

ABSTRAK

Fatahillah Rambe. 2022 “Efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi”. Program Studi Kepeleatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd (II) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Fektivitas latihan plyometric terhadap kemampuan shooting*

Berdasarkan observasi peneliti saat melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Pada Tanggal 30 September hingga 16 November bertepatan saat pemain Klub Persijam melakukan persiapan untuk mengikuti Piala Soeratin U-17 Provinsi Jambi yang diadakan di Stadion Koni Batanghari. Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding maupun saat latihan banyak diantara pemain *shooting* nya belum maksimal, apalagi striker yang merupakan mesin gol klub tersebut banyak melakukan kesalahan ataupun belum memaksimalkan peluang yang ada, seharusnya bisa mencetak gol bagi klub justru saat melakukan eksekusi *power* tendangan atlet belum maksimal baik melakukan di luar kotak pinalti ataupun di dalam kotak pinalti.

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui: Efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, Penelitian eksperimen bertujuan menyelidiki kemungkinan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental dan membandingkan hasilnya dengan satu lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai atau dikenai perlakuan lain. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling, yaitu jumlah keseluruhan atlet Klub Persijam Kota Jambi diambil semua untuk menjadi sampel yang berjumlah 26 atlet putra.

Berdasarkan hasil analisis data data kemampuan *shooting*. Data yang diperoleh rata-rata sebesar 10 Standar Deviasi 1,52 dengan nilai terbaik 13 dan kemampuan terendah 8 serta rentang 5. tes akhir maka diperoleh data data kemampuan *shooting*. data tes akhir kemampuan *shooting* dengan model latihan *plyometric* didapat rata-rata sebesar 13,15 Standar Deviasi 1,59 dengan nilai terbaik 17 dan kemampuan terendah 10 dengan rentang 7. tes akhir diperoleh data kemampuan *shooting*. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Adapun data tes akhir kemampuan *shooting* dengan model latihan *plyometric* didapat rata-rata sebesar 13,15 Standar Deviasi 1,59 dengan nilai terbaik 17 dan kemampuan terendah 10 dengan rentang 7. Uji normalitas analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0,1339 < L$ Tabel $0,1737$; $0,1663 < L$ Tabel $0,1737$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal, dengan jumlah sampel 26, mean 3,15, Standar Deviasi 1,12 dan t_{hitung} 18,55. Jadi dapat disimpulkan terdapat efektivitas model latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi

Kesimpulan yaitu: terdapat efektivitas model latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi.