

## Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Dan *Stairway Hop* Untuk Meningkatkan Akurasi Passing Atlet Futsal PCKG FA Semarang

David Abiyyu Akhnaf  
email: [davidakhnaf@gmail.com](mailto:davidakhnaf@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research is motivated by players who are less able to measure passing accuracy, less precise contact with the ball when passing, passing that is not directed to a friend and the still lack of leg muscle strength of PCKG FA Semarang players. The study was conducted with the aim of understanding the Effect of Plyometric Box Jump and Stairway Hop Training on Passing Accuracy of PCKG FA Semarang Futsal Athletes. This research includes quasi-experiments related to cause and effect relationships. The population applied was 20 PCKG futsal players from Semarang academy. According to the results obtained, from the T test for passing accuracy with plyometric box jump training, the calculated t value was 0.134; df was 9 so that the t table value was 2.262 and sig 0.896. From these results, it can be stated that the calculated  $t > t$  table ( $0.134 > 2.262$ ) and sig  $0.896 < 0.05$ ; thus explaining that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Then from the T test, the calculated t value was 0.136; df is 9, so the t table is obtained with a value of 2.262 and a sig of 0.895. From these results, it can be stated that  $t$  count  $> t$  table ( $0.136 > 2.262$ ) and sig  $0.895 < 0.05$ ; thus explaining that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Based on these data, plyometric box jump and stairway hop training have an effect on the passing accuracy of PCKG FA Semarang futsal athletes.*

**Keywords:** *Futsal, Accuracy passing, Boxjump, StairwayHop*

### Abstrak

Penelitian ini di latar belakang oleh para pemain yang kurang bisa mengukur akurasi passing, perkenaan bola di kaki saat passing kurang tepat, passing yang tidak terarah ke teman dan masih kurangnya kondisi kekuatan otot kaki pemain PCKG FA semarang. Penelitian dilaksanakan dengan tujuan memahami Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Dan *Stairway Hop* Terhadap Akurasi Passing Atlet Futsal PCKG FA Semarang. Penelitian ini termasuk eksperimen semu yang berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Populasi yang diterapkan yakni 20 pemain PCKG futsal akademi Semarang. Sesuai hasil yang didapat, dari uji T untuk akurasi passing dengan latihan plyometric box jump didapatkan t hitung dengan nilai 0,134; df sejumlah 9 sehingga diperoleh t table dengan nilai 2,262 serta sig 0,896. Dari hasil ini bisa dinyatakan t hitung  $> t$  table ( $0,134 > 2,262$ ) serta sig  $0,896 < 0,05$ ; sehingga menjelaskan  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima. Kemudian dari uji T didapatkan t hitung dengan nilai 0,136; df sejumlah 9 sehingga diperoleh t table dengan nilai 2,262 serta sig 0,895. Dari hasil ini bisa dinyatakan t hitung  $> t$  table ( $0,136 > 2,262$ ) serta sig  $0,895 < 0,05$ ; sehingga menjelaskan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan data tersebut maka latihan *plyometric box jump* dan *stairway hop* memberikan pengaruh terhadap akurasi passing atlet futsal PCKG FA Semarang.

**Kata kunci:** *Futsal, Akurasi Passing, Boxjump, Stairwayhop*

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga sepak bola yang dilaksanakan di sebuah ruangan melalui kemampuan dan kompetensi teknik yang tinggi, memiliki waktu bermain lebih cepat, dengan lebih sedikit pemain, serta peluang meraih gol yang lebih tinggi. Futsal dibentuk untuk

menjadi alternatif sepak bola yang tidak dapat dilaksanakan ketika musim dingin dikarenakan lapangan yang dipenuhi dengan salju. Sebelum memperoleh perkembangan sebagai cabang olahraga yang setara terhadap sepak bola, Futsal ditekuni juga selaku sarana pembentukan serta pengarahan pemain muda yang memiliki keinginan untuk berkarier di sepak bola, dan dilaksanakan untuk melatih dan menjaga teknik secara khusus dan kemampuan fisik secara umum (Syafarudin, 2018).

Perkembangannya futsal selaku cabang olahraga yang baru benar-benar disambut baik, ini didukung dengan semakin banyaknya sarana futsal seperti ketersediaan lapangan di setiap wilayah yang membuat futsal menjadi benar-benar diminati bagi seluruh kalangan usia, bahkan perempuan juga beberapa mulai memperlihatkan minat terhadap futsal. Perkembangan futsal ini menjadi cerminan untuk kebutuhannya masyarakat akan kesehatan tubuhnya. Kesehatan yaitu kapabilitas dari sistem biologis untuk mendapatkan, mengalokasikan, merubah, menyalurkan, serta memanfaatkan keseluruhan energi yang ada dengan maksimal dan efisien (Dindin dan Supeno dalam Gumantan, dkk 2021).

Pemain futsal diharuskan menguasai dan memahami teknik mendasar dari futsal sebagai kemampuan awal untuk mereka. Kemampuan ini perlu pemain latih dan asah agar bisa memperoleh pola permainan sendiri serta meningkatkan keterampilan individu yang ketika diterapkan dalam tim akan bermanfaat. Teknik mendasar yang perlu pemain futsal kuasai diantaranya Teknik Dasar Mengumpan (Passing), Teknik Dasar Menahan Bola (Control), Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribling), serta Teknik Dasar Menembak (Shooting) (Sintaro, dkk., 2020).

Utomo, dkk. (2023) menjelaskan, passing di dalam futsal adalah sebuah teknik mendasar yang dipergunakan untuk memindahkan momentum bola ataupun mengoper bola ke teman satu regu untuk membentuk ruang, agar bisa menghubungkan diantara satu pemain terhadap pemain yang lain sehingga bisa membentuk gol. Agar bisa melaksanakan passing dengan akurasi yang baik, pemain perlu melakukannya secara terus menerus dan rutin agar bisa membentuk gerakan otomatis. Passing secara akurat bisa dipergunakan untuk menerobos pertahanannya lawan, menciptakan variasi dalam permainan, dan mengantisipasi kebuntuan saat berhadapan dengan taktik pertamanan lawan dalam sebuah pertandingan.

Latihan *plyometric* termasuk dalam latihan yang tepat untuk mengembangkan keterampilan dalam melompat, sebagai tipe latihan dengan sifat yang eksplosif dan cepat sebagai perpaduan diantara kecepatan dan kekuatan. Otot-otot dalam latihan ini diharuskan bekerja untuk melawan beban yang dilaksanakan dengan terus-menerus dan berulang-ulang secara cepat. Beban latihan *plyometric* yakni beban internal ataupun berat badan sendiri. Latihan *plyometric* yang diimplementasikan yaitu gerak melompat, yang dilaksanakan secara eksplosif dan cepat dalam menambah kekuatan otot serta kecepatannya otot dalam bergerak (Nugroho, 2021).

*Box jumps* yaitu latihan yang dikhususkan dalam membuat kekuatan otot tungkai meningkat, yang juga menjadi bagiannya latihan *depth jumps*. Otot yang ditingkatkan diantaranya ekstensi lutut, flexi paha, abduksi, serta aduksi dengan melibatkan otot gluteus minimus dan medius, brevis, adductor longus, magnus, halucis, serta minimus. Latihan *box jumps* dilaksanakan dengan lompatan keatas balok yang diteruskan dengan kembali melompat turun kebelakang seperti posisi semula bersama-sama mempergunakan kedua tungkai (Pomatahu, 2018:27).

*Stairway hop* yakni latihan melalui melompat ataupun berlari di tangga baik yang dibuat mempergunakan besi, papan, kayu, ataupun tangga beton. *Stairway hop* dimaksudkan untuk meningkatkan beban dari latihan progresif. Semakin lama latihan akan ditingkatkan beratnya, namun secara sedikit demi sedikit. Tujuannya yaitu memastikan supaya tidak terdapat over training serta penyesuaian pemain pada loading keteraturannya lebih terjamin. Kenaikan beban latihan disarankan 2 ataupun 3 kali latihan untuk satu minggu (Yuliansyah dalam Khayat, dkk, 2017).

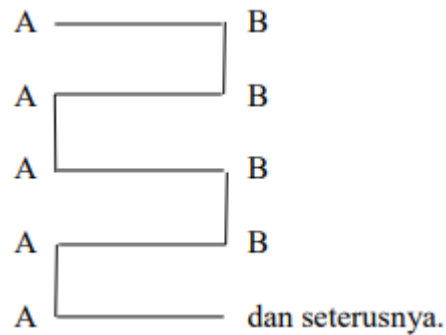
Akurasi *passing* sangat dibutuhkan oleh pemain PCKG FA Semarang. PCKG FA sendiri adalah akademi futsal di Semarang yang dibentuk pada 28 Mei 2015. PCKG FA dan memiliki markas di Gelanggang Olahraga Manunggal Jati yang terletak pada Jalan Taman Majapahit Selatan No.1, Pedurungan Lor, kecamatan Pedurungan, Semarang, Jawa Tengah. PCKG FA melaksanakan latihan berkala 2 kali untuk satu minggu, yakni Jumat jam 14.00–16.00 WIB, dan Minggu jam 14.00–16.00 WIB. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 4 Juli 2024 menghasilkan bahwa pemain PCKG FA akurasi passingnya belum optimal. Ini diperlihatkan dengan hasil dari event yang diikuti PCKG FA menduduki peringkat 6 pada klasemen sementara Liga futsal Kota Semarang. Pemain PCKG FA di event tersebut mendapati beberapa masalah yang disebabkan sejumlah faktor, salah satunya adalah akurasi passing. Faktor kurangnya akurasi passing yang mempengaruhi PCKG FA mengalami masalah dikarenakan para pemain kurang bisa mengukur akurasi passing, perkenaan bola di kaki saat passing kurang tepat, passing yang tidak terarah ke teman dan masih kurangnya kondisi kekuatan otot kaki pemain PCKG FA Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain dari penelitian ini berupa “Two Groups Pretest-Posttest”, dimana akan dilaksanakan pretest sebelum pemberian perlakuan serta posttest sesudah perlakuan tersebut, sehingga bisa diperoleh hasil dengan akurat dikarenakan adanya perbandingan diantara sebelum serta sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2007: 64). Populasi bisa dipahami dengan area generalisasi yang mencakup baik objek dan juga subjek dengan kualitas dan karakteristik yang

peneliti pilih agar bisa dipelajari serta disusun kesimpulannya (Sugiyono, 2017:117). Populasi yang dimaksud yaitu atlet PCKG FA Semarang yang berjumlah 20 atlet. Sampel yaitu bagian karakteristik sekaligus jumlah yang populasi miliki. Sampel di sini ditentukan mempergunakan *purposive sampling*, yaitu dilandaskan terhadap sifat-sifat ataupun ciri-ciri yang dianggap memiliki sangkut paut terhadap populasi. Istilah *purposive* memperlihatkan bahwasanya metode ini dipergunakan dalam meraih tujuan tertentu. Penggunaan *purposive sampling* perlu dilandaskan terhadap informasi yang sudah dulu ada (*previous knowledge*) terkait kondisi populasi dimana informasi tersebut harus diyakini kebenarannya, agar tidak diragukan lagi ataupun masih dilandaskan dengan perkiraan maupun dugaan (Kusumastuti, dkk., 2020:36). Melalui adanya pengambilan sampel pada penelitian ini secara total populasi berjumlah 20 atlet. Sampel yang akan dipergunakan yaitu sejumlah 20 atlet dengan kemampuan yang bisa melaksanakan passing dan dibagi dalam 2 kelompok eksperimen, diantaranya 10 atlet *box jump* dan 10 atlet *stairway hop*.

Pengumpulan data dilaksanakan mempergunakan *pre-test* serta *post-test*. Sesudah peneliti memberikan *pre-test* selanjutnya kelompok eksperimen A dan B akan diberikan perlakuan dengan bentuk latihan Plyometric Box jump dan Stairway hop dengan frekuensi satu sampai 2 kali dalam satu minggu dengan total 12 pertemuan. Sugiardo dalam Kusumawati (2016:4) menjelaskan, latihan yang dilaksanakan 12 hingga 16 kali mampu memberikan sebuah perubahan dengan sifat menetap. Latihan plyometric box jump dan stairway hop di setiap kelompok diharuskan melaksanakan tugas yang sudah ditetapkan sesuai arahan yang sudah ditetapkan, setelah diberi *treatment* selama 12 kali pertemuan kelompok eksperimen A dan B diberikan *post-test*, hasil yang diperoleh dibandingkan antara *pretest* dengan *posttest*. Data yang ingin peneliti kumpulkan diantaranya *pre-test* sebelum atlet diberi perlakuan serta data *post-test* sesudah memperoleh perlakuan berupa plyometric box jump dan stairway hop. Tempat penelitian yaitu GOR Manunggal Jati Semarang. Waktu penelitian dilaksanakan pada waktu latihan. Kelompok eksperimen dibagi dengan berlandaskan kemampuan akurasi passing di saat *pre-test*. Sampel dengan kemampuan yang setara akan dipasangkan kedalam kelompok A serta B. Sehingga kedua kelompok itu sebelum memperoleh perlakuan adalah kelompok yang kemampuannya sama. Bila nantinya didapati perbedaan, artinya ini merupakan dampak dari perlakuan yang peneliti berikan. Kelompok dibagi melalui metode ordinal pairing, dengan skema:



### Teknik ordinal pairing

Sumber : Deni Hariyadi (2014)

Analisis data yaitu sebuah tahapan yang mencakup pemeriksaan, transformasi, pembersihan, hingga permodelan data yang bertujuan untuk memperoleh informasi ataupun data yang bermanfaat. Data yang didapat melalui hasil uji adalah data yang bersifat mentah, supaya data itu mampu memberikan makna maka dibutuhkan analisis dan pengolahan melalui aplikasi SPSS.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat banyak sekali cabang olahraga yang diganderungi oleh anak muda di Kota Semarang, salah satunya di cabang olahraga adalah futsal. PCKG Futsal Academy Semarang merupakan penyaluran minat dan bakat anak muda di bidang olahraga futsal, biasanya latihan rutin diadakan tiga kali dalam seminggu yang bertempat di Gelanggang Olahraga Manunggal Jati. GOR ini sendiri merupakan fasilitas yang disediakan oleh pihak Kota Semarang yang beralamat di jalan Taman Majapahit Selatan No.1, Pedurungan Lor, kecamatan Pedurungan, Semarang, Jawa Tengah. Selain sebagai penyaluran minat dan bakat, PCKG Futsal Academy Semarang juga dapat menjadi wadah bagi mahasiswa/ pelajar yang ingin berprestasi, dikarenakan banyak kompetisi dan kejuaraan yang telah diikuti oleh Tim PCKG Futsal Academy Semarang. Selain mendapatkan pengalaman, menambah skil, prestasi, di PCKG Futsal Academy Semarang juga mampu menjadi wadah peraih beasiswa bagi pemain yang berprestasi secara akademik dan non akademik (Olahraga).

Penulis memutuskan untuk melaksanakan penelitian di PCKG Futsal Academy Semarang dikarenakan tertarik dengan beberapa prestasi yang telah diraih dan kompetisi bergengsi yang telah diikuti. Penelitian ini dilaksanakan dengan objek penelitian sebanyak 20 pemain PCKG Futsal Academy Semarang yang terbagi menjadi 2 kelompok, penelitian ini dilaksanakan pada 11 Oktober hingga 22 Desember 2024 di Gelanggang Olahraga Manunggal Jati Kota Semarang. Terdapat 3 sesi pada penelitian ini yaitu *pre-test*, *treatment*, serta *post-test*. Tahap *pre-test* dilaksanakan di pertemuan awal tanggal 11 Oktober guna mengetahui kemampuan awal pemain. Tahap *treatment* dilaksanakan dari pertemuan kedua hingga pertemuan ke 13 guna memberikan perlakuan terhadap 20 pemain PCKG Futsal Academy. Kemudian tahap *post-test* dilaksanakan pada pertemuan terakhir ke 14 guna mengetahui kemampuan 20 pemain PCKG Futsal Academy, apakah terdapat peningkatan setelah

dilaksanakan perlakuan berupa latihan *pylometric box jump* dan *stairwayhop*. Hasil penelitian diolah menggunakan bantuan *SPSS for Windows* melalui penggunaan uji normalitas serta homogenitas sebagai uji asumsi klasik dan uji hipotesis mempergunakan uji *paired sample test*.

#### 1. Hasil kelompok *Box Jump*

Pelaksanaan pengukuran akurasi passing dibagi dalam dua tahapan, yakni pre-test serta post-test. Lintasan yang digunakan sepanjang 10 meter, para pemain diukur akurasi passingnya sebelum dan sesudah dilaksanakan perlakuan, berikut penjabarannya :

**Tabel Statistik Deskriptif Kelompok Box Jump**

Statistics			
		PRETEST BOXJUMP	POSTEST BOX JUMP
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		26,60	26,40
Std. Error of Mean		1,431	1,157
Median		27,00	26,00
Mode		27	24
Std. Deviation		4,526	3,658
Variance		20,489	13,378
Skewness		-0,797	0,366
Std. Error of Skewness		0,687	0,687
Kurtosis		1,942	-0,471
Std. Error of Kurtosis		1,334	1,334
Range		17	12
Minimum		17	21
Maximum		34	33
Sum		266	264

Dari hasil uji di atas, untuk pre-test diperoleh mean sejumlah 26,60; median 27,00; mode 27; standar deviasi 4,526; varians 20,489; range 17; min 17; max 34; serta sum 266. Sedangkan untuk post-test diperoleh mean sejumlah 26,40; median 26,00; mode 24; standar deviasi 3,658; varians 13,378; range 12; min 21; max 33; dan serta sum 264. Hasil tersebut juga dapat dijabarkan melalui Distribusi Frekuensi yang berupa:

**Tabel Distribusi Freekuensi Pre Test Kelompok Box Jump**

Interval	N	N(%)	Kategori
32 – 36	1	10%	Baik Sekali
27 – 31	6	60%	Baik
22 – 26	2	20%	Cukup
17 – 21	1	10%	Kurang
Jumlah	10	100%	

Dari hasil pengujian ini, didapati dalam pelaksanaan pre-test banyaknya pemain yang ada di kriteria baik sekali yaitu 10% ataupun 1 orang, kriteria baik sejumlah 60% ataupun 6 orang, kriteria cukup sejumlah 20% ataupun 2 orang, sementara untuk kriteria kurang sejumlah 10% ataupun 1 orang.

**Tabel Distribusi Frekuensi Pos Test Box Jump**

Interval	N	N(%)	Kategori
33 – 36	3	30%	Baik Sekali
29 – 32	3	30%	Baik
25 – 28	3	30%	Cukup
21 – 24	1	10%	Kurang
Jumlah	10	100%	

Dari hasil pengujian ini, didapati dalam pelaksanaan post-test banyaknya pemain yang ada di kriteria baik sekali yaitu 30% ataupun 3 orang, kriteria baik sejumlah 30% ataupun 3 orang, kriteria cukup sejumlah 30% ataupun 3 orang, sementara untuk kriteria kurang sejumlah 10% (1 orang).

## 2. Hasil kelompok Stairway Hop

**Tabel Deskriptif Statistik Pre Test Pos Test Kelompok Stairway Hop**

Statistics			
		PRETEST STAIRWAY HOP	POSTEST STAIRWAY HOP
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		30,00	29,80
Std. Error of Mean		0,516	1,482
Median		29,50	31,00
Mode		29 <sup>a</sup>	33 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,633	4,686
Variance		2,667	21,956
Skewness		0,191	-0,669
Std. Error of		0,687	0,687
Kurtosis		-1,761	-0,517
Std. Error of		1,334	1,334
Range		4	14
Minimum		28	21
Maximum		32	35
Sum		300	298
a. Multiple modes exist. The smallest value is			

Dari hasil uji di atas, untuk pre-test diperoleh mean sejumlah 30,00; median 29,50; mode 29; standar deviasi 1,633; varians 2,667; range 4; min 28; max 32; serta sum 300. Sedangkan untuk post-test diperoleh mean sejumlah 29,80; median 31,00; mode 33; standar deviasi 4,686; varians 21,956; range 14; min 21; max 35; serta sum 298. Hasil tersebut juga dapat dijabarkan melalui Distribusi Frekuensi yang berupa:

**Tabel Distribusi Frekuensi Pre Test Stairway Hop**

Interval	N	N(%)	Kategori
34 – 35	0	0%	Baik Sekali
32 – 33	4	40%	Baik
30 – 31	4	40%	Cukup
28 – 29	2	20%	Kurang
Jumlah	10	100%	

Dari hasil pengujian ini, didapati dalam pelaksanaan pre-test banyaknya pemain yang ada di kriteria baik sekali yaitu 0% ataupun 0 orang; kriteria baik sejumlah 40% ataupun 4 orang; kriteria cukup sejumlah 40% ataupun 4 orang, sementara untuk kriteria kurang sejumlah 20% ataupun 2 orang.

**Tabel Distribusi Frekuensi Post Test Stairway Hop**

Interval	N	N(%)	Kategori
33 – 36	4	40%	Baik Sekali
29 – 32	3	30%	Baik
25 – 28	2	20%	Cukup
21 – 24	1	10%	Kurang
Jumlah	10	100%	

Dari hasil pengujian ini, didapati dalam pelaksanaan post-test banyaknya pemain yang ada di kriteria baik sekali yaitu 40% ataupun 4 orang; kriteria baik sejumlah 30% ataupun 3 orang; kriteria cukup sejumlah 20% ataupun 2 orang, sementara untuk kriteria kurang sejumlah 10% ataupun 1 orang.

### 3. Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan dan Kelincahan

Berikut hasil *mean* untuk pengujian akurasi passing sebelum dan sesudah dilaksanakan perlakuan.

**Tabel Peningkatan Rata-rata Pretest dan Posttest**

Item Tes		Rata-Rata	Persentas	Peningkatan (%)
Akurasi Passing ( <i>Box Jump</i> )	<i>Pretest</i>	26,6	50%	1%
	<i>Posttes</i>	26,4	50%	
	<i>t</i>			
Total		53	100%	



sing (Stairway Hop)	Pretest	30	50%	1%
	Posttest	29,8	50%	
Total		59,8	100%	

Kenaikan nilai rata-rata latihan box jump dan stairway hop belum maksimal dikarenakan ada beberapa faktor seperti pemain yang tidak tertib dalam berangkat Latihan, frekuensi jadwal latihan yang berubah, padatnya event antar sma dan cuaca. Seperti halnya yang disebutkan Jastrzebski et al. (2014) dimana latihan plyometric memiliki efektifitas yang baik bila dilaksanakan rutin dari 2 sampai 3 kali satu minggu dan meningkatkan kemampuannya otot dalam memproduksi kerja yang maksimum dengan waktu yang singkat. Selanjutnya pada penelitian Faudana et al. (2022) dijelaskan serangkaian latihan plyometric dalam 5 minggu mampu mengembangkan kekuatan otot tungkai serta tinggi lompatannya atlet. Kemudian Wankhade dan Painjane (2020) dalam penelitiannya menjelaskan latihan plyometric mampu menaikkan fleksibilitas dari pemain voli, yang mana melalui fleksibilitas baik akan membuat suhu jaringan otot meningkat, kemudian akan memperlancar sirkulasi darah serta distribusi nutrisi pada tubuh yang akan memberikan dampak positif untuk performanya pemain. Sehingga faktor perubahan jadwal yang awalnya satu minggu dua kali menjadi satu minggu satu kali juga mempengaruhi hasil latihan yang diberikan kepada pemain PCKG FA Semarang.

## SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai hasil dari penelitian serta pembahasan sebelumnya, didapatkan kesimpulan yang berupa: Adanya Pengaruh Latihan *plyometric box jump* terhadap Akurasi Passing Pemain PCKG FA Semarang. Dari perolehan *uji T paired sample* didapatkan t hitung dengan nilai 0,134 dan df sejumlah 9 sehingga diperoleh t tabel 2,262 serta sig. 0,896. Dari perolehan uji tersebut bisa dinyatakan bahwasanya t hitung > t tabel ( $0,134 < 2,262$ ) dengan sig. sejumlah 0,896 ( $< 0,05$ ) yang menjelaskan  $H_a$  bisa diterima. Adanya Pengaruh Latihan *stairway hop* terhadap Akurasi Passing Pemain PCKG FA Semarang. dari perolehan *uji T Paired Sample* didapatkan t hitung dengan nilai 0,136 dan df sejumlah 9 sehingga diperoleh t tabel 2,262 serta sig. 0,895. Dari perolehan uji tersebut bisa dinyatakan bahwasanya t hitung > t tabel ( $0,136 < 2,262$ ) dengan sig. 0,895 ( $< 0,05$ ) yang menjelaskan  $H_a$  bisa diterima.

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan dan kesimpulan diatas, peneliti dalam hal ini bisa menyampaikan sejumlah saran seperti: Bagi Atlet, diharap agar tetap meneruskan latihan *plyometric box jump* dan *stairway hop* selaku model pembinaan fisik dalam meningkatkan akurasi passing. Bagi

peneliti, peneliti memahami bahwasanya masih ada beragam kekurangan dari penelitian ini, sehingga diharap untuk penelitian mendatang agar bisa menyempurnakan dan mengembangkan. Bagi pelatih, Sebagai bahan dan pengembangan program latihan *pylometric box jump* dan *stairway hop* dalam peningkatan akurasi passing sang pemain. Bagi peneliti mendatang, penelitian ini bisa dipergunakan menjadi referensi bagi penelitian lanjutan dan mengembangkan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya dan Faruk. 2019. PENGARUH LATIHAN PASSING TRIANGLE TERHADAP ACCURACY PASSING SEPAKBOLA PADA SOCCER FOR FRIEND U-14. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/issue/view/1855>
- Kusumawati. 2016. PENGARUH PERMAINAN LEMPAR SHUTTLE COCK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN LOB SISWA USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH BULUTANGKIS JAYA RAYA SATRIA YOGYAKARTA TAHUN 2016. Yogyakarta
- Khayat, M. K., & Mahdi, A., (2017). Pengaruh Latihan Lari Menanjak Menaiki Anak Tangga Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Club Arteg Sumberberas Muncar Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga), 2(1), pp.75-82.
- Kusumastuti. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Cv Budi Utama
- Laskar Aksara.
- Mardapi Djemari. 2012. Pengukuran Penilaian & Evaluasi Pendidikan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, P., (2014). Perbedaan Latihan Side To Side Box Shuffle Dan Straddle Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok. Journal of Sport Science and Fitness, 3(4), pp. 24-28.
- Pomatahu. (2018). BOX JUMP, DEPTH JUMP SPRINT, POWER OTOT TUNGKAI
- Sari, T. M., & Madri, M., (2019). Pengaruh Latihan Jump To Box dan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Bolabasket. Jurnal JPDO, 2(5), 18-21.
- Sintaro, dkk. (2020). APLIKASI PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR FUTSAL MENGGUNAKAN AUGMENTED REALITY BERBASIS ANDROID. TELEFOR TECH : Journal of Telematics and Information Technology Vol. 1, No. 1, 2020, 22-31
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Syafarudin. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan 7 (2), 2018
- Triandini, A. A., Iyakrus, dan Indrabayu, W. (2021). Pengaruh latihan plyometrics box jump terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal. Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani Volume 2 Nomor 1 2021 Halaman 26 - 31
- Utomo, dkk. (2024). Pengaruh Latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>