

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *DOUBLE LEG CONE HOP* TERHADAP KETEPATAN UMPAN LAMBUNG JAUH SEPAK BOLA

¹Kosasih (kosasihpenjas@student.upi.edu)

²Indra Safari (indrasafari77@upi.edu)

³Yogi Akin (yogi.1498@upi.edu)

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh siswa Sekolah Sepak Bola Basis FC U-15 di Desa Sukamukti Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang. Latar belakang penelitian ini berdasarkan pengamatan di lapangan, baik pada saat latihan maupun pertandingan resmi beberapa siswa masih kurang menguasai teknik mengumpan lambung dilihat dari ketepatan dan jarak tendangan yang dilakukan para siswa tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest and posttest*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Basis FC KU 15 tahun yang berjumlah 15 siswa. Dimana pada pengujian hipotesis yang menggunakan uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh nilai *P value (sig. 2tailed)* sebesar 0.000. Dengan demikian $0.000 < \alpha = 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan diberikannya latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola.

Kata kunci : sepak bola, pliometrik *double leg cone hop*, ketepatan umpan lambung.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan disenangi semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Olahraga sepak bola termasuk salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dan banyak di mainkan oleh seluruh masyarakat Indonesia, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa bahkan oleh wanita. Sehingga olah raga sepak bola sangat populer di Indonesia. Permainannya terdiri dari dua regu dan setiap regunya sebelas orang satu orang menjadi penjaga gawang dan pemain lainnya dibagi kedalam posisi khusus yang sudah ditentukan pelatih seperti pemain belakang, tengah dan depan. Sukatamsi (dalam Hilmanudin, 2016, hlm. 10) mengemukakan bahwa "...Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang". Dalam permainan sepak bola tujuan utamanya adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, karena dalam permainan sepak bola yang menjadi pemenang adalah tim yang paling banyak memasukan bola. Fajrian (2016, hlm. 35) mengemukakan "...Pemenang dalam permainan sepak bola adalah yang memasukan bola sebanyak-banyaknya".

Dalam sepak bola teknik sepak bola sangat sulit untuk dilakukan bagi pemula dan bahkan seorang profesional pun masih banyak yang melakukan kesalahan dalam teknik dasar. Karena teknik dasar ini

perlu dilatih dengan sebaik-baiknya agar pada saat pertandingan sebenarnya seorang pemain dapat memperlihatkan permainan yang baik dan kerjasama tim yang bagus. Teknik adalah kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efisien (Scheunemann 2012, hlm. 20). Dimana teknik dasar dalam sepak bola adalah menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola dan menyundul. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang dominan karena sepak bola hampir sepenuhnya menggunakan kaki. Jadi teknik merupakan hal dasar yang harus dimiliki semua atlet dalam semua cabang olah raga apapun, karena teknik akan menentukan kemampuan setiap atlet baik kemampuan individu maupun kemampuan tim. Salah satu teknik dasar dalam sepak bola yaitu mengumpan (*passing*). Hasanah (dalam Maulana, 2016, hlm. 32) mengemukakan bahwa “*Passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Dimana ada *passing* yang bolanya menyusur tanah dan ada *passing* yang bolanya melambung. Begitu pula (Juariah, 2017, hlm. 48) mengemukakan “*Passing* adalah cara tercepat dan terefektif untuk memindahkan bola”. Dalam permainan sepak bola teknik passing dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Sejalan dengan Mielkea(2007, hlm. 20) mengemukakan bahwa “*Passing* lebih baik dengan kaki bagian dalam karena pada kaki bagian itu permukaannya lebih luas, sehingga kontrolnya lebih baik”. Secara umum, umpan dibagi menjadi dua, umpan datar dan umpan lambung. Umpan datar adalah umpan menyusur tanah dengan tujuan langsung mengarah ke kaki, sedangkan umpan lambung adalah umpan yang mengembang di udara. Umpan datar biasanya berupa umpan terobosan ataupun umpan 1-2 (*wall pass*). Sementara itu, umpan lambung dapat berupa umpan silang (*crossing*) atau umpan diagonal (Herdiansyah dan Nurasyifa, 2010, hlm. 65). Umpan lambung jauh sangat banyak sekali manfaatnya dalam sepak bola diantaranya adalah mengumpan bola ketika menyerang (*offense*) bahkan bisa menciptakan gol (*shooting at the goal*). Menurut Scheunemann (2012, hlm. 20) mengumpan dan menerima umpan (*passing and reciving*) adalah memindahkan bola mendatar atau di udara dari satu pemain ke pemain lainnya dengan jarak yang bervariasi.

Berdasarkan pengamatan di SSB Basis Fc Sukamukti, Tanjungmedar, baik pada saat latihan maupun pertandingan resmi beberapa siswa sudah menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola, tetapi ketika siswa akan melakukan umpan lambung jauh masih kurang menguasai tekniknya dilihat dari ketepatan dan jarak tendangan yang dilakukan para siswa tersebut sehingga umpan lambung jauh tidak sesuai dengan yang diharapkan pelatih. Hal ini diakibatkan teknik mengumpan yang kurang baik, dan kurangnya latihan penguatan otot tungkai yang diberikan sehingga kekuatan otot tungkai setiap siswa lemah.

Latihan adalah aktivitas yang dilakukan oleh semua orang baik atlet maupun non atlet yang bertujuan untuk meningkatkan ataupun memelihara kebugaran tubuhnya. menurut Freeman (dalam Muchtar, 1992, hlm. 9) tiga macam prinsip dalam latihan, yakni prinsip fisiologis, prinsip psikologis dan prinsip pedagogis. Prinsip ilmiahnya adalah efek fisiologis dari latihan terhadap pemain. Prinsip psikologisnya adalah hal-hal yang menyangkut keadaan jiwa pemain, yang terkadang lebih besar peranannya dari pada kaidah fisiologisnya. Sedangkan prinsip pedagogis berkaitan kepada bagaimana latihan dirancang dan dilaksanakan, bagaimana *skill* atau keterampilan diajarkan. Dan jika ketiga prinsip ini dikombinasikan akan diperoleh pendekatan *holistic*, yakni pendekatan pemain (Muchtar, 1992, hlm. 9).

Chu (dalam Duda, 2016, hlm. 213) mengemukakan :

Describe plyometric exercises or drills that combine speed and strength to produce an explosive-reactive movement, or increased power. Chu, a lecturer and writer on plyometrics defines plyometric training as "any exercise that uses the natural elastic recoil elements of human muscle and the neurological stretch-shortening cycle, reflex that are inherent in all muscle to produce a stronger, faster muscle response."

Berdasarkan pendapat di atas pliometrik adalah latihan yang menggabungkan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan reaktif yang eksplosif serta latihan yang menggunakan unsur-unsur elastis alami otot manusia untuk menghasilkan respon otot yang lebih cepat. Konsep dan teori pliometrik adalah cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada satu kelompok otot tertentu adalah dengan meregangkan (memanjangkan) terlebih dahulu otot-otot tersebut (kontraksi ekstensik). sebelum mengontraksi (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik). Dengan terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan maka kita akan dapat mengerahkan lebih banyak tenaga konsentrik (*concentric energy*) pada kelompok otot tersebut (Harsono, 2001, hlm. 41). Gerak yang eksplosif (pada waktu lompat, jingkat, *sit up*, pukul, tendang dan sebagainya). Harus dilakukan sesegera mungkin setelah gerakan ke arah yang berlawanan (jongkok, berbaring, ayun lengan ke belakang dan sebagainya). Disinilah perbedaan latihan power dengan pliometrik dan latihan power tidak dengan pliometrik (Harsono, 1988, hlm. 41-42). Latihan pliometrik *double leg cone hop* adalah salah satu bentuk latihan untuk memaksimalkan kekuatan otot tungkai seorang individu yang melakukannya. Dengan cara latihan melompat melewati rintangan (*cones*) dengan lepas landas yang tepat, pendaratan yang benar dan loncatan yang untuh pada saat melakukan loncatan dengan jarak tiga sampai lima rintangan yang berjarak kurang lebih tiga kaki terpisah. Kutz (dalam Yanuar, 2012, hlm. 7) mengemukakan "... Mekanisme latihan *double leg cone hop* dapat meningkatkan kemampuan tendangan melambung jauh dilihat dari proses fisiologis dalam tubuh atlet yang berubah".

Berdasarkan pada pemaparan di atas, peneliti melakukan penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Cone Hop* Terhadap Ketepatan Umpan Lambung Jauh Sepak Bola”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan yang dilakukan seorang peneliti. Menurut (Sugiyono 2016, hlm. 72) mengemukakan, “... metode eksperimen dilakukan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan”. Penelitian ini hanya satu kelompok yaitu membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasilnya dibandingkan antara hasil *pretest* dan hasil *posttestnya* untuk melihat adanya pengaruh latihan *pliometrik double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Designs*. Dan bentuknya adalah *one-group pretest and posttest design* (Arifin, 2012, hlm. 77).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah peneliti, observer dan siswa. Karakteristik partisipan penelitian pertama yaitu peneliti yang berusia 22 tahun, merupakan mahasiswa tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang sedang melakukan penelitian pada Sekolah Sepak Bola (SSB) untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahannya. Kedua, observer yang berusia 21 tahun, merupakan salah satu pelatih yang ada di sekolah sepak bola (SSB) yang peneliti teliti. Ketiga, adalah siswa yang usianya pada rentang 10-15 tahun, merupakan subjek yang diteliti oleh peneliti untuk didapatkan data-datanya setelah diberikan suatu tes untuk diolah dalam penelitian dan ingin berlatih dari pertemuan pertama sampai selesai. Jumlah partisipan siswa 15 orang.

Populasi Dan Sampel

Populasinya yaitu siswa SSB BASIS FC Sukamukti Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang yang berjumlah 77 siswa berdasarkan data yang didapat dari pihak sekolah sepak bola (SSB) tersebut. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 (lima belas) orang siswa SSB BASIS FC U-15 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Tujuan dan pertimbangan pengambilan sampel penelitian ini adalah sampel tersebut menguasai keterampilan dasar dalam permainan sepak bola serta sampel tersebut telah mengikuti pertandingan sepak bola sebelumnya.

Instrumen Penelitian

Menggunakan instrumen tes ketepatan umpan lambung jauh. Dengan menggunakan format tes ketepatan umpan lambung jauh peneliti secara langsung mengetahui sejauh mana atau bagaimana cara siswa melakukan gerakan umpan lambung jauh dan hasil ketepatan umpan sebelum dan sesudah diberlakukan *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Untuk melihat hasil tes *pretest* dan *posttest* yang peneliti lakukan bisa melihat nilai terkecil, nilai terbesar, *mean* dan standar deviasi pada rekapitulasi statistik eksperimen *pretest* dan *posttest* dibawah ini.

Tabel 4.3

Rekapitulasi Statistik Eksperimen Pretest Dan Posttest

	Hasil_ <i>Pretest</i>	Hasil_ <i>Posttest</i>
<i>N</i>	15	15
<i>Valid</i>		
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	181.33	248.00
<i>Std. Deviation</i>	38.705	49.310
<i>Minimum</i>	120	190
<i>Maximum</i>	250	350

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dideskripsikan bahwa dari N (jumlah sampel) sebanyak 15 siswa nilai rata-rata (*mean*) *pretest* sebesar 181.33, dimana nilai 181.33 berdasarkan kategori yang telah dibuat termasuk dalam kategori cukup. Sedangkan hasil *posttest* sebesar 248.00 yang menunjukkan nilai tersebut masuk dalam kategori bagus sekali. Simpangan baku (*std.deviation*) *pretest* sebesar 38.705 dan *posttest* sebesar 49.310, nilai terkecil (*minimum*) *pretest* sebesar 120 dan *posttest* sebesar 190, dan nilai tertinggi (*maximum*) *pretest* sebesar 250 dan *posttest* sebesar 350.

Adapun kriteria yang dipakai untuk mengetahui ketepatan umpan lambung jauh pada pemain SSB Basis Fc U-15 digunakan lima kategori yaitu bagus sekali, bagus, cukup, kurang, kurangasekali. pengkategoriannya berdasarkan rumus dari Azwar (2009, hlm. 108) yaitu :

Bagusasekali	: $X > M + 1,5 SD$
Bagusa	: $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	: $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kuranga	: $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
KurangaSekali	: $X \leq M - 1,5 Sd$

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Skor

M (mean) *pretest* = 181,33

SD (standar deviasi) *pretest* = 38,705

Dengan perhitungan perhitungan kriteria sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kriteria Tes Ketepatan Umpan Lambung Jauh Sepak Bola

Bagus sekali	: $X > 239,45$
Bagus	: $200,68 < X \leq 239,45$
Cukup	: $161,97 < X \leq 200,68$
Kurang	: $58,05 < X \leq 161,97$
Kurang Sekali	: $X \leq 58,05$

Dari tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa kriteria bagus sekali apabila skor siswa lebih besar dari 239,45, kriteria bagus apabila skor siswa lebih dari 200,68 dan kurang dari atau sama dengan 239,45, kriteria cukup apabila skor siswa lebih dari 161,97 dan kurang dari atau sama dengan 200,68, kriteria kurang apabila skor siswa lebih dari 58,05 dan kurang dari atau sama dengan 161,97, dan kriteria kurang sekali apabila skor siswa kurang dari atau sama dengan 58,05.

Uji Normalitas

Data ketepatan siswa melakukan umpan lambung jauh pada saat *pretest* dan *posttest* harus dianalisis. Apakah sampelnya berdistribusianormal atau tidakanormal. Analisis yang digunakan peneliti yaitu uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena sampelnya kurang dari 50. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Maulana (2016, hlm. 234) "Uji *Shapiro-Wilk* digunakan untuk sampel yang kurang dari 50".

Tabel 4.5
Data Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Latihan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_ <i>Pretest</i>	1	.243	15	.018	.915	15	.164
Hasil_ <i>Posttest</i>	1	.150	15	.200 [*]	.917	15	.172

Dari Tabel 4.5 dihasilkan *P-value* (*sig*) senilai 0.164 dan *posttest Pvalue* (*sig*) senilai 0.172. Sehingga, untuk uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) data *pretest* dan *posttest* lebih besar nilainya dari $\alpha = 0.05$, sehingga H_0 diterima, maka distribusinya normal. Jadi, data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Uji Homogen

Pengujian ini digunakan apakah variansinya sama ataupun berbeda. Karena kedua data berdistribusi normal maka dilakukan uji homogenitas *Levens'test*. Pengolahan data uji ini memakai aplikasi SPSS versi 16.0. Data *pretest* dan *posttest* hasil analisis uji homogen dengan menggunakan uji homogenitas *Leven's test* terdapat pada tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.6
Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.461	1	28	.503

Berdasarkan tabel di atas hasilnya uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* memiliki *P-value (sig)* sebesar 0.503. Dengan demikian $0.503 \geq \alpha = 0.05$, maka H_0 diterima sehingga tidak terdapat perbedaan varians antara data hasil *pretest* dan *posttest*. Jadi data hasil *pretest* dan *posttest* berasal dari populasi yang homogen.

Uji Hipotesis

Digunakan agar mengetahui pengaruh dari *treatment* yang dilatihkan. Hipotesisnya berbunyi latihanapliometrik *double leg cone hop* berpengaruh terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola. Uji hipotesis ini menggunakan analisa uji beda berpasangan (*paired sample t-test*), karena ingin mengetahui perbedaan suatu sampel dengan membandingkan *mean* data sebelum dan data sesudah diberi perlakuan. Pengujian ini dilakukan terhadap dua sampel yang berpasangan. Menurut Sunjoyo dkk. (2013, hlm. 94) "Sampel berpasangan adalah sampel yang sama dan mengalami pengukuran yang berbeda". Perlakuan atau pengukuran tersebut adalah *pretest* dan *posttest*. Adapun bentuk hipotesis dari uji beda berpasangan ialah sebagai berikut.

Tabel 4.7
Uji Beda Berpasangan (Paired Sample T-Test)

	<i>Paired Differences</i>					<i>t</i> hitung	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1 Hasil_Pretest - Hasil_Posttest</i>	-66.667	26.904	6.947	-81.565	-51.768	-9.597	14	.000

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil uji hipotesis menggunakan uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh nilai *P-value (sig. 2 tailed)* sebesar 0.000. Dengan demikian $0.000 < \alpha = 0.05$ maka H_0

ditolak dan H_1 diterima. Jadi menghasilkan pengaruh yang signifikan diberikannya latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang sudah peneliti lakukan bahwa hasil dari uji normalitas data *pretest* menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* memiliki *P-value* sebesar 0.164. Dengan demikian untuk uji normalitas *shapiro-wilk* data *pretest* memiliki nilai $P\text{-value} \geq \alpha = 0.05$, jadi distribusinya normal. Sedangkan uji normalitas *posttest* memiliki *P-value* sebesar 0.172. Dengan demikian untuk uji normalitas *shapiro-wilk* data *posttest* memiliki nilai $P\text{-value} \geq \alpha = 0.05$, sehingga data berasal dari sampel yang memiliki distribusi normal. Jadi data hasil *pretest* ketepatan umpan lambung jauh sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) berdistribusi normal. Setelah diketahui normal tidaknya, selanjutnya dilakukan uji homogen untuk mengetahui variansinya dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* nilai *P-value* sebesar 0.503. Sehingga $P\text{-value}$ data *pretest* dan *posttest* $\geq \alpha = 0.05$, maka H_0 diterima, sehingga data *pretest* dan *posttest* tidak terdapat perbedaan varians. Jadi data hasil *pretest* dan *posttest* berasal dari populasi yang homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola. Dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh nilai *P-value* (*sig. 2tailed*) sebesar 0.000. Dengan demikian $0.000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan diberikannya latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola. Jadi berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan latihan pliometrik *double leg cone hop* berpengaruh terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* serta analisis data dan penemuan fakta-fakta di lapangan yang telah dilaksanakan kurang lebihnya selama 2 bulan pada siswa Sekolah Sepak Bola Basis FC U-15 di desa Sukamukti Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang yang dilakukan selama 14 kali pertemuan diantaranya 12 kali perlakuan dan 2 kali tes, dapat diperoleh kesimpulan bahwa latihan pliometrik *double leg cone hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola. Siswa SSB yang awalnya ketika melakukan umpan lambung jauh bolanya tidak tepat dan tidak sampai, dengan diberikannya latihan pliometrik *double leg cone hop* siswa mampu mengurangi kesalahan-kesalahan tersebut. Pengaruh tersebut dilihat dari hasil analisis data *pretest* dan *posttest* pada siswa yang diberi perlakuan. Dimana pada pengujian hipotesis yang menggunakan uji

beda berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh nilai *P-value* (*sig.2 tailed*) sebesar 0.000. Dengan demikian $0.000 < \alpha = 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan diberikannya latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola. Selain itu dapat dilihat dari data hasil tes awal dan tes akhir, dimana rata-rata nilai pretest sebesar 181.33 dan *posttest* sebesar 248.000 dilihat dari hasil tersebut data hasil *posttest* lebih baik dari pada hasil *pretest* sehingga terdapat pengaruh yang signifikan diberikannya latihan pliometrik *double leg cone hop*.

REFERENSI

- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Duda, M. (2016). Plyometrics: A Legitimate Form of Power Training. *Journal The Physician and Sportsmedicine*, 212–218.
- Fajrian. (2016). Meningkatkan Jam Belajar Akif Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Modifikasi Pembelajaran Permainan Sepak Bola. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 35.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusumah.
- Herdiansyah, W., & Nurasyifa, W. (2010). *Mari Belajar Sepak Bola*. Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Hilmanudin, C. T. (2016). Metode Permainan Kucing Bola Dalam Passing Sepak Bola. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 9–15.
- Juariah, J. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dada Melalui Pendekatan Perlombaan Dengan Media Sasaran Pada Siswa Kelas V Sdn Panyingkiran Iii Kabupaten Sumedang. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 46–53.
- Maulana, G. (2016). Meningkatkan Gerak Dasar Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Melalui Lomba Passing Berpasangan Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 27–32.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta:Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Scheunemnn, T. S. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*. Bandung:Alfabeta Bandung.
- Sunjoyo, dkk. (2013). *Aplikasi SPSS Untuk SMART Riset*. Bandung: Alfabet Bandung.
- Yanuar, R. A. (2012). *Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Sekolah Sepak Bola New Salatiga FootbAll Club*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.