

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* BENTUK *SPLIT JUMP* DAN
KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DAN DUKUNGANNYA TERHADAP HASIL *SHOOTING*
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

**Raya Citra Priatama¹; Boyke Mulyana²;
Iman Imanudin³**

*Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia
Priatama17@gmail.com*

Abstrak

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan peningkatan hasil *Shooting*. Ada dua bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *Shooting*. Dalam permainan sepakbola *power* otot tungkai sangat penting dikuasai terutama untuk mendukung hasil *Shooting*. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai ” Pengaruh Latihan *Plyometrics* bentuk *Split Jump* dan *Knee-tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Dukungannya Terhadap Hasil *Shooting* Pada Cabang Olahraga Sepakbola”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel, *sampling jenuh*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB KPAD Gegerkalong Bandung KU-15 sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Vertical Jump* dan tes *Shooting* dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji satu pihak yaitu uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan yang menggunakan bentuk latihan *Split Jump* memberikan pengaruh dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan peningkatan hasil *Shooting* pada sepakbola. Latihan yang menggunakan bentuk *Knee-tuck jump* juga memberikan pengaruh dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan peningkatan hasil *Shooting* pada sepakbola. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak, yaitu uji t. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan *Split Jump* dan *Knee-tuck Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan mendukung terhadap hasil *Shooting*, dimana bentuk latihan *Split Jump* lebih signifikan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan mendukung terhadap peningkatan hasil *Shooting* dalam permainan sepakbola. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar memberikan latihan dengan bentuk latihan *Split Jump* dalam rangka

meningkatkan *power* otot tungkai dan untuk meningkatkan hasil Shooting dalam pelaksanaan program latihannya.

Kata kunci : *Pengaruh, Split Jump, Knee-tuck Jump, Power otot tungkai, Sepakbola.*

Effect of Plyometrics Exercises Split Jump and Knee-tuck Jump to Increased Leg Muscle Power and His Support of the Shooting on Football

**Raya Citra Priatama¹; Boyke Mulyana²;
Iman Imanudin³**

*Coach
Faculty Of Sport
Indonesia University Of Education*

Abstract

The problems that the authors of this study proposed on the exercise to increase leg muscle power and an increase in the shooting. There are two forms of exercise that can be used to improve limb muscle power and shooting results. Therefore the researcher wants to conduct research on "Effect of Plyometrics Exercises Split Jump and Knee-tuck Jump to Increased Leg Muscle Power and His Support of the Shooting on Football". The research method used was experimental method with a sampling technique, sampling saturated. Samples in this study were students of SSB KPAD Gegerkalong Bandung KU-15 by 20 peoples. Instrument used was a Vertical Jump test and Shooting test of football. Based on results of data processing and analysis of the calculation results with tests of significance increase in both groups performed exercises using a significance test trials the average similarity of the two parties that the t test. Conclusions of this research is to use a form of exercise workout Split Jump effect in improving leg muscle power and an increase in the shooting on football. Exercise using the form Knee-tuck Jump also give effect to improve limb muscle power and increase in the shooting of football. While to determine differences in improvement group work exercise test samples using the average similarity of two trials of parties that the t test. Conclusion from this research is that there is a significant difference between Split Jump and Knee-tuck Jump to the improvement of leg muscle power to support the Shooting and a more significant, Split jump to increase leg muscle power and support the improvement of the shooting in football. Suggested to Coach, trainers, and the reader to provide training of the Split Jump of exercise in order to improve limb muscle power and to improve Shooting result in the implementation of it's training program.

Keywords: *Effect, Split Jump, Knee-tuck jump, leg muscle power, Football.*