

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG* DAN *DOUBLE LEG*
TERHADAP KECEPATAN *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA**

SKRIPSI

*diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



disusun oleh :
Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan
2005968

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh
Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan
2005968

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG* DAN *DOUBLE LEG* TERHADAP KECEPATAN *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan

© Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian,
Dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024
*PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP
KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG* DAN *DOUBLE LEG* TERHADAP KECEPATAN *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
NIP. 196510171992031002

Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafagur, M.Pd.
NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

***PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG* DAN *DOUBLE LEG* TERHADAP
KECEPATAN *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG* DAN *DOUBLE LEG* TERHADAP KECEPATAN *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan

mwifaq.al@gmail.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing: 1. Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Plyometric merupakan metode latihan yang menggabungkan komponen kekuatan dan kecepatan (*power*) dengan gerakan yang eksplosif. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian *shooting* adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai, dengan kata lain untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan sebanyak 30 orang UKM Sepak Bola UPI. Sampel berjumlah 30 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *radar speed gun*, kemudian sampel diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric single leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plyometric double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometric single leg* dan *double leg* terhadap kecepatan *shooting* atlet sepakbola.

Kata kunci: *plyometric*, *single leg*, *double leg*, kecepatan, *shooting*

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG* DAN *DOUBLE LEG* TERHADAP
KECEPATAN *SHOOTING* ATLET SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE EFFECT OF SINGLE LEG AND DOUBLE LEG PLYOMETRIC TRAINING ON THE SHOOTING SPEED OF FOOTBALL ATHLETES

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan

mwifaq.al@gmail.com

Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health Education, Indonesia
Education University

Supervisor: 1. Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Plyometric is a training method that combines the components of strength and speed (power) with explosive movements. One of the factors that play a role in achieving shooting is the physical condition factor of leg muscle strength, in other words, to achieve a kick there must be an element of physical condition, especially the strength of the leg muscles used to lift the thigh and reject when kicking the ball. The purpose of this study was to determine the effect of single leg and double leg plyometric training on the shooting speed of football athletes. The method used in this research is experimental method. The population used was 30 people from UPI Football UKM. The sample was 30 people who were taken using the total sampling technique. The instrument in this study used a radar speed gun, then the sample was given a pretest to determine the initial state of whether there was a difference before and after treatment. The posttest results show that there is a significant effect of single leg plyometric training on the shooting speed of football athletes. There is a significant effect of double leg plyometric training on the shooting speed of football athletes. There is a significant difference in influence between single leg and double leg plyometric exercises on the shooting speed of football athletes.

Keyword: *plyometric, single leg, double leg, speed, shooting*

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP
KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Struktur Organisasi.....	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Sepak Bola.....	9
2.1.1 Permainan Sepak Bola	9
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola.....	10
2.2 Latihan.....	11
2.2.1 Pengertian Latihan.....	11
2.2.2 Tujuan dan Prinsip Latihan.....	12
2.2.3 Aspek Latihan.....	13
2.3 <i>Plyometric</i>	13
2.3.1 Pengertian <i>Plyometric</i>	13
2.3.2 <i>Plyometric Single Leg Bound</i>	14
2.3.3 <i>Plyometric Double Leg Bound</i>	15
2.3.4 <i>Plyometric Single Leg Hop</i>	15

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP
KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3.5 Plyometric Double Leg Hop	17
2.4 Shooting	18
2.4.1 Teknik Dasar Shooting	19
2.5 Kerangka Berpikir	21
2.6 Hipotesis	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Desain Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi	24
3.3.2 Sampel	24
3.4 Instrumen Penelitian	25
3.5 Alur Penelitian	27
3.6 Perlakuan Penelitian	28
3.7 Prosedur Penelitian	29
3.7.1 Jadwal Penelitian	30
3.8 Analisis Data	31
3.8.1 Uji Normalitas	31
3.8.2 Uji Homogenitas	31
3.8.3 Uji Hipotesis	31
BAB IV	32
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Temuan	32
4.1.1 Deskripsi Data	32
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis	34
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian	37
BAB V	40
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Implikasi	40
5.3 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Tes <i>Shooting</i>	27
Tabel 3. 2 Program Latihan <i>Plyometric Single Leg</i>	28
Tabel 3. 3 Program Latihan <i>Plyometric Double Leg</i>	28
Tabel 3. 4 Jadwal Penelitian.....	30
Tabel 4. 1 <i>Analisis Deskriptif</i>	33
Tabel 4. 2 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	34
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i>	35
Tabel 4. 4 Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	36
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Olahraga Terpopuler di Dunia.....	2
Gambar 2. 1 Lapangan Sepak Bola.....	10
Gambar 2. 2 <i>Single Leg Bound</i>	14
Gambar 2. 3 <i>Double Leg Bound</i>	15
Gambar 2. 4 <i>Single Leg Hop</i>	16
Gambar 2. 5 <i>Double Leg Hop</i>	17
Gambar 2. 6 Posisi Kaki Tumpu.....	19
Gambar 2. 7 Posisi Kaki Menendang.....	20
Gambar 2. 8 Sikap Badan.....	20
Gambar 2. 9 Pandangan Mata	21
Gambar 2. 10 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 3. 2 Pembagian Kelompok	25
Gambar 3. 3 <i>Radar Speed Gun</i>	25
Gambar 3. 4 Konfigurasi <i>Radar Speed Gun</i> di Lapangan.....	27
Gambar 3. 5 Langkah-Langkah Penelitian.....	29
Gambar 4. 1 Grafik Data Hasil Tes Kecepatan <i>Shooting</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	47
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	54
Lampiran 4 Program Latihan	55
Lampiran 5 Output SPSS	71
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	75

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Serta Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di Man 1 Bangka Barat. *Skripsi (Dipublikasikan)*. [Http://Eprints.Uny.Ac.Id/Id/Eprint/71347](http://Eprints.Uny.Ac.Id/Id/Eprint/71347)
- Alfiyan, R. F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Hop Terhadap Akurasi Long Pass Pada Anak Usia 14 Tahun Di Ssb Bina Putra Wonosobo. *Seminar Nasional Ke-Indonesia Vii, November*, 2231–2237.
- Andita, B. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Arafat, R. T., Mintarto, E., & Kusnanik, N. W. (2018). The Exercise Effect Of Front Cone Hops And Zig-Zag Cone Hops Due To Agility And Speed. *International Journal Of Scientific And Research Publications*, 8(2), 250-255.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka Cipta
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T. P., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Humankinetics Publisher Inc.
- Cania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). 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 Jasmasi*, 2(1), 114–125. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- DataIndonesia.Id. (2022a). *Apa Olahraga Paling Digemari Di Dunia?* DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/olahraga/detail/apa-olahraga-paling-digemari-di-dunia>
- DataIndonesia.Id. (2022b). *Survei: Sepak Bola Jadi Olahraga Yang Paling Disukai Warga Ri*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/olahraga/detail/survei-sepak-bola-jadi-olahraga-yang-paling-disukai-warga-ri>
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology Of Muscle Injuries In Professional Football (Soccer). *The American Journal Of Sports Medicine*, Xx(X)
- Faqihudin, A., & Wahadi, M. N. (2015). Pengaruh Daya Ledak Dan Latihan Kekuatan Terhadap Hasil Jump Heading. *Unnes Journal Of Sport Sciences*, 4 (2)
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (Teori Dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The Role And Development Of Sprinting Speed In Soccer. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 1(2).
- Ihkwan, M., Sawali, L., Rusli, M., Jasmani, J. P., Rekreasi, K., Keguruan, F., Universitas, P., & Oleo, H. (2019). *Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani) Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Mawasangka Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani)*. 1(1).
- Irawadi, Hendri (2017). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. Padang : Unp Press
- Ismawan, H., Nurjamal, & Marpaung, D. R. (2019). Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Jumping. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Imu Keolahragaan*, 3, 88–98.
- Japari, Atiq, A., & Haetami, M. (2020). Latihan Plyometrics Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Sepak Bola Ekstrakurikuler Sman 9 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–10.
- John, J., & Sidik, D. Z. (2017). Pengaruh Metode Repetisi Dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 10(2).
- Luxbacher, J. A. (2014). Sepak Bola. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Maulidin, Chandra, D. W., & Jamaludin. (2016). Metode Latihan Double Leg Bound Dan Double Leg Speed Hop Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Renang Mataram. *E-Journal Undikma*, 3(September).
- Muhajir. (2013). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Bandung: Yudistira
- Mukti, A. P., Mahendra, A., & Rizhardi, R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Peserta Eksrtakurikuler Di Smp Negeri 35 Palembang. *Journal On Education*, 05(03), 7168–7175.
- Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sma Negeri 08 Bengkulu Utara. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1).
- Pangaribowo, M. G. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di Ssb Kkk Lklajuran Godean. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Pfirmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis Of Injury Incidences In Male Professional Adult And Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. *Journal Of Athletic Training*, 6(03).
- Prakarsa, A. A., & Umar. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi Psp Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 193–

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Prakosa, D. M. (2022). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepak Bola Kalasan. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Robert K.Yin Diterjema, Ole, Djauzi Muzakir, Studi Kasus Desain Dan Metode,(Jakarta: Pt. Rajagrafindo Persada, 2002), Hlm. 48
- Ruslan, Hamdiana, Simon, & Ismawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pada Club Pdl Samarinda. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 33–40.
- Sanggantara, Y. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepabola Arkansas Fc. *Skripsi (Dipublikasikan)*, 15(2). <https://doi.org/10.24127/skripsi.v15i2.12345>
- Saputra, D. E. (2023). Study Evaluasi Ketepatan Tendangan Shooting Pada Sekolah Sepakbola Mistar Putra Ku 13 Klaten. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Sari, N. L. C. M., Astra, I. Ketut B., & Darmawan, G. E. B. (2017). Pengaruh Pelatihan Four Corner Drill Dan Five Player Star Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing (Chest Pass). *E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha*, 8(2).
- Scheunemann, T. (2014). Dasar-Dasar Sepak Bola Modern. Malang : Dioma
- Singh, A., Choundhary, A., Shenoy, S., & Sandhu, J. S. (2019). Effects Of Six Weeks Sprint Specific Plyometric Training On Gait Variables Of Sprinters. *Indian Journal Of Physiotherapy And Occupational Therapy*, 13(4).
- Sirotol. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Perubahan Kelincahan Dan Kecepatan Tungkai Pemain Sepak Bola Ssb Selindung 89 Kota Pangkalpinang. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Soleh, I. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Sugarwanto & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Smp 1 Sungai Lilin. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1).
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D. . Bandung: Alfabeta.

Muhammad Wifaq Al Matin Darmawan, 2024

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG DAN DOUBLE LEG TERHADAP KECEPATAN SHOOTING ATLET SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Cv Lubuk Agung.
- Syafruddin. (2014). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : Unp Press
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent Identification In Youth Soccer. Journal of Sports Sciences. Journal Of Sports Sciences, 15, 1-8.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Dampak Latihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Power Tungkai Pada Pemain Bola Voli. Journal Stand: Sports And Development, 1(2)
- Utomo, A. A. B. (2018). Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Exsplosive Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Pgri Madiun. *Jpos (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 1–