ANALISIS LATIHAN PLYOMETRIC SEBAGAI METODE PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA DI DESA TAMAN FAJAR

Rahmat Syaifudin[1], Nanda Dwicahya[2], Misrodin[3]

[1,2]*Universitas Nahdlatul Ulama Lampung*
E-mail : [1]rahmatsyaif0730@gmail.com, [2]nanda.cahya95@gmail.com, [3]misrodin07@gmail.com

ABSTRACT

Plyometric training is a method that is often used in developing the speed and agility of soccer players. This study aims to analyze the effectiveness of plyometric training in increasing the speed and agility of soccer players in Taman Fajar Village, Purbolinggo District, East Lampung Regency. The research method used was experimental with a quantitative approach, involving amateur soccer players who were divided into control and treatment groups. Measurements were taken before and after the training program using the 20-meter sprint test for speed and the Illinois Agility Test for agility. The results showed that the group undergoing plyometric training experienced significant improvements in speed and agility compared to the control group ($p < 0.05$). Plyometric training is proven to be effective in improving the physical performance of soccer players, especially in the aspects of explosivity and movement reaction. Thus, this method can be recommended as part of a routine training program for soccer players at both amateur and professional levels.

Keywords : *Plyometric Training, Speed, Agility, Soccer, Physical Performance*.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi berbagai keterampilan fisik, termasuk kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan eksplosif. Dalam permainan sepak bola, kecepatan dan kelincahan menjadi faktor utama dalam mendukung performa pemain, terutama dalam situasi duel satu lawan satu, pergerakan tanpa bola, serta melakukan transisi antara bertahan dan menyerang (Bompa & Buzzichelli, 2019). Oleh karena itu, program latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan bagi pemain sepak bola di berbagai level, termasuk di tingkat amatir seperti di Desa Taman Fajar, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur.

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Menurut Muhyi Faruq (2008:17), sepak bola adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat dalam meningkatkan kebugaran tubuh, mengembangkan mental, serta membangun prestasi dalam kompetisi. Pendapat ini menekankan bahwa sepak bola tidak hanya sekadar permainan, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan kemampuan atlet.

Agus Salim (2008:10) mendefinisikan sepak bola sebagai olahraga yang dimainkan dengan menggunakan kaki, di mana tujuan utamanya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Definisi ini lebih menitikberatkan pada aspek teknis permainan sepak bola, yakni penggunaan kaki sebagai alat utama dalam mengontrol dan mengoperasikan bola selama pertandingan berlangsung.

Sementara itu, Luxbacher (2008:2) menjelaskan bahwa sepak bola adalah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Setiap tim memiliki tugas utama untuk mempertahankan gawang sendiri serta berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Definisi ini menyoroti aspek kompetitif dalam sepak bola serta strategi yang diterapkan dalam permainan.

Salah satu metode latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan adalah latihan plyometric. Plyometric merupakan latihan eksplosif yang melibatkan gerakan peregangan otot yang cepat diikuti dengan kontraksi kuat, seperti lompatan, sprint, dan gerakan reaktif lainnya (Radcliffe & Farentinos, 2015). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan daya ledak otot, mempercepat reaksi tubuh terhadap perubahan arah, serta meningkatkan efisiensi neuromuskular dalam melakukan pergerakan cepat (Thomas et al., 2009; Ramirez-Campillo et al., 2018).

Meskipun telah banyak penelitian mengenai manfaat latihan plyometric dalam sepak bola, masih sedikit penelitian yang secara khusus menganalisis efektivitas metode ini di tingkat pemain amatir, khususnya di komunitas sepak bola pedesaan seperti Desa Taman Fajar. Faktor lingkungan, fasilitas, dan metode pelatihan yang diterapkan di daerah tersebut dapat memengaruhi hasil latihan yang diberikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana latihan plyometric dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola di Desa Taman Fajar, sehingga dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

Dalam praktiknya, terdapat berbagai masalah yang sering ditemukan di lapangan sepak bola, baik dari segi teknis, fisik, taktik, maupun non-teknis. Salah satu kendala utama adalah kualitas

teknik pemain yang kurang merata, di mana banyak pemain belum menguasai teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola dengan baik. Hal ini menyebabkan permainan menjadi kurang efektif dan tidak berjalan dengan lancar. Selain itu, kondisi fisik pemain yang tidak optimal juga sering menjadi hambatan. Daya tahan, kecepatan, dan kelincahan sangat berperan dalam pertandingan, tetapi sering kali ditemukan pemain yang mengalami kelelahan lebih cepat karena kurangnya persiapan fisik yang memadai, termasuk latihan ketahanan dan plyometric untuk meningkatkan kecepatan serta kelincahan.

Selain aspek fisik, pemahaman taktik dan strategi juga menjadi masalah yang sering ditemui. Beberapa pemain, terutama di tingkat amatir, kurang memahami taktik permainan seperti formasi, pergerakan tanpa bola, transisi bertahan-menyerang, dan pola permainan tim. Akibatnya, koordinasi antarpemain menjadi kurang baik dan permainan tidak berjalan dengan strategi yang terstruktur. Di sisi lain, faktor mental dan kedisiplinan juga menjadi tantangan, di mana banyak pemain mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi saat bertanding. Mereka mudah terpancing provokasi lawan, kehilangan fokus, serta kurang memiliki semangat juang saat tim mengalami tekanan.

Masalah non-teknis juga turut mempengaruhi kualitas permainan sepak bola di lapangan. Kualitas lapangan yang buruk sering kali menjadi hambatan dalam pertandingan dan latihan. Permukaan lapangan yang tidak rata, berlumpur, atau kurang terawat meningkatkan risiko cedera bagi pemain. Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi faktor penghambat, terutama di daerah yang belum memiliki fasilitas latihan yang memadai seperti bola, sepatu, alat kebugaran, dan gawang yang sesuai standar.

Selain itu, minimnya pelatih berkualitas juga menjadi tantangan dalam pengembangan pemain. Pelatih memiliki peran penting dalam membimbing dan meningkatkan kemampuan pemain, namun di beberapa daerah masih terdapat kekurangan pelatih yang memiliki lisensi serta pemahaman mendalam tentang metode pelatihan modern. Masalah ini semakin diperparah dengan minimnya turnamen dan kompetisi, yang membuat pemain tidak memiliki banyak kesempatan untuk mengasah mental bertanding serta mengimplementasikan hasil latihan dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Berbagai permasalahan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kualitas sepak bola di suatu daerah memerlukan pembenahan di berbagai aspek, baik dalam hal pelatihan, fasilitas, hingga pengelolaan kompetisi yang lebih baik agar para pemain dapat berkembang secara maksimal.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang sering ditemukan di lapangan sepak bola, diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup aspek teknis, fisik, taktik, mental, serta non-teknis. Berikut adalah beberapa solusi yang dapat diterapkan: Untuk mengatasi kurangnya penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola, diperlukan program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Pelatih harus memastikan setiap pemain memahami dan menguasai teknik dasar melalui latihan rutin dan evaluasi berkala.

Kondisi fisik yang prima sangat penting dalam sepak bola. Program latihan fisik yang mencakup latihan ketahanan, kecepatan, dan kelincahan harus diterapkan. Latihan plyometric, misalnya, dapat membantu meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain. Selain itu, penting untuk memastikan pemain mendapatkan istirahat yang cukup dan nutrisi yang seimbang.

Pemain perlu diberikan pemahaman mendalam tentang taktik permainan, termasuk formasi, pergerakan tanpa bola, dan transisi antara bertahan dan menyerang. Sesi analisis video pertandingan

dapat membantu pemain memahami kesalahan dan area yang perlu diperbaiki. Program pengembangan mental dapat membantu pemain mengelola emosi dan tekanan selama pertandingan. Teknik seperti visualisasi, meditasi, dan pelatihan psikologis dapat digunakan untuk meningkatkan fokus dan ketahanan mental pemain.

Kondisi lapangan yang baik mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas permainan. Pemeliharaan rutin seperti perataan permukaan, pemotongan rumput, dan perbaikan area yang rusak harus dilakukan secara berkala. Menurut Halodoc, memastikan permukaan lapangan dalam kondisi baik, seperti tidak ada lubang dan rumput yang tidak rata, adalah salah satu cara mencegah cedera saat bermain sepak bola. Investasi dalam fasilitas latihan seperti bola, sepatu, alat kebugaran, dan gawang yang sesuai standar sangat penting. Selain itu, pembangunan fasilitas pendukung seperti ruang ganti, area pemulihan, dan ruang analisis video juga dapat meningkatkan kualitas latihan dan kenyamanan pemain.

Pelatih berperan kunci dalam pengembangan pemain. Program pelatihan dan sertifikasi bagi pelatih harus ditingkatkan untuk memastikan mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan. Erick Thohir, Ketua Umum PSSI, menekankan pentingnya peningkatan kualitas pelatih sebagai salah satu langkah strategis dalam membenahi sepak bola Indonesia. Partisipasi dalam turnamen dan kompetisi memberikan pengalaman berharga bagi pemain. Penyelenggaraan turnamen lokal dan regional secara rutin dapat membantu pemain mengasah keterampilan dan mental bertanding.

Dengan menerapkan solusi-solusi di atas secara konsisten dan terstruktur, diharapkan berbagai permasalahan yang sering ditemukan di lapangan sepak bola dapat diatasi, sehingga kualitas permainan dan prestasi tim dapat meningkat.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-test dan post-test control group design, di mana terdapat kelompok eksperimen yang diberikan latihan plyometric dan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan plyometric.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di Desa Taman Fajar yang berusia antara 15-20 tahun. Sampel penelitian akan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut:

(1) Memiliki pengalaman bermain sepak bola minimal 1 tahun.
(2) Berpartisipasi secara aktif dalam latihan.
(3) Tidak memiliki cedera yang dapat menghambat latihan. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok: 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Selain itu, data akan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain.

Kesimpulan dan Interpretasi

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini akan menyimpulkan efektivitas latihan plyometric dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola di Desa Taman Fajar. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pemain dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan plyometric dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola di Desa Taman Fajar. Subjek penelitian adalah 20 pemain sepak bola berusia 15-20 tahun yang secara rutin mengikuti latihan di klub lokal. Mereka dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima program latihan plyometric selama 8 minggu dan kelompok kontrol yang menjalani latihan konvensional.

Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang mendukung efektivitas latihan plyometric dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola:

Ramirez-Campillo et al. (2014) Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi latihan plyometric pada pemain sepak bola remaja selama 7 minggu. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan sprint dan kelincahan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menjalani latihan konvensional.

Thomas et al. (2009) Studi ini meneliti dampak latihan plyometric terhadap performa atlet muda. Hasilnya menunjukkan bahwa program plyometric selama 6 minggu mampu meningkatkan kecepatan, daya ledak, dan kelincahan secara signifikan dibandingkan dengan latihan biasa.

Meylan & Malatesta (2009) Penelitian ini mengamati efek latihan plyometric pada pemain sepak bola muda dan menemukan bahwa latihan ini meningkatkan kemampuan sprint dan perubahan arah, yang berkontribusi pada peningkatan kelincahan. Markovic & Mikulic (2010) Dalam tinjauan sistematis mereka, ditemukan bahwa latihan plyometric memberikan dampak positif terhadap performa atlet dalam cabang olahraga yang memerlukan kecepatan, lompatan, dan perubahan arah yang cepat, termasuk sepak bola.

Diallo et al. (2001) Studi ini menunjukkan bahwa program latihan plyometric selama 10 minggu meningkatkan kecepatan sprint dan kelincahan secara signifikan pada pemain sepak bola muda dibandingkan dengan kelompok yang hanya melakukan latihan konvensional. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan performa fisik pemain sepak bola, khususnya dalam hal kecepatan dan kelincahan.

Setelah periode intervensi, hasil pengukuran menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan dan kelincahan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata peningkatan kecepatan lari 20 meter pada kelompok eksperimen adalah 0,35 detik lebih cepat dibandingkan sebelum latihan, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 0,12 detik. Selain itu, hasil tes agility T-test menunjukkan peningkatan waktu rata-rata sebesar 1,2 detik lebih cepat dalam kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 0,5 detik.

Data dianalisis menggunakan uji-t untuk melihat signifikansi perbedaan antara kedua kelompok. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikan ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa latihan plyometric memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, terutama dalam hal kecepatan dan kelincahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Markovic dan Mikulic (2010), latihan plyometric meningkatkan kekuatan otot eksplosif, yang secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan sprint dan kemampuan perubahan arah yang lebih cepat. Studi lain oleh Ramirez-Campillo et al. (2014) juga menunjukkan bahwa latihan plyometric selama 6-8 minggu dapat meningkatkan performa atletik, terutama dalam aspek akselerasi dan kelincahan.

Dalam penelitian ini, latihan plyometric yang digunakan meliputi berbagai bentuk lompatan eksplosif, seperti squat jumps, bounding, depth jumps, dan lateral jumps. Latihan-latihan ini membantu meningkatkan kekuatan dan elastisitas otot tungkai, yang berdampak langsung pada peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola. Selain itu, latihan plyometric juga melatih koordinasi neuromuskular, yang sangat penting untuk pergerakan cepat dan eksplosif di lapangan.

Latihan plyometric merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola melalui berbagai bentuk lompatan eksplosif, seperti *squat jumps*, *bounding*, *depth jumps*, dan *lateral jumps*. Latihan-latihan ini berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan dan elastisitas otot tungkai, yang secara langsung berdampak pada kemampuan atlet dalam melakukan akselerasi dan perubahan arah dengan cepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Faigenbaum et al. (2007) menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot tungkai pada atlet muda, yang berperan penting dalam pergerakan eksplosif di lapangan. Markovic & Mikulic (2010) juga menegaskan bahwa berbagai bentuk latihan plyometric, seperti *depth jumps* dan *lateral jumps*, mampu meningkatkan elastisitas otot dan efisiensi neuromuskular, yang mendukung peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Slimani et al. (2016) menemukan bahwa latihan plyometric secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, daya ledak, dan koordinasi neuromuskular, yang merupakan faktor penting dalam performa atletik. Ramirez-Campillo et al. (2014) dalam studinya terhadap pemain sepak bola muda menunjukkan bahwa program latihan plyometric selama 7 minggu berkontribusi terhadap peningkatan sprint, lompatan vertikal, dan kelincahan secara signifikan dibandingkan dengan latihan konvensional.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Chelly et al. (2010) yang menunjukkan bahwa latihan plyometric, terutama yang melibatkan *depth jumps* dan *bounding*, mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai serta efisiensi sistem neuromuskular. Kemampuan ini sangat penting bagi pemain sepak bola yang membutuhkan reaksi cepat dan gerakan eksplosif dalam pertandingan.

Dengan demikian, berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet, terutama dalam hal kecepatan dan kelincahan, melalui peningkatan kekuatan otot, elastisitas, serta koordinasi neuromuskular.

Namun, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas latihan plyometric dalam penelitian ini meliputi tingkat kebugaran awal pemain, kepatuhan terhadap program latihan, serta faktor eksternal seperti kondisi cuaca dan permukaan lapangan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal, latihan plyometric sebaiknya dikombinasikan dengan latihan kekuatan dan teknik yang sesuai dengan kebutuhan spesifik pemain sepak bola.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan plyometric merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola. Oleh karena itu, pelatih di tingkat komunitas atau profesional dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan ini dalam program pembinaan atlet mereka guna meningkatkan performa di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola di Desa Taman Fajar. Program latihan selama 8 minggu menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan metode latihan konvensional. Oleh karena itu, latihan plyometric dapat dijadikan metode yang efektif dalam program pelatihan pemain sepak bola untuk meningkatkan performa atletik mereka. Selain itu, faktor seperti tingkat kebugaran awal dan kepatuhan terhadap latihan perlu diperhatikan agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Lampung yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada para pemain sepak bola di Desa Taman Fajar yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini serta pelatih yang telah membantu dalam pelaksanaan program latihan. Selain itu, apresiasi juga diberikan kepada rekan-rekan peneliti yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia olahraga, khususnya dalam pengembangan metode latihan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Human Kinetics.

Chelly, M. S., Fathloun, M., Cherif, N., Ben Amar, M., Tabka, Z., & Van Praagh, E. (2010). Effects of a back squat training program on leg power, jump, and sprint performance in junior soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 24*(10), 2670-2676. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e2729c

Diallo, O., Dore, E., Duche, P., & Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41*(3), 342-348.

Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Keiper, F. B., Tevlin, W., Ratamess, N. A., Kang, J., & Hoffman, J. R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine, 6*(4), 519-525.

Faruq, M. (2008). *Pengertian Sepak Bola Menurut Ahli*. Diakses dari https://www.kompasiana.com/muhammadnuumah9592/662d1ffec57afb0e3333eda2/pengertian-sepak-bola-menurut-ahli

Luxbacher, J. (2008). *Pengertian Sepak Bola Menurut FIFA dan Para Ahli*. Diakses dari https://www.kompas.com/sports/read/2022/09/28/00000088/pengertian-sepak-bola-menurut-fifa-dan-para-ahli

Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine, 40*(10), 859-895. https://doi.org/10.2165/11534900-000000000-00000

Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(9), 2605-2613. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b1f330

Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2015). *High-Powered Plyometrics (2nd ed.)*. Human Kinetics.

Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Gentil, P., & Izquierdo, M. (2018). Effects of Plyometric Training on Physical Performance of Young Male Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology, 9*, 1158. https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01158.

Salim, A. (2008). *Pengertian Sepak Bola Menurut Ahli*. Diakses dari https://www.kompasiana.com/muhammadnuumah9592/662d1ffec57afb0e3333eda2/pengertian-sepak-bola-menurut-ahli

Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Chéour, F. (2016). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: A systematic review. *Journal of Human Kinetics, 53*, 231-247. https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0026

Thomas, K., French, D., & Hayes, P. R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(1), 332-335. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318183a01a