

Pengaruh Latihan Multiple To Box Jump Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

The Effect Of Multiple To Box Jump Training On Shooting Skills In Football Game In Senior High School Negeri 7 Bengkulu Selatan

Ikat Aprido ¹⁾; Martiani ²⁾; Feby Elra Ferdima ³⁾
^{1,2,3) Universitas Dehasen Bengkulu}
 Email: ¹⁾ ikataprido646@gmail.com

How to Cite :

Aprido. I., Martiani., Ferdima. F. E. (2025). The Effect Of Multiple To Box Jump Training On Shooting Skills In Football Game In Senior High School Negeri 7 Bengkulu Selatan . Social Sciences Journal 1(3). DOI: <https://doi.org/10.70963/soc.v1i3>

ARTICLE HISTORY

Received [03 April 2025]

Revised [04 Mei 2025]

Accepted [05 Mei 2025]

KEYWORDS

Multiple To Box Jump, Shooting, Football.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai menggunakan latihan box jump. Hasil tes pretest shooting dan posttest shooting yang dilakukan menggunakan latihan multiple to box jump diperoleh r tabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.93 > 0.443$ dan pengaruh sebesar 86,20 % yang berarti dengan ditemukannya pengaruh yang signifikan dari latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, maka latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

ABSTRACT

This study aims to the effect of multiple to box jump training on shooting skills in football games at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. This type of research is quantitative research. The research sample totalled 20 people. The instrument used in this study was a test of leg muscle explosive power using box jump training. The results of the pretest shooting and posttest shooting tests carried out using multiple to box jump exercises obtained r tabel of 0.443 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.93 > 0.443$ and an influence of 86.20% which means that with the discovery of a significant effect of multiple to box jump training on shooting skills in football games at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, then multiple to box jump training on shooting skills in football games at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati oleh masyarakat Indonesia, tidak terkecuali masyarakat di kabupaten Kendal. Hal ini terbukti, bahwa mayoritas di masyarakat dan di sekolah sudah menggunakan fasilitas umum untuk bermain sepak bola. Olahraga sepak bola tergolong sangat murah untuk dimainkan karena hanya butuh lapangan, bola, sepatu bola dan seragam sepak bola. Hendi (2008) mendefinisikan bahwa sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga sepak bola dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepak bola sering disebut dengan kesebelasan.

Pada permainan sepak bola, tujuannya adalah untuk memenangkan setiap pertandingan, yaitu dengan mencetak gol. Supaya dapat mencetak gol, setiap pemain harus mempunyai keterampilan shooting yang baik terutama shooting untuk membuat penjaga gawang lawan kesulitan menghalau

shooting pemain tersebut. Sepak bola tidak hanya mencetak gol dan kemenangan, melainkan juga tentang sportivitas, fair play dan respect terhadap lawan yang dihadapi. Pada olahraga sepak bola, kekuatan sangat berpengaruh untuk menjalankan strategi-strategi yang diberikan oleh pelatih. Tensi permainan yang tinggi dalam sepak bola, membutuhkan banyak energi dan keterampilan fisik yang kuat. Kekuatan yang dimaksud adalah bagaimana pemain mampu melakukan tembakan atau shooting dengan power yang cukup keras, agar pemain dapat menciptakan poin atau mencetak gol ke gawang lawan.

Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosive. Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosive, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik. Pada kegiatan olahraga, daya ledak merupakan unsur penting yang akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari, dan sebagainya. Dimana Anjie (2022:2) mengartikan daya ledak otot sebagai keterampilan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot adalah keterampilan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian loncatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan.

Mengembangkan keterampilan untuk melakukan tembakan yang kuat dan akurat adalah langkah pertama untuk menjadi pencetak gol yang cakap. Keberhasilan sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Salah satunya adalah keterampilan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat. Menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola. Agar dapat menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu faktor utama mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Pada saat melakukan tendangan, sentuh bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada kaki bagian dalam, ini merupakan permukaan tendangan yang paling datar pada kaki. Ketika menendang, tegangkan pergelangan kaki, tujuannya adalah untuk mendapatkan kekuatan tendangan (Anjie, 2022:2).

Pentingnya kekuatan tendangan atau power shooting, maka pemain harus diberikan pelatihan secara terstruktur dan teratur. Sehingga setiap pemain akan mampu dengan baik mendukung tim dalam memenangkan setiap pertandingan. Untuk mempunyai keterampilan shooting yang baik, perlu latihan belajar gerak, belajar gerak melibatkan unsur fisik, fikiran, maupun emosi dan perasaan. Untuk menunjang keterampilan kekuatan tendangan harus diterapkan program latihan, maka keterampilan dalam melakukan tembakan dengan keras dan akurat akan tercapai. Tendangan-tendangan khusus menembakkan bola ke gawang (shooting) merupakan salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola yang harus dilatih dengan harapan dapat meningkatkan kualitas permainan individu.

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, dengan kata lain untuk mencapai tendangan yang kuat harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menendang bola. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola. Adanya otot tungkai yang kuat, maka tendangan akan semakin kuat.

Multiple to box jump merupakan bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan yang berupa box atau kotak yang telah disusun sebelumnya sesuai porsi latihan secara bertahap dari satu kotak ke kota selanjutnya. Latihan dengan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang di tahan, namun untuk meningkatkan intensitas, loncatan dengan satu kaki (Loliana, dkk, 2022:256).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di pada guru ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, bahwa pelaksanaan latihan sudah berjalan sesuai dengan rencana latihan. Namun, hasil dalam latihan shooting para pemain sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan belum memenuhi kriteria atau belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, yaitu kurangnya latihan-latihan yang terprogram terhadap keterampilan shooting pemain di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Penjaga gawang sangat mudah menghalau tembakan karena shooting para pemain sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan relatif masih rendah dari hasil pengamatan pertandingan.

Peneliti mengidentifikasi penyebabnya adalah masih rendahnya power shooting para pemain sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan karena metode latihan yang digunakan masih kurang tepat dan kurang bervariasi untuk meningkatkan power shooting pemain sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Pelatih sekaligus guru di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan metode latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan power shooting yang kuat. Penggunaan metode latihan yang tepat, maka akan berpengaruh terhadap keberhasilan atau pencapaian dari tujuan latihan itu sendiri, karena dengan metode latihan yang sesuai, maka tingkat keberhasilan latihan akan mudah tercapai oleh para pemain.

Latihan multiple to box jump sangat diperlukan untuk melatih kemampuan shooting seseorang dikarenakan latihan multiple to box jump tersebut sangat membantu dalam memperkuat otot tungkai bagian bawah agar saat atlet melakukan shooting kemampuan shooting menjadi lebih baik. Dimana dengan makin kuatnya otot kaki maka semakin kuat pula shooting yang dilakukan seseorang. Latihan multiple to box jump dapat disesuaikan dengan materi latihan, mempertimbangkan situasi dan kondisi, serta kebutuhan para pemain.

Upaya meningkatkan keterampilan power shooting, metode Multiple to box jump dapat membantu pelatih dalam menyampaikan pembelajaran permainan sepak bola yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan kepada pemain. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Penelitian dilakukan untuk menguji bagaimana pengaruh latihan otot kaki menggunakan metode multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

LANDASAN TEORI

Latihan

Latihan harus dilakukan 'terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah "aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Seperti yang dikatakan Oky, dkk (2019:2) Latihan merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan reaksi yang baik bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Selanjutnya Faisal (2012:2) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan dan latihan juga merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya.

Multiple To Box Jump

Cabang olahraga renang merupakan aktifitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat melatih pernafasan, meningkatkan kekuatan otot & tulang, meniggikan badan, menyehatkan jantung. Pada semua cabang olahraga pasti membutuhkan aspek fisik dalam pelaksanaannya, begitu juga dengan cabang olahraga renang. salah satunya latihan multiple to box jump, multiple to box jump bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan berupa 3-5 box atau kotak dengan tinggi yang sama disusun berjajar (tinggi box disesuaikan dengan kemampuan atlet), kemudian multiple to box jump merupakan bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan yang berupa box atau kotak yang telah disusun sebelumnya sesuai porsi latihan secara bertahap dari satu kotak ke kota selanjutnya. Latihan dengan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang di tahan, namun untuk meningkatkan intensitas, loncatan dengan satu kaki (Loliana, dkk, 2022:256).

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina maupun pengembangan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lepas dari hal tersebut yang tidak kalah pentingnya bahwa olahraga merupakan aspek kehidupan sehari-hari sehingga menjadi sesuatu yang dibutuhkan di kalangan masyarakat, baik kaum tua maupun muda. Berolahraga secara teratur merupakan cara terbaik agar tubuh kita selalu dalam kondisi bugar dan sehat. Aktivitas olahraga tidak haanya meningkatkan kebugaran semata tetapi juga meningkatkan prestasi. Langkah yang efektif dan efisien dalam proses latihan adalah menentukan kualitasnya sebuah prestasi. Dimana menurut Gede (2020:3) latihan multiple to box jump dapat meningkatkan kemampuan vertical jump, dimana hal tersebut sangat membantu ketika melakukan blocking pada permainan bola voli.

Keterampilan

Menurut Ali Imran (2019:262) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan keterampilan menyesuaikan diri. Sedangkan menurut Sudarto (2016:107) Pengertian Keterampilan yaitu keterampilan untuk menggunakan akal, fikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.

Kemudian Kartika (2017:327), mengatakan bahwa keterampilan tersebut pada dasarnya akan lebih

baik bila terus diasah dan dilatih untuk menaikkan keterampilan sehingga akan menjadi ahli atau menguasai dari salah satu bidang keterampilan yang ada, selanjutnya Zinat (2016:81) yang mengatakan bahwa: "Keterampilan merupakan keterampilan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum." Dimana dapat dikatakan bahwa keterampilan merupakan keterampilan seseorang dalam melakukan sesuatu hal ataupun beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Pengertian lain bahwasanya kata keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Seseorang dikatakan terampil apabila dapat melakukan teknik atau tugasnya sesuai dengan gerakan yang benar. Tingkat keterampilan antara satu dengan yang lain tentunya berbeda. Akan tetapi pada umumnya yang dimaksud dengan tingkat keterampilan seseorang adalah sejauh mana keterampilan gerakannya. Sehingga dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keterampilan seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas atau tekniknya.

Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang sangat disenangi, sepakbola merupakan olahraga yang merakyat karena itu olahraga sepakbola mudah dijumpai baik dikota maupun didesa-desa. Menurut Reki Siaga (2020:1) sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan, dimana masing-masing tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola sesuai dengan FIFA law of the game.

Berbeda halnya dengan pendapat Muhajir dalam Fadli, (2019:7) yang menjelaskan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kaki.

Kemudian Harris (2017:7) menjelaskan Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan.

Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Selanjutnya menurut Wawan (2015:13) permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin seorang wasit dibantu 2 orang asisten wasit, serta satu wasit cadangan.

Permainan berlangsung pada lapangan berukuran panjang 100 m – 110 m dan lebar 64 m – 75 m dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan kesebelasan yang lain. Seorang pemain sepakbola agar bisa bermain dengan baik harus menguasai kemampuan bermain sepakbola. Adapun kemampuan bermain sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola ialah passing, dribbling, ball control, shooting.

METODE PENELITIAN

Menurut Budiwanto (2017:29) penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah latihan menggunakan multiple to box jump sedangkan variabel terikat adalah tes keterampilan shooting. Adanya pengaruh dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang Adapun sampel penelitian ini adalah kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pemain sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan uji normalitas data lilliefos. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Uji Normalitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	<i>Pretest Shooting</i>	0.187	0.190	Normal
2	<i>Posttest Shooting</i>	0.161	0.190	Normal

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *pretest* keterampilan *shooting* (X) skor L_{Hitung} **0.187** dengan $n = 20$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh **0.190**. karena L_{Hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *pretest shooting* berdistribusi normal.

Dan data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian *posttest* keterampilan *shooting* (Y) skor L_{Hitung} **0.161** dengan $n = 20$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh **0.190**. karena L_{Hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *posttest shooting* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji persyaratan data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari *Hevley*) dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	Varian	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	<i>Pretest Shooting</i>	2,09	1,01	3.52	Homogen
2	<i>Posttest Shooting</i>	2,07			Homogen

Dari tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk *pretest* latihan *multiple to box jump* untuk melihat keterampilan *shooting* (X) didapat skor **0,83** sedangkan hasil *posttest* latihan *multiple to box jump* untuk melihat keterampilan *shooting* (Y) didapat skor **1,01**. Sehingga didapatkan F_{hitung} dengan menggunakan uji F dari *Hevley* diperoleh skor **0,93**. Sedangkan untuk nilai F_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = **3,52** karena F_{hitung} (**1,01**) lebih kecil dari F_{tabel} (**3,52**) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk latihan *multiple to box jump* untuk mengetahui keterampilan *shooting* di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan merupakan data yang Homogen.

Hasil Uji Validasi dan Hipotesis

Uji keberatian koefisien korelasi (*product moment*) antara latihan *multiple to box jump* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

H_a = Terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{(N \sum x^2 - \sum x^2)\} \{(N \sum y^2 - \sum y^2)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{20 \times 2850 - (201)(276)}{\sqrt{\{(20 \times 2103 - (201)(201))\} \{(20 \times 3890 - (276)(276))\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{1524}{\sqrt{(42060 - 40401) (77800 - 76176)}}$$

$$r_{xy} = \frac{1524}{\sqrt{(1659)(1624)}}$$

$$r_{xy} = \frac{1641,407}{1524}$$

$$r_{xy} = 0.93$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh r_{hitung} sebesar 0.93 sedangkan r_{tabel} pada $\alpha = 0.05$ dan $dk = n-2 = 20 - 2 = 18$ adalah 0.443 (pada tabel r). untuk mengetahui lebih lanjut keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut, kemudian pengujian dilanjutkan dengan uji t.

Hasil Uji T

$$t = \frac{r \sqrt{(n-2)}}{\sqrt{1-r^2}} ; \quad db = n-2 = 20-2 = 18$$

$$t = \frac{0,93 \sqrt{20-2}}{\sqrt{1-0,93^2}} = \frac{0,93 \sqrt{18}}{\sqrt{1-0,86}}$$

$$t = \frac{0,93 \cdot 4,24}{\sqrt{0,14}} = \frac{3,94}{0,37} = 10,60$$

t_{tabel} (dilampirkan) pada $\alpha = 0,05$ dengan db 18 adalah **2,10**. Dari analisis diatas maka diperoleh bahwa $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ yaitu **10,60 \geq 2,10**, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan erat antara Latihan *Multiple To Box Jump* Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.Latihan *Multiple To Box Jump* Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan adalah dengan menggunakan rumus :

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0.93)^2 \times 100 \%$$

$$K = 86,20 \%$$

Jadi, hasil Latihan *Multiple To Box Jump* Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan berpengaruh sebesar 86,20 %.

Pembahasan

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Dalam meningkatkan keterampilan sepakbola diperlukan suatu latihan yang kontinue.Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan dan latihan juga merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Salah satunya latihan multiple to box jump, multiple to box jump bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan berupa 3-5 box atau kotak dengan tinggi yang sama disusun berjajar (tinggi box disesuaikan dengan kemampuan atlet), kemudian multiple to box jump merupakan bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan yang berupa box atau kotak yang telah disusun sebelumnya sesuai porsi latihan secara bertahap dari satu kotak ke kota selanjutnya.

Pengaruh latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan berpengaruh sebesar 86,20 %. Dengan ditemukannya pengaruh yang signifikan dari latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, maka latihan multiple to box jump dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan .Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan di dapatkan hasil pretest tes shooting dalam permainan sepakbola sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori cukup. sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 7 orang (35%) memiliki kategori kurang sekali,.

Kemudian dilanjutkan lagi dari 20 orang di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan di dapatkan hasil posttest tes shooting dalam permainan sepakbola sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori baik sekali. sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori baik. sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang.Hasil tes pretest shooting dan posttest shooting yang dilakukan menggunakan latihan multiple to box jump diperoleh r tabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.93 > 0.443$ dan pengaruh sebesar 86,20 % yang berarti dengan ditemukannya pengaruh yang signifikan dari latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, maka latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan di dapatkan hasil pretest tes shooting dalam permainan sepakbola sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori cukup. sebanyak 8 orang (40%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 7 orang (35%) memiliki kategori kurang sekali.
2. Kemudian dilanjutkan lagi dari 20 orang di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan di dapatkan hasil posttest tes shooting dalam permainan sepakbola sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori baik sekali. sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori baik. sebanyak 10 orang (50%) memiliki kategori cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang.

3. Hasil tes pretest shooting dan posstest shooting yang dilakukan menggunakan latihan multiple to box jump diperoleh r tabel sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.93 > 0.443$ dan pengaruh sebesar 86,20 % yang berarti dengan ditemukannya pengaruh yang signifikan dari latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, maka latihan multiple to box jump terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

1. Saran

1. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta daerah berbeda.
2. Bagi pelatih dan guru di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan disarankan untuk latihan multiple to box jump. Karena latihan multiple to box jump dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Irfan Zinat (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matang, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika* Volume 4 Nomor 1, Issn 2338-2996.
- Agustina, Reki Siaga (2020). *Buku Jago Sepakbola untuk Pemula Nasional dan Internasional*. Penerbit: Cemerlang.
- Amansyah, dkk (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14 (1).
- Chan, Faisal (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. *Jurnal Cerdas Sifa*, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012.
- Fadli, Dzul (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Murid SD Negeri Samata Kab Gowa. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan PGSD Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- Fadli, Muhammad (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pgsd Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- Gede (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P-Issn 2337-9561* Vol. 6, No. 1, Hal. 1 – 8, Januari 2020 E-Issn 2580-1430 Doi : 10.5281/zenodo.3661559.
- Imran, Ali (2019). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Negeri 1 Praya Barat Daya. *Jurnal Pendidikan Mandala* [Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index). P-Issn: 2548-5555 E-Issn: 2656-6745.
- Iskandar, Harris (2017). *Tim Kesebelasan Sepakbola, Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTS*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan.
- Kartika, Handayani (2017). Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Pemecahan Masalah Soal Cerita Matematika. *Semastikaunimed* Isbn: 978-602-17980-9-6.
- Loliana, dkk (2022). Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump terhadap Kemampuan Blocking dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Di Sman 5 Bengkulu Utara. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol. 3 No. 2, bulan 2022, pp. 253-266 Doi: 10.33369/gymnastics ISSN 2746-055X (Online).
- Nanang Eko (2011). Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jumps Dan Hurdle Hops Terhadap Tendangan Shooting Pada Pemain Ku 14-15 Tahun di SSB Putra Mustika Blora Tahun 2011. *Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.
- Oky, dkk (2019). Survei Efektivitas Latihan pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Volume II Nomor 1 April 2019. [Http://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jilo](http://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jilo).
- Ridwan, dkk (2018). Pengaruh Latihan Multiple Box-To-Box Jumps Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Renang Tirta Nirwana Kota Malang. *Ij 2 (1) (2018) Indonesia Performance Journal* [Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jko](http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jko).
- Ridho, Bahtra (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Penerbit: Sukabina Press.

- Sudarto (2016). Keterampilan Dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan Dalam Perspektif Islam. Jurnal Al Lubab, Volume 1, No. 1 Tahun 2016.
- Sumarsono, Adi (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. Jurnal Altius, Volume 6, Nomor 1, Januari 2017.
- Wawan, Junresti (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. Jurnal Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1.
- Yoga, Lucy (2016). Kelengkapan Sarana dan Prasarana Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kota Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.