

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Sekolah Sepak Bola
(SSB) Badak Muda Pandeglang)



Intelligentia - Dignitas

ARIS DINILLAH

NIM 1606822018

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Megister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**


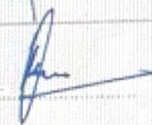
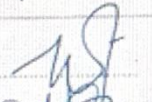
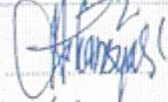
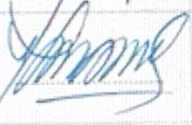
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

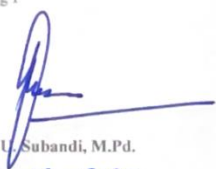



PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING I DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
<p>Pembimbing I</p>  <p>Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. Tanggal :</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p>Dr. Yasep Setiawanawijaya, M.Kes. Tanggal :</p>
	<p>Mengetahui, Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ</p>  <p>Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. Tanggal:</p>
<p>Nama : Aris Dinillah No. Registrasi : 1606822018</p>	

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
SETELAH UJIAN TESIS

Nama : Aris Dinillah
No. Registrasi : 1606822018
Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		13/02/2025
2	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. (Pembimbing I)		14/02/2025
3	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Pembimbing II)		4/2/2025
4	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. (Penguji)		4/2/2025
5	Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd. (Penguji)		11/02/2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER		
Pembimbing I	Pembimbing II	
		
Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. Tanggal: 12-02-2025	Dr. Yasep Setiakarna Wijaya, M.Kes. Tanggal: 11-02-2025	
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Ketua) ¹		
Dr. Sujarwo, M.Pd. Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani (Sekretaris) ²		13-02-2025
Nama	: Aris Dinillah	
No. Registrasi	: 1606822018	
Tanggal Lulus	:	

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA

Aris Dinillah

Email : arisdinillah6@gmail.com

ABSTRAK

Pada sekolah sepakbola, penggunaan metode Latihan yang kurang tepat dan kurangnya rasa percaya diri siswa maka akan berdampak pada kemampuan siswa terutama dalam melakukan Teknik *shooting* sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan *box to box jump* dan metode latihan *hurdle hops* terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, (2) Pengaruh interaksi antara metode latihan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, (3) Perbedaan kemampuan *shooting* sepakbola antara metode latihan *box to box jump* dan metode latihan *hurdle hops* pada kelompok percaya diri tinggi, dan (4) Perbedaan kemampuan *shooting* sepakbola antara metode latihan *box to box jump* dan metode latihan *hurdle hops* pada kelompok percaya diri rendah. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode eksperimen dengan desain treatment by level 2x2. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepakbola Badak Muda Pandeglang. Besar sampel penelitian sebanyak 40 siswa usia 14-15 tahun, dengan analisis data menggunakan uji Tukey. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *box to box jump* dan *hurdle hops* terhadap kemampuan *shooting* sepakbola. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 3,357$ dengan $p\text{-value } 0,005 < 0,05$. 2) Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* sepakbola. Hasilnya bermakna, karena $F_{hitung} = 4,889$ dengan $p\text{-value } 0,033 < 0,05$. 3) ada perbedaan signifikan kemampuan *shooting* sepakbola dengan menggunakan metode latihan *box to box jump* dan *hurdle hops* pada kelompok peserta didik percaya diri tinggi. Hal ini dibuktikan dari nilai $Q_{hitung} = 8,09 > Q_{tabel} = 3,79$. 4) tidak terdapat perbedaan signifikan kemampuan *shooting* sepakbola dengan menggunakan metode latihan *box to box jump* dan *Hurdle hops* pada kelompok peserta didik percaya diri rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai $Q_{hitung} = 0,76 < Q_{tabel} = 3,79$.

Kata Kunci: metode latihan, percaya diri, *shooting* sepakbola

THE EFFECT OF *PLYOMETRIC* TRAINING METHODS AND SELF-CONFIDENCE ON FOOTBALL *SHOOTING* ABILITY

Aris Dinillah

ABSTRACT

In football schools, the use of inappropriate training methods and lack of athlete confidence will have an impact on the athlete's ability, especially in performing football shooting techniques. This study aims to determine (1) the difference in the influence between the box to box jump training method and the hurdle hops training method on football shooting ability, (2) The effect of interaction between training methods and self-confidence on football shooting ability, (3) Differences in football shooting ability between the box to box jump training method and the hurdle hops training method in the high self-confidence group, and (4) Differences in football shooting ability between the box to box jump training method and the hurdle hops training method in the low self-confidence group. This study was conducted using an experimental method with a 2x2 treatment by level design. This study was conducted at the Badak Muda Pandeglang Football School. The sample size of the study was 40 athletes aged 14-15 years, with data analysis using the Tukey test. Based on the results of the study, it can be concluded: 1) there is a significant difference in the influence of the box to box jump and hurdle hops training methods on soccer shooting ability. This is evidenced by the F count value = 3.357 with a p -value of $0.005 < 0.05$. 2) There is a significant interaction effect between learning methods and self-confidence on soccer shooting ability. The results are significant, because F count = 4.889 with a p -value of $0.033 < 0.05$. 3) there is a significant difference in soccer shooting ability using the box to box jump and hurdle hops training methods in the group of students with high self-confidence. This is evidenced by the Q count value = $8.09 > Q$ table = 3.79. 4) there is no significant difference in soccer shooting ability using the box to box jump and Hurdle hops training methods in the group of students with low self-confidence. This is evidenced by the Q count value = $0.76 < Q$ table = 3.79.

Keywords: *training methods, self-confidence, soccer shooting*

LEMBAR PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : **ARIS DINILLAH**
NIM : 1606822018
Tempat/Tgl. Lahir : pandeglang, 25 Desember 1991
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola**” merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 6 Januari 2025

Yang Menyatakan



ARIS DINILLAH
NIM. 1606822018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aris Dinillah
NIM : 1606822018
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : Arisdinillah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA

(Studi Eksperimen Pada Siswa Sekolah Sepak Bola SSB Badak Muda Pandeglang)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Februari 2025
Penulis

(Aris Dinillah)

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal Tesis yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak Bola”** tesis ini diajukan sebagai bagian dari tugas akhir dalam rangka menyelesaikan studi Program Magister Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya antara lain:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Komarudin, M.Si.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.
3. Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani FIKK Universitas Negeri Jakarta, Dr. Sujarwo, M.Pd.
4. Pembimbing I yaitu Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.
5. Pembimbing II yaitu Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.
6. Bapak/Ibu dosen Pengajar, Penguji, dan staf administrasi FIKK UNJ.
7. Kedua orang tua dan keluarga besar.
8. Teman-teman seperjuangan dari kelas Penjas A 2022.

Peneliti menyadari bahwa disertasi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dibutuhkan sebagai pengembangan keilmuan di masa mendatang. Semoga tesis ini dapat memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum, khususnya dalam dunia olahraga.

Jakarta, Januari 2025

ARIS DINILAH

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian	10
E. <i>State of The Art</i>	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	14
A. Deskripsi Konseptual	14
1. Kemampuan Shooting pada Sepak bola	14
2. Metode Latihan <i>Plyometric</i>	28
3. Percaya Diri	44
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	52
C. Kerangka Teori	53
D. Hipotesis Penelitian	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	59
A. Tujuan Penelitian	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Metode dan Desain Penelitian	60
D. Populasi dan Sampel	61
E. Rancangan Perlakuan	45
F. Teknik Pengumpulan Data	62
1. Instrumen kemampuan Shooting bola	62
2. Instrumen Percaya Diri	65
G. Teknik Analisis Data	67
H. Hipotesis Analisis	68
BAB IV HASIL PENELITIAN	69
A. Deskripsi Data	69
B. Pengujian Persyaratan Analisis	76
C. Pengujian Hipotesis	78
D. Pembahasan Hasil Penelitian	82

BAB V HASIL KESIMPULAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Rekomendasi	87
DAFTAR PUSTAKA	88

