

PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *BALANCE* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK YAYASAN PENDIDIKAN UMAT ISLAM JAKARTA

Fadya Virdausa Ammari

Abstrak

Keseimbangan merupakan salah satu aspek penting yang diperlukan dalam sepakbola untuk meningkatkan kerja otot sehingga dapat mengurangi risiko cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *balance* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan *pre-post test control group design*. Sampel penelitian ini adalah pemain Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta dengan jumlah sampel 32 orang dengan teknik random sampling. Kelompok perlakuan berjumlah 16 orang siswa dan kelompok kontrol berjumlah 16 orang siswa. Hasil perhitungan hipotesis kelompok perlakuan, diketahui bahwa rerata *balance* mengalami peningkatan sebesar $0,080 \pm 0,0064$ setelah pelatihan metode *plyometric training* dengan nilai probabilitas uji kemaknaan (0,005) lebih kecil dari α ($p < 0,05$). Rerata *balance* pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar $0,071 \pm 0,0084$ setelah tidak diberikan pelatihan metode *plyometric training* dengan nilai kemaknaan (0,005) lebih kecil dari α ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa pelatihan metode *plyometric training* dapat meningkatkan *balance* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola.

Kata kunci : *Balance, Plyometric training, Star Excursion Balance Test*

EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON IMPROVEMENT IN FOOTBALL STUDENTS EXTRACURRICULAR SMK YAYASAN PENDIDIKAN UMAT ISLAM JAKARTA

Fadya Virdausa Ammari

Abstract

Balance is one of the important aspects needed in football to improve muscle work to reduce the risk of injury. This study aims to determine the effect of plyometric training on increasing the balance in Student Extracurricular Football SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta. Type of research is experimental with pre-post test control group design. The sample of this study is footballer Extracurricular Footballer of Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta with 32 people as sample with random sampling technique. The treatment group was 16 students and the control group was 16 students. The result of calculation of hypothesis of treatment group, it is known that the average balance increased by $0,080 \pm 0,0064$ after training of plyometric training method with probability value of significance test (0,005) less than α ($p < 0,05$). The mean of balance in control group decreased by $0,071 \pm 0,0084$ after no training of plyometric training method with significance value (0,005) less than α ($p < 0,05$). This proves that the training of plyometric training method can improve the balance of students in extracurricular soccer.

Keyword: Balance, Plyometric training, Star Excursion Balance Test