

ABSTRAK

Reza Rizki Pangawisna 2124220054 “Pengaruh Metode Latihan Pliometrik terhadap Keterampilan Shooting Atlet Sepak Bola Usia 11 Tahun di SSB Tunas Patriot Banjarsari”. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh, 2026. Penguji I: Andang Rohaendi M.Pd. Penguji II: Gani Kardani M.Pd. Nama Penguji III: Asep Ridwan Kurniawan M.Pd. Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih rendahnya

keterampilan *shooting* atlet.

Sepak bola usia 11 tahun di SSB Tunas Patriot Banjarsari, terutama dalam aspek kekuatan, kecepatan, dan ketepatan tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometrik* terhadap keterampilan *shooting* atlet sepak bola usia 11 tahun di SSB Tunas Patriot Banjarsari. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 12 atlet dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan *shooting* adalah tes keterampilan *shooting* ke gawang, yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan *plyometrik* selama enam minggu. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keterampilan *shooting* meningkat dari 76,67 pada *pretest* menjadi 121,67 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t = -10,780$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan pliometrik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* atlet sepak bola usia 11 tahun di SSB Tunas Patriot Banjarsari.

Keywords: *plyometric exercises, shooting skills, soccer, 11-year-old athletes.*