

Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Depth Jump Sprint* Terhadap Hasil *Shooting* Sepak Bola Ektrakurikuler SMP PGRI Kundi

Wendy Arizona¹, Mutiara Fajar², Hikmah Lestari³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Jl. Lorong Gotong, 11 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116
wendyarizona29@gmail.com

Abstract

The problem with this research is the lack of increased results from extracurricular football shooting of kundi PGRI middle school. The aim of this study is to understand the impact of box jump and sprinting against kundi junior high football shooting. In this study are two free variables (x) and 1 variable (y). Research methods use the quantitative method or field experiment. The population and sample of this study are 20 students and data collection techniques using the pre-test-posttest test. The instrument used is the ball, stopwatch, goal, Numbers, ropes, with the analyst technique using the t-test based on the research data made on extra-seventh PGRI Kundi junior high school student, box jump exercises got a t-count count of = 4.602 centimeters = 1.833. On the other hand, the jump sprints with a t-count of 4.609, the chart is 1,833. And to find out which of the two most influential exercises is correct from the average value of pretest and posttest in experiment group 1 is 6.80 and 10.80. Whereas the average value of pretest and posttest groups of experiment 2 was 5.90 and 8.30. Thus there was an increase of 4.00 in experiment group 1 while the increase in experiment group 2 was 2.40. It is known that a percentage increase is 100%.

Keywords: Box Jump, Depth Jump Sprint, Kick The Ball

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya peningkatan hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI KUNDI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan box jump dan depth jump sprint terhadap hasil shooting sepak bola SMP PGRI KUNDI. Dalam penelitian ini terdiri dari 2 Variabel bebas (X) dan 1 Variable terikat (Y). Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen lapangan. Populasi dan sampel penelitian ini adalah 20 siswa dan Teknik pengumpulan data menggunakan pre-test-posttest. Instrumen yang digunakan adalah Bola, Stopwatch, Gawang, Nomor-nomor, Tali, dengan Teknik analisis menggunakan uji t. Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMP PGRI KUNDI, Latihan box jump diperoleh nilai t-hitung sebesar = 4,602 \geq ttabel = 1,833. Sedangkan depth jump sprint nilai t-hitung sebesar = 4,609 \geq ttabel = 1,833. Dan untuk mengetahui manakah dari kedua latihan tersebut yang paling berpengaruh ialah dari hasil nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 1 adalah 6,80 dan 10,80. Sedangkan nilai rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 2 adalah 5,90 dan 8,30. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 4,00 pada kelompok eksperimen 1 sedangkan peningkatan pada kelompok eksperimen 2 adalah 2,40. Dari selisih tersebut bisa diketahui bahwa kenaikan persentase sebesar 100%.

Kata Kunci: Box Jump, Depth Jump Sprint, Shooting Sepak Bola

Copyright (c) 2023 Wendy Arizona, Mutiara Fajar, Hikmah Lestari

✉ Corresponding author: Wendy Arizona

Email Address: wendyarizona29@gmail.com (Jl. Lorong Gotong, 11 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116)

Received 17 June 2023, Accepted 24 June 2023, Published 26 June 2023

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga di mana bola dioper atau ditendang ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak goal. Selain itu tujuannya adalah untuk mempertahankan gawang tim sendiri untuk menghindari kemasukan goal. Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Di masa dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendang (shooting) ke jaring kecil. Menurut (Emral 2016:1) tanggal 21 Mei 1904 berdirilah perkumpulan

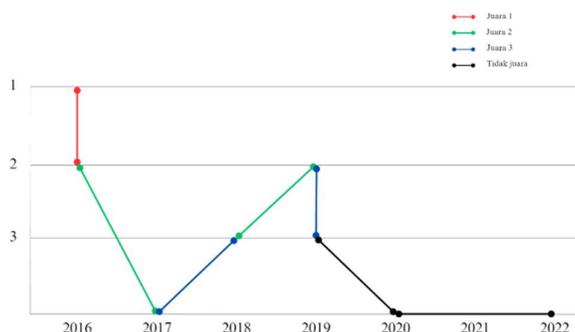
sepak bola seluruh dunia Federation International de Football Association (FIFA). Sesuai dengan perkembangannya maka, berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia tanggal 19 April 1930.

Shooting 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. Menurut (Frayogha and Afrizal 2019:919) Shooting adalah tendangan ke arah gawang yang bertujuan untuk menciptakan gol. Shooting mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Shooting dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, dan sisi kaki bagian luar. Namun demikian shooting yang baik harus memiliki daya ledak atau power otot tungkai yang baik.

Menurut (Bafirman and Wahyuri 2019:133) Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. Salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai.

Menurut (Anggara and Yudi 2019:1336) Pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot yang terlibat. Sebagian besar otot yang dilibatkan adalah otot tungkai dan panggul karena kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat kekuatan dari gerakan olahraga dan benar-benar memiliki keterlibatan yang besar dalam semua gerakan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan pada saat siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP PGRI Kundi melakukan latihan yang dilaksanakan di lapangan Sepak bola Ampi desa Kundi tanggal 2 Februari 2023 hasil shooting pemain masih kurang keras dan tidak akurat. Sedangkan secara catatan prestasi siswa yang didapatkan ekstrakurikuler sepak bola SMP PGRI Kundi mengalami penurunan ditingkat kabupaten dari tahun 2016-2022. Gambar 1 adalah grafik prestasi ekstrakurikuler sepak bola SMP PGRI Kundi tahun 2016-2022.



Gambar 1. Grafik ekstrakurikuler sepak bola SMP PGRI Kundi

Dari hasil pengamatan tersebut masalah yang terjadi di sebabkan beberapa faktor, di antaranya di sebabkan oleh faktor kekuatan otot yang lemah terhadap shooting, bentuk latihan yang kurang bervariasi, atau di sebabkan karena kurangnya latihan untuk memperkuat otot tungkai, sehingga tidak sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan.

Oleh karena itu di butuhkan latihan untuk meningkatkan kekuatan shooting dengan latihan box jump dan depth jump sprint. Box jump adalah bentuk latihan plyometrik yang dilakukan dengan melompat ke atas box dengan kedua kaki mendarat secara bersamaan diatas box tersebut. Kelebihannya adalah penekanan pada daya ledak otot tungkai yang sangat diperlukan seorang pemain sepak bola untuk melakukan shooting. Depth jump sprint juga adalah bentuk latihan pliometrik yang dilakukan berdiri kurang lebih setinggi lutut. Lompat dari kotak dan mendarat perlahan dilantai, disusul dilanjutkan sprint beberapa meter untuk meningkatkan kekuatan reaktif power otot tungkai pemain sepak bola.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan desain two group pretest-posttest (Panuntun 2020:22). Menurut (Sugiyono 2019:118) Quasi Eksperimen merupakan pengembangan dari true experimental design, yang sulit dilaksanakan. Quasi eksperimental design, digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Dalam penelitian eksperimen ini, dua kelompok memperoleh perlakuan yang berbeda. Kedua kelompok dalam penelitian ini antara lain, Kelompok Box Jump (BJ) dan Depth Jump Sprint (DJS) yang diberikan perlakuan ini dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 6 minggu berturut-turut atau dengan kata lain sebanyak 16 kali pertemuan dan sudah termasuk satu pertemuan pre test dan satu pertemuan post test, jadi dapat dikatakan bahwa treatment di berikan sebanyak 14 pertemuan (Qohhar and Pazriansyah 2019:21–22).

populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek-subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. (Sugiyono 2019:126) menyimpulkan populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Dengan demikian, dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono 2019:127). Dalam penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling. Yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono 2019:129). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah kelas VII 10 orang dan kelas VIII 10 orang siswa ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi tahun 2022/2023.

Teknik pengumpulan data menggunakan 3 macam yaitu observasi, dokumentasi dan data hasil power otot tungkai dengan menggunakan hasil shooting. Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan melihat langsung kegiatan yang berada di lapangan mulai dari kegiatan yang dilakukan oleh atlet. Dokumentasi digunakan untuk sebagai bentuk bukti kegiatan atau proses selama penelitian terutama pada saat pengambilan nilai tes awal (Pre-test), Latihan dengan memberikan perlakuan box jump dan depth jump sprint untuk pengambilan nilai tes akhir (post-test) dengan memanfaatkan bukti yang akurat berdasarkan pencatatan dari berbagai sumber. Data hasil power otot tungkai dengan menggunakan hasil shooting. Teknik pengumpulan data adalah data yang diambil pada tes awal (pre-test) sebelum diberikan perlakuan latihan box jump dan depth jump sprint terhadap hasil shooting dan tes akhir ialah nilai yang diambil setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan box jump dan depth jump sprint selama 14 kali pertemuan.

HASIL DAN DISKUSI

Sebelum dilakukan hipotesis (uji t) dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas berbantuan software SPSS.

Uji Normalitas

Dalam uji normalitas dilakukan sebagai bahan pertimbangan yang digunakan untuk menguji normalitas data, maka diperlukan data distribusi atau frekuensi untuk menentukan rata-rata, standar deviasi dan modus. Berikut adalah tabel nilai rata-rata, standar deviasi, dan modus dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 1. Nilai Mean, Modus, Standar Deviasi

Statistics					
		Pretest Latihan Box Jump	Posttest Latihan Box Jump	Pretest Latihan Depth Jump Sprint	Posttest Latihan Depth Jump Sprint
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		6.80	10.80	5.90	8.30
Mode		2	5 ^a	2 ^a	5
Std. Deviation		5.073	4.442	4.202	4.493

Selanjutnya adalah melakukan perhitungan nilai dengan menggunakan rumus koefisien person untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak normal pada pretest dan posttest pada masing-masing latihan. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak normal dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Pretest Latihan Box Jump

$$\begin{aligned}
 km &= \frac{\bar{x} - m_0}{s} \\
 &= \frac{6,80 - 2}{5,073}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{4,80}{5,073} \\ &= 0,9462 \end{aligned}$$

Jadi dapat disimpulkan data berdistribusi normal karena kemiringan kurva terletak antara (-1) sampai (+1)

2. Posttest Latihan Box Jump

$$\begin{aligned} \text{km} &= \frac{\bar{X} - m_0}{s} \\ &= \frac{10,80 - 5}{4,442} \\ &= \frac{5,80}{4,442} \\ &= 1,3057 \end{aligned}$$

Jadi dapat disimpulkan data berdistribusi normal karena kemiringan kurva terletak antara (-1) sampai (+1)

3. Pretest Latihan Depth Jump Sprint

$$\begin{aligned} \text{km} &= \frac{\bar{X} - m_0}{s} \\ &= \frac{5,90 - 2}{4,202} \\ &= \frac{3,90}{4,202} \\ &= 0,9281 \end{aligned}$$

Jadi dapat disimpulkan data berdistribusi normal karena kemiringan kurva terletak antara (-1) sampai (+1)

4. Posttest Latihan Depth Jump Sprint

$$\begin{aligned} \text{km} &= \frac{\bar{X} - m_0}{s} \\ &= \frac{8,30 - 5}{4,493} \\ &= \frac{3,30}{4,494} \\ &= 0,7343 \end{aligned}$$

Jadi dapat disimpulkan data berdistribusi normal karena kemiringan kurva terletak antara (-1) sampai (+1)

Uji Hipotesis

Bila data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen maka digunakan statistik uji t. Hasil penelitian berpengaruh jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, sebaliknya asil penelitian tidak berpengaruh jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$. Berikut adalah hasil perhitungan uji hipotesis.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
Paired Difference									
95% Confidence Interval of the Difference									
Pair 1	Pretest Latihan Box Jump – Posttest Latihan Box Jump	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Difference		t	df	Sig (2-tailed)
					Lower	Upper			
		4.000	2.749	.869	2.034	5.966	4.602	9	.001
Pair 2	Pretest Latihan Depth Jump Sprint – Posttest Latihan Depth Jump Sprint	2.400	1.647	.521	1.222	3.578	4.609	9	.001

Berdasarkan tabel perhitungan uji hipotesis di atas, diperoleh nilai t_{hitung} pretest dan posttest pada latihan box jump yaitu 4,602 dimana $t_{tabel} = 1,833$ dengan $df = n - 1$ dimana $n = 10$ jadi $df = 9$. Sehingga dapat disimpulkan $t_{hitung} = 4,602 \geq t_{tabel} = 1,833$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan box jump terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi.

Sedangkan nilai pretest dan posttest pada latihan depth jump sprint yaitu 4,609 dimana $t_{tabel} = 1,833$ dengan $df = n - 1$ dimana $n = 10$ jadi $df = 9$. Sehingga dapat disimpulkan $t_{hitung} = 4,609 \geq t_{tabel} = 1,833$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh latihan depth jump sprint terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi. Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih berpengaruh dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Rata-Rata Nilai Latihan Box Jump Dan Depth Jump Sprint

		Mean	N	Std. deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Latihan Box Jump	6.80	10	5,073	1,604
	Posttest Latihan Box Jump	10.80	10	4,442	1,405
Pair 2	Pretest Latihan Depth Jump Sprint	5.90	10	4,202	1,329
	Posttest Latihan Depth Jump Sprint	8.30	10	4,498	1,422

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata pretest dan posttest pada latihan box jump adalah 6,80 dan 10,80. Sedangkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada latihan depth jump sprint adalah 5,90 dan 8,30. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 4,00 pada latihan box jump sedangkan peningkatan latihan depth jump sprint adalah 2,40. Dari data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan box jump lebih berpengaruh terhadap hasil shooting pemain sepak bola dibandingkan dengan latihan depth jump sprint karena peningkatan pada latihan box jump yaitu 4,00 lebih besar dibandingkan peningkatan pada latihan depth jump sprint yaitu 2,40.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal sebagai berikut:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan box jump dan depth jump sprint terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi. Penelitian ini diawali dengan melakukan pretest shooting yang diberi sasaran target kemudian untuk pemberian (ordinal

pairing) dan pemberian treatment selama 14 kali pertemuan dengan materi latihan box jump dan latihan depth jump sprint setelah itu melakukan posttest. Dengan mengunakan desain The Two-group pretest-posttest yang bertujuan membandingkan sebelum dan sesudah diberi treatment, sehingga bisa diketahui perbedaan yang lebih akurat dari kedua latihan tersebut.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan, pada kelompok eksperimen 1 yang diberi materi latihan box jump dan kelompok eksperimen 2 yang diberi materi latihan depth jump sprint selama 16 kali pertemuan kemudian di uji dengan mencari perbedaan atau pengaruh terhadap kemampuan shooting sebelum dan sesudah diberi latihan box jump dan latihan depth jump sprint, hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 1 yaitu 4,602 dimana $t_{tabel} = 1,833$ dengan $df = N - 1$ dimana $N = 10$ jadi $df = 9$. Sehingga dapat disimpulkan $t_{hitung} = 4,602 \geq t_{tabel} = 1,833$ dan nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 2 yaitu 4,609 dimana $t_{tabel} = 1,833$ dengan $df = N - 1$ dimana $N = 10$ jadi $df = 9$. Sehingga dapat disimpulkan $t_{hitung} = 4,609 \geq t_{tabel} = 1,833$, dengan melihat hasil diatas artinya ada pengaruh atau ada perbedan dari kedua latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi. Dan untuk mengetahui manakah dari kedua latihan tersebut yg paling berpengaruh iyalah dari hasil nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 1 adalah 6,80 dan 10,80. Sedangkan nilai rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 2 adalah 5,90 dan 8,30. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 4,00 pada kelompok eksperimen 1 sedangkan peningkatan pada kelompok eksperimen 2 adalah 2,40. Maka dinyatakan kelompok eksperimen 1 yang lebih besar peningkatan dan lebih berpengaruh terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi.

Pelaksanaan latihan box jump dan depth jump sprint terhadap kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diatas, yang mana dilakukan secara sistematis, beban bertambah,serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur, maka terbukti bahwa terdapat pengaruh yang sigfikan terhadap kemampuan shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi.

Hasil rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 1 adalah 6,80 dan sedangkan nilai rata-rata setelah diberi latihan box jump selama 14 kali pertemuan adalah sebesar 10,80. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 4,00. Sedangkan nilai rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen 2 adalah 5,90 dan sedangkan nilai rata-rata setelah diberi latihan depth jump sprint selama 14 kali pertemuan adalah sebesar 8,30. Sedangkan peningkatan pada kelompok eksperimen 2 adalah 2,40. Dengan selisish rata-rata tersebut dapat diketahui bahwa kenaikan persentasenya sebesar 100%. Hal ini menandakan bahwa hasil latihan box jump dan depth jump sprint terhadap kemampuan jump smash mempunyai pengaruh sebesar 100%.

Kenaikan persentase kemampuan shooting pada siswa disebabkan model latihan box jump dan depth jump sprint adalah latihan pliometrik yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan otot agar bekerja secara maksimal dalam waktu yang singkat. Latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.

Kemudian dengan lapangan yang telah diberi sasaran target dan melakukan shooting secara tepat dan akurat, serta lebih banyak mengambil keputusan sehingga bisa melatih mental, fisik, teknik saat melakukan shooting, sejalan dengan penelitian (Lestari 2019:117) mengatakan bahwa terlepas dari kontribusi otot dan kondisi fisik lainnya yang menunjang, kedua hal ini patutlah diperhatikan dan dilatih secara sistematis agar memperoleh kemampuan shooting yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian bisa dilihat bahwa terdapat sebagian siswa yang kemampuan shooting meningkat dan juga ada kemampuan shooting menurun. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang digunakan merupakan eksperimen semu, sehingga penelitian tidak bisa mengetahui dan menyaksikan langsung kegiatan siswa yang dilakukan diluar jadwal latihan. Oleh karena itu dari berbagai aspek kemampuan shooting dapat dipengaruhi, dimana atlet yang kemampuan shooting meningkat lebih banyak, karena atlet saat melakukan latihan bersungguh-sungguh, disiplin dan berkeinginan besar untuk bisa, kemudian menambah beban latihan diluar jadwal latihan yang telah ditetapkan, sejalan dengan penelitian (Fajar 2020:28) mengatakan bahwa untuk mendapatkan hasil shooting seseorang harus melakukan latihan. Sedangkan atlet yang kemampuan shooting menurun diakibatkan saat siswa dalam mengikuti latihan kurang bersungguh-sungguh dan kurang disiplin saat latihan berjalan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh latihan box jump terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji-t yang diperoleh yaitu nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari t-tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,005. Latihan box jump memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 4,00

Ada pengaruh latihan depth jump sprint terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi. Dengan hasil uji-t yang diperoleh yaitu nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari t-tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,005. Latihan depth jump sprint memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 2,40.

Dari selisih rata-rata pretest dan posttest berarti latihan box jump mempunyai pengaruh terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi. Dan juga dari selisih rata-rata pretest dan posttest berarti latihan depth jump sprint mempunyai pengaruh terhadap hasil shooting sepak bola ekstrakurikuler SMP PGRI Kundi.

REFERENSI

- Anggara, Dimas, and Alex Aldha Yudi. 2019. "Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Dimas." *Journal Patriot* 1331–43.
- Bafirman, and Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Buku Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Emral. 2016. Sepakbola Dasar. Padang: SUKABINA Press.
- Fajar, Mutiara. 2020. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. Wahana Didaktika Vol. 18, No. 1, 28.
- Frayogha, Jhyo, and Afrizal. 2019. "Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal." *Journal Patriot* 8(5):55.
- Lestari, Hikmah. (2019). Hubungan Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil Shooting pada Cabang Olahraga Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 19 Palembang. *Jurnal Olahraga* Vol. 5, No. 2, 117.
- Panuntun, Faiz. 2020. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Teams Games Tournament (Tgt) Dan Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola (Dribbling) Pada Siswa Kelas Xi Smk Hkti 2 Banjarnegara." *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 5(1):19–23. doi: 10.15294/jscpe.v5i1.36807.
- Qohhar, Wildan, and Deni Pazriansyah. 2019. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola." *Physical Activity Journal* 1(1):27. doi: 10.20884/1.paju.2019.1.1.1998.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.