

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

**Fijriani Widya**

## **Abstrak**

*Speed* merupakan kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam sepakbola. Peningkatan keterampilan motorik salah satunya adalah reaksi kecepatan yang berarti kecepatan bereaksi terhadap rangsang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah *Plyometric Training* berpengaruh terhadap peningkatan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam dengan jumlah sampel 32 siswa dengan teknik *random sampling*. Jenis penelitian eksperimental dengan desain *pre-post test control group design* dengan *sprint 30 meter speed test* dalam waktu 6 minggu. Kelompok perlakuan berjumlah 16 orang siswa dan kelompok kontrol berjumlah 16 orang siswa. Hasil perhitungan hipotesis kelompok perlakuan diketahui rerata *speed* mengalami peningkatan sebesar  $4,343 \pm 0,511$  detik setelah melakukan *Plyometric Training* dengan nilai  $p = 0,008$  yaitu  $\alpha (p < 0,05)$ . Hasil rerata *speed* pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar  $4,958 \pm 0,707$  detik setelah tidak diberikan *Plyometric Training* dengan nilai  $p = 0,009$  yaitu  $\alpha (p < 0,05)$ . Hal ini membuktikan bahwa *Plyometric Training* dapat meningkatkan *speed* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola.

**Kata kunci :** *Speed, Sprint 30 meter Speed Test, Plyometric Training*

**EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON SPEED  
IMPROVEMENT IN FOOTBALL STUDENSTS  
EXTRACURRICULAR SMK YAYASAN PENDIDIKAN UMAT  
ISLAM JAKARTA**

**Fijriani Widya**

**Abstract**

Speed is one of the basic biomotor skills needed in football. Increased motor skills one of them is the reaction of speed which means the speed of reacting to an excitatory. Speed may pose a risk of injury to a soccer athlete based on the athlete's physical condition. This study aims to examine whether Plyometric Training has an effect on the increase of speed on students of football extracurricular SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam with sample of 32 students with random sampling technique. Type experimental research with pre-post test control group design with sprint 30 meter speed test within 6 weeks. The treatment group was 16 students and the control group was 16 students. The result of the hypothesis of the treatment group is known that the average speed has increased by  $4,343 \pm 0,511$  seconds after doing Plyometric Training with  $p = 0,008$  smaller  $\alpha$  ( $p < 0,05$ ). The average speed results in the control group decreased by  $4.958 \pm 0.707$  seconds with no Plyometric Training with  $p = 0.009$  smaller  $\alpha$  ( $p < 0.05$ ). This proves that Plyometric Training can increase the speed in students of football extracurricular.

**Keywords :** Speed, Sprint 30 meter Speed Test, Plyometric Training