

**PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK
YAYASAN PENDIDIKAN UMAT ISLAM (YPUI) JAKARTA**

Berry Malik Dharmawan

Abstrak

Agility dapat didefinisikan sebagai kemampuan gerakan keseluruhan tubuh yang cepat dengan melibatkan perubahan arah dan kecepatan dalam merespon stimulus yang diberikan. Dan akhirnya kembali diperluas definisi ini dengan mengamati *Change of Direction Speed* (CODS) atau perubahan kecepatan arah. Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan dan peraturan-peraturan yang ditetapkan. Untuk bisa mencetak gol harus tangkas, cepat, dan baik dalam mengontrol bola. *Plyometric Training* adalah serangkaian latihan daya ledak ketahanan berat badan tubuh dengan menggunakan *shortening-stretching cycle* (SSC) atau siklus pemendekan-peregangan serat otot untuk meningkatkan kapasitas fisik. Subjek yang diteliti pada penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 32 orang dan mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Jakarta Selatan. Penelitian dilaksanakan 2 kali seminggu selama 6 minggu dengan jumlah subjek yang terdaftar sejumlah 32 orang. *Plyometric Training* dirancang khusus untuk memanfaatkan SSC. Garis yang menghubungkan *sprint*, *jumping*, dan *change of direction speed* (CODS) adalah *Stretching-Shortening Cycle* (SSC), yang dapat dijelaskan sebagai pasangan dari kontraksi *eccentric* dengan kontraksi *concentric*. Dapat disimpulkan bahwa *Plyometric Training* dapat meningkatkan *Agility* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) Jakarta.

Kata Kunci: *Agility*, Sepak Bola, *Plyometric Training*, *shortening-stretching cycle*

EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF AGILITY IN EXTRACURRICULAR STUDENTS FOOTBALL BY SMK YAYASAN UMAT ISLAM (YPUI) IN JAKARTA

Berry Malik Dharmawan

Abstract

Agility can be defined as the ability of a rapid body wide movement by involving changes in direction and speed in response to a given stimulate. And finally re-expanded this definition by observing the Change of Direction Speed (CODS) or change in direction velocity. Football is a sport that plays the ball using the foot. The main purpose of this game is to score goals or scores as much as possible which must be done in accordance with the rules and regulations set. To be able to score goals must be agile, fast, and good in controlling the ball. Plyometric Training is a series of strength training of body weight endurance using shorthening-stretching cycle (SSC) or muscle fiber shortening cycle to increase physical capacity. Subjects studied in this study were students who numbered 32 people and follow the extracurricular football SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI) South of Jakarta. The study was conducted 2 times a week for 6 with a total of 32 registered subjects. Plyometric Training is specifically designed to utilize SSC. The line that connects sprint, jumping, and change of direction speed (CODS) is the Stretching-Shortening Cycle (SSC), which can be described as a pair of eccetric contractions with concentric contraction. It can be concluded that Plyometric Training can increase Agility in Student Extracurricular Football SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam (YPUI).

Keyword: Agility, Football, Plyometric Training, Shorthening-Stretching Cycle