

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan

Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, 29 Juli 2025

Ahmad Hasan Aliy

171191020

EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KECEPATAN SPRINT ATLET SEPAK BOLA DI SSB PUTRA PALA TAHUN 2025

Abstrak

SSB Putra Pala adalah Sekolah Sepak Bola yang berasal dari Jawa Tengah tepatnya di Dusun Gintungan, Kecamatan Ungaran barat, Kabupaten Semarang yang bermarkas di Lapangan Gintungan Ungaran barat, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan plyometric terhadap kecepatan sprint pada atlet sepak bola di SSB PUTRA PALA 2025. Penelitian ini menggunakan "pre eksperimental", menurut (Sugiyono et al., 2019) Hal ini belum merupakan percobaan nyata dan masih terdapat variabel luar yang mempengaruhi pembentukan variabel terikat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design menurut (Sugiyono et al., 2019) Pada desain ini observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum percobaan dan sesudah percobaan. Pengamatan sebelum percobaan (O1) disebut pre-test, dan pengamatan setelah percobaan (O2) disebut post-test. Berdasarkan data, ada 25 atlet menjadi subjek penelitian ini. Total pretest yang dilakukan menunjukkan nilai sebesar 82,89. Sedangkan nilai posttest dari kegiatan yang dilakukan setelah penerapan latihan plyometric yaitu sebesar 81,55. Angka tersebut menunjukkan adanya penurunan lama waktu yang dibutuhkan atlet sepak bola dalam melakukan sprint 20 m. Dalam penelitian ini, peneliti menyelidiki efek latihan plyometrik terhadap performa lari sprint atlet dari SSB Putra Pala 2025. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa latihan plyometrik akan meningkatkan hasil lari sprint bagi atlet tersebut. Setelah melakukan analisis statistik menyeluruh terhadap data pretest dan posttest, peneliti menemukan temuan yang meyakinkan. Nilai rata-rata untuk pretest tercatat sebesar 3,3156, sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 3,2620. Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan lari sprint setelah latihan plyometrik. Lebih jauh, perbedaan waktu tempuh antara pretest dan posttest diukur sebesar 1,34 detik, yang menandakan peningkatan signifikan dalam performa keseluruhan.

Kata Kunci : Sepakbola, Plyometric, Kecepatan



Edit dengan WPS Office

Ngudi Waluyo University

Sports Science Study Program, Faculty of Health

Thesis/Scientific Paper, July 29, 2025

Ahmad Hasan Aliy

171191020

***EFFECTIVENESS OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE SPRINT SPEED OF FOOTBALL
ATHLETES AT THE PALA MEN'S SSB IN 2025***

Abstract

SSB Putra Pala is a Football School originating from Central Java, precisely in Gintungan Hamlet, West Ungaran District, Semarang Regency, which is headquartered at Gintungan Field, West Ungaran, Semarang Regency, Central Java, Indonesia. This study aims to determine the effect of plyometric training on sprint speed in football athletes at SSB PUTRA PALA 2025. This study uses "pre-experimental", according to (Sugiyono et al., 2019) This is not a real experiment and there are still external variables that influence the formation of the dependent variable. The design used in this study is One Group Pretest-Posttest Design according to (Sugiyono et al., 2019). In this design, observations were conducted twice, namely before the experiment and after the experiment. The observation before the experiment (O1) is called the pre-test, and the observation after the experiment (O2) is called the post-test. Based on the data, there were 25 athletes who were the subjects of this study. The total pretest conducted showed a value of 82.89. While the posttest value of the activities carried out after the application of plyometric training was 81.55. This figure indicates a decrease in the length of time needed for soccer athletes to sprint 20 m. In this study, researchers investigated the effect of plyometric training on the sprint performance of athletes from SSB Putra Pala 2025. The alternative hypothesis (H_a) states that plyometric training will improve sprint results for these athletes. After conducting a thorough statistical



Edit dengan WPS Office

analysis of the pretest and posttest data, researchers found convincing findings. The average value for the pretest was recorded at 3.3156, while the average value for the posttest was 3.2620. This shows a significant increase in sprint ability after plyometric training. Furthermore, the difference in travel time between the pretest and posttest was measured at 1.34 seconds, indicating a significant improvement in overall performance.

Keywords: Football, Plyometric, Speed



Edit dengan WPS Office