan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode liliforse, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Club Intan Fc. Penelitian ini dilaksanakan di Club Intan Fc yang berada di Kecamatan Bangun Purba Timur Jaya Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Sampel dalam penelitian ini adalah para pemain club intan fc yang berjumlah 20 orang pemain penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan yaitu pada bulan 22 April 2024 sampai 21 Mei 2024. Pre-test diambil pada tanggal 23 April 2024 dan Post-test diambil pada tanggal 21 Mei 2024 dilapangan Club Intan Fc Bangun Purba Timur Jaya. Tindakan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan frekuensi permainan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa, Kamis, dan Sabtu.

Hasil Pre-test Kemampuan Shooting pemain sepak bola Club Intan FC desa Bangun Purba Timur Jaya

Untuk kemampaun shooting pemain sepak bola Club Intan FC, maka digunakan tes pengukuran dengan tes shooting, sebelum diberikan perlakuan Metode Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop

dengan sampel 20 pemain sepak bola Club Intan FC penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan data diperoleh dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) kemampuan shooting.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Pree Test Kemampuan Shooting

No	Kelas Interval	FrekuensiAbsolut
1	Jumlah	20
2	Mean	8,12
3	Stdev	1,36
4	Nmax	10
5	Nmin	5

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Pre-test kemampuan shooting pada tabel.1 dari 20 orang, 5-6 terdapat 6 orang atau 37,50%, skor 6,1-7,1 terdapat 5 orang atau 31,25%, skor 7,2-8,2 terdapat 2 orang atau 12,50%, skor 7,5-8,5 terdapat 2 orang atau 12,50%, skor 8,3-9,3 terdapat 2 orang atau 12,25%, skor 8,5-9,5 terdapat 2 orang 12,50%, skor 9,4-10,4 terdapat 1 orang atau 6,25%.

Hasil Post-test Kemampuan Shooting pemain Club sepak bola Intan FC Gunung Intan Tengah

Berdasarkan hasil tes Shooting dengan tes pengukuran tes Shooting sesudah diberikan perlakuan dengan metode Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop dengan sampel 20 (n=20) diperoleh skor Maksimum sebesar 13, skor Minimum 8, Rata-Rata 10,06, Standar Deviasi 1,60. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Post Test Kemampuan Shooting

No	Kelas Interval	FrekuensiAbsolut
1	Jumlah	20
2	Mean	10,6
3	Stdev	1,60
4	Nmax	13
5	Nmin	8

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Post-test kemampuan Shooting pada tabel.2 dari 20 orang, skor 8-9 terdapat 7 orang atau 43,75%, skor 9,1-10,1 terdapat 5 orang 18,75%, skor 10,2-11,2 terdapat 3 orang atau 12,50%, skor 11,3-12,3 terdapat 4 orang atau 18,75%, skor 12,4-13,4 terdapat 1 orang atau 6,25 %.

Uji Normalitas (Lilliefors)

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji Liliefors, dengan taraf signifikasi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai Lobservasi besar dari Ltabel berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika Lobservasi kecil dari Ltabel berarti populasi berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel Data	N	Tes	Lobservasi	Ltabel	Keterangan
1	Tes Shooting	20	Pre-test	0,0336	0,213	Normal
			Post-test	0,0378	0,213	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan tabel.3 di atas, Rangkuman hasil analisis uji normalitas Metode Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal Lobservasi 0,0336 < Ltabel 0,213 lalu pada tes akhir Lobservasi 0,0378 < Ltabel 0,213.

Hipotesis I. Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Club Intan FC

Pengujian hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik guna untuk mengetahui menola atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai thitung yang diperoleh dengan nilai ttabel yang terdapat dalam tabel nilaipersentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai thitung lebih besar atau sama dengan nilai ttabel, maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Dan ini

artinya hipotesis alternatif yaitu metode latihan Plyometric Frog Jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Shooting Pemain Club Intan FC.

Tabel. 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Metode Latihan Plyometric Frog Jump

Metode Latihan <i>Plyometric</i>	Rata-rata	SD	thitung	A	ttabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	7,12	1,30	20,5450	0,05	1,753	Signifikan
<i>Post-test</i>	10,03	1,56				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan tabel.4, Rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh thitung 20,5054 > ttabel 1,753 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan Single Leg Speed Hop terhadap kemampuan Shooting dari pada Latihan Plyometric Frog Jump pada pemain sepak bola Club INTAN FC desa Bangun Purba Timur Jaya.

Hipotesis II. Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Club Intan FC

Pengujian hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik guna untuk mengetahui menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai thitung yang diperoleh dengan nilai ttabel yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai thitung lebih besar atau sama dengan nilai ttabel, maka hiotesis statistik yang diajukan diterima. Artinya hipotesis alternatif yaitu Metode Latihan Single Leg Speed Hop memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Club Intan FC.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Metode Latihan Single Leg Speed Hop

Metode Latihan <i>Single Leg</i>	Rata-rata	SD	thitung	A	ttabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	8,12	1,36	46,5450	0,05	1,753	Signifikan
<i>Post-test</i>	10,06	1,60				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan tabel.5, Rangkuman hasil pengujian hipotesis kedua Metode Latihan Single Leg Speed Hop yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh 46,5450 dan ttabel 1,753 yang berarti thitung > ttabel. Maka H_0 ditolak H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan Single Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan berpengaruh secara signifikan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Club Intan FC.

Hipotesis III. Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola Club Intan FC

Pengujian hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini, dilakukan dengan analisis statistik uji-t yang bertujuan untuk mengetahui menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai thitung yang diperoleh dengan nilai ttabel yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Ketiga Metode Latihan Plyometric Frog Jump dan Latihan Single Leg Speed Hop

Perlengkapan	Mean	SD	thitung	A	ttabel	Keterangan
<i>Plyometric Frog Jump</i>	0.964	1.36	0.002	0,05	1,753	No Signifikan
<i>Single Leg Speed Hop</i>	0.965	1.60				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan data tabel.6, Rangkuman hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu antara lain Latihan Plyometric Frog Jump drngan Latihan Single Leg Speed Hop yang dilaukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) kesimpulan diperoleh H_0 ditolak H_a diterima. Tidak terdapat perbedaan pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump (X_1) dan Single Leg Speed Hop (X_2) Terhadap kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Club Intan Fc. Program latihan Single Leg Speed Hop yang membrikan pengaruh lebih besar terhadap kemampuan Shooting pemain Sepakbola Club Intan Fc.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan

kesimpulan sebagai berikut Latihan Single Leg Speed Hop berpengaruh terhadap kemampuan Shooting pemain sepak bola Club INTAN FC desa Bangun Purba Timur Jaya dengan hasil: Pre-test Rata-rata 8,12 meningkat sebesar 2,94 atau 2,9% menjadi 10,06 pada Post-test dengan hasil (thitung 46,5450 > ttabel 1.753), maka H_0 ditolak H_a diterima. Sedangkan perbedaan latihan plyometric frog jump dan single leg speed hop terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola club Intan Fc tidak ada perbedaan antara dua variabel.

DAFTAR REFERENSI

- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2.2 (2019).
- Chania, Ozha Putra, Tono Sugihartono, and Yahya Eko Nopiyanto. "Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu." SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2.1 (2021): 114-125.
- Hidayat, Syarif. "Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate." Penelitian Kolaboratif Dana BLU FIKK: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (2015).
- Harsono. Coching dan Aspek- aspek dalam Pisiologi Olahraga. Jakarta: Debdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Irawan, RF, Haryoko, H., & Purnami, S. (2016) Pengaruh Variasi Latihan Plyometrik Terhadap Performa Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negri.
- Manurizal, Lolia, and Laily Fitriana. "Pengaruh Metode Latihan Guinded Discovery dan Metode Seris Of Play Terhadap Kemampuan Servis Atlet bola voli putri rokan hulu." (2019): 258-270.
- Mardi, Sepakbola Pada Siswa SSO Real, and UNYKU. "Pengaruh Latihan Singleg Multiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Pasing Atas Dalam Permainan"
- Madrid, Sepak Bola Pada Siswa SSO REL, and UKY KU. "Pengaruh Latihan Single Mutiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Pasing atas Dalam Permainan.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing, 2015.
- Wibowo, Arif, Eko Hariyanto, and Agus Tomi. "Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa SMPN 21 Malang Judul." Jurnal Pendidikan Jasmani 26.2 (2016).
- Wibowo, A., Hariyanto, E., & Tomi, A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa SMPN 21 Malang Judul. Jurnal Pendidikan Jasmani, 26 (2).
- Wibowo, Risa Agus Teguh, Muh Ikhwan Iskandar, and Pipit Fitria Yulianto. "Implementasi Peningkatan Lompat Jauh Melalui Model Latihan Plyometrik." PROFICIO 2.02 (2021): 17-21
- Wardani, D. A. K. (2022). Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Power Otot Tungkai Lompat Jauh Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo (Doctoral dissertation, Universitas Pasir Pangaraian).