

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN MENENDANG JAUH ATLET SSB PSKP SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

ADEL ANDIKA

NIM. 18826

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN MENENDANG JAUH ATLET SSB PSKP SIJUNJUNG

Nama : Adel Andika
NIM : 18826
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

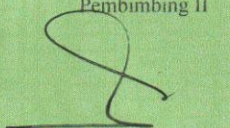
Padang, 8 September 2014

Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd
Nip. 19600507 198503 1 004

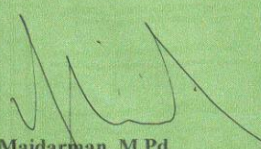
Disetujui oleh:

Pembimbing II


Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd
Nip. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap
Kemampuan Menendang Jauh Atlet SSB PSKP
Sijunjung

Nama : Adel Andika

NIM : 18826

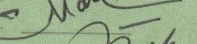
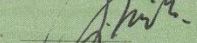
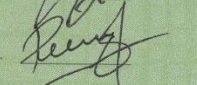
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Menendang Jauh Atlet SSB PSKP Sijunjung adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Padang maupun di perguruan tinggi lainnya;
2. Karya tulis ini murni dari rumusan dan penilaian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2014

Yang membuat pernyataan,



Adel Andika
NIM 2010 / 18826

ABSTRAK

Adel Andika,(18826): Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Menendang Jauh Atlet SSB PSKP Sijunjung.

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa sering terjadi kesalahan pada pemain saat melakukan pertandingan merupakan salah satu sebab rendahnya prestasi yang diraih oleh atlet SSB PSKP Sijunjung, khususnya pada saat melakukan tendangan jauh merupakan alasan utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometrik* terhadap kemampuan menendang jauh atlet SSB PSKP Sijunjung.

Penelitian ini merupakan eksperimen (*quasi experimental*). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB PSKP Sijunjung U16 yang berjumlah 18 orang. Setelah dilakukan tes awal kemampuan menendang jauh, seluruh sampel di beri perlakuan metode latihan *plyometrik* secara tersruktur dan sistematis selama 16 kali pertemuan dan tes akhir kemampuan *long passing*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil rata-rata kemampuan menendang jauh atlet SSB PSKP Sijunjung setelah mendapat perlakuan (37,32 M) yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan sebelum atlet diberikan perlakuan (35,82 M). sedangkan dari perhitungan t-tes diperoleh t hitung adalah $8,84 > t_{tab} = 1.74$. Dengan demikian, dari analisis data yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan metode latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan long passing pemain SSB PSKP Sijunjung.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Menendang Jauh Atlet SSB PSKP Sijunjung ”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.

4. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd. ,Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. , Bapak Padli, S.Si, M.Pd. selaku tim penguji yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan masukan terhadap penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Proposal Penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Sepak Bola	8
2. Pengertian Menendang Jauh	9
3. Kegunaan Menendang Jauh	10
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Menendang Jauh.....	11
5. Metode Latihan Plyometric.....	17
B. Kerangka Konseptual	20

C. Hipotesis	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Definisi Operasional.....	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	29
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis	31
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Keterbatasan	34
E. Pembahasan	34
 BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
 DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah atlet SSB SSB PSKP Sijunjung.....	24
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu.....	26
3. Hasil Pree Test Menendang Jauh.....	55
4. Hasil Post Test Menendang Jauh	56
5. Hasil rerata hitung dan standar deviasi pree test dan post test Menendang Jauh	57
6. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post test</i> Menendang Jauh	58
7. Analisis pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Menendang Jauh.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Latihan <i>double leg speed hop</i>	18
2. Gambar 2 : Latihan <i>knee tuck jump</i>	20
3. Gambar 3 : Bagan kerangka konseptual	21
4. Gambar 4 : Lapangan tes tendangan lambung	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	37
2. Hasil Pre-Test Kemampuan Menendang Jauh	55
3. Hasil Post-Test Menendang Jauh	56
4. Hasil Rerata Hitung dan Standar Deviasi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	57
5. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
6. Daftar Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors	60
7. Daftar Bilangan T Dalam Badan Daftar	61
8. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 ke z	62
9. Pengujian Hipotesis.....	63
10. Dokumentasi	65
11. Surat izin melakukan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	69
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	70
13. Surat Kelayakan Alat	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di seluruh belahan dunia begitu juga di Indonesia. Sebagai bukti bahwa olahraga tersebut di Indonesia populer adalah dilakukan orang dari berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, pria, maupun wanita untuk bermain sepakbola. Saat sekarang ini sepakbola tidak hanya sekedar untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga termasuk salah satu cabang olahraga prestasi yang di kembangkan. Hal ini di jelaskan dalam Undang - Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 yang berbunyi :

“Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi adalah hal yang sangat penting karena dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat pembinaan dan pengembangan yang terencana adalah cabang olahraga sepakbola.

Dalam pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu 1) Kondisi fisik, 2) Teknik, 3) Taktik, 4) Mental. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu

sama lainnya dan tak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik.

Teknik dalam sepakbola merupakan salah satu pondasi untuk dapatnya seseorang bermain sepakbola. Pengertian dari teknik sepakbola merupakan segala sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola. Teknik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang pemain sepakbola dalam meraih prestasi yang diinginkan, dalam permainan sepakbola ada teknik dengan bola dan ada teknik tanpabola, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Darwis (1999 : 9), yaitu: Teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan dalam dua teknik yaitu teknik dengan bola diantaranya menendang bola, menggiring bola, melempar bola, menyundul bola dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola diantaranya yaitu lari, melompat, tackling, dan gerak tipu.

Taktik juga berpengaruh dalam permainan sepakbola, taktik merupakan tindakan yang tak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang didukung oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tak mungkin dapat melaksanakan teknik dan taktik yang baik.

Mental merupakan salah faktor yang tidak dapat diabaikan karena keberhasilan seorang pemain tergantung daripada sikap mentalnya. Masalah sikap mental seseorang ini datangnya biasanya dari: a) dari dalam diri pemain itu sendiri, b) dari luar. Mental memengaruhi taktik baik individual maupun kelompok. Syafruddin,(1999 : 24).

Dari uraian diatas jelaslah bahwa kondidisi, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dikuasai, maka prestasi yang terbaik sulit untuk dicapai.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah teknik sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, dengan kata lain teknik harus dilatih agar dapat mencapai prestasi puncak. Dalam permainan sepakbola salah satu teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik menendang jauh, karena menendang jauh sangat diperlukan dalam permainan sepakbola untuk memperoleh kemenangan. Lapangan sepakbola dengan ukuran standar memiliki panjang 100 – 110 meter dan lebar 64 – 75 meter. Dengan luas lapangan yang seperti ini maka menuntut setiap pemain untuk memiliki kemampuan menendang bola dengan baik, dan akurat hasilnya, serta jauh jangkauan jaraknya.

Menendang jauh adalah suatu cara memberikan bola kepada teman satu tim untuk jarak yang jauh dan memindahkan arah permainan secara cepat, sedangkan kegunaan lain dari menendang jauh ini adalah untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut, *shooting* ke gawang lawan dan berbagai situasi dalam permainan.

Berdasarkan kepada tujuan menendang jauh tersebut, maka tendangan itu harus keras dan tajam agar bisa mencapai sasaran yang diinginkan, menendang jauh merupakan salah satu faktor yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menendang jauh salah satunya adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seorang pemain untuk melakukan tendangan jauh dalam bermain sepakbola, karena *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Jika seorang pemain sepakbola mempunyai

teknik menendang dan *power* otot tungkai yang baik maka kemampuan menendang jauhnya akan baik juga.

Melihat kenyataan ini, maka daya ledak otot tungkai dan kemampuan menendang jauh perlu perhatian khusus dari pelatih agar prestasi meningkat. Pelatih harus membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan menendang jauh pemainnya. Pelatih harus bisa memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan menendang jauh pemainnya. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan menendang jauh diantaranya metode latihan *plyometric*.

Di Kabupaten Sijunjung kemunculan sekolah-sekolah sepakbola saat ini berkembang pesat, sebelumnya hanya ada tiga atau empat SSB, misalnya SSB Muaro Junior, SSB POGS, SSB Persigas, dan SSB Ipuah Jaya. Namun sekarang sudah mulai bermunculan sekolah-sekolah sepakbola yang baru, seperti SSB Bintang Muda, SSB PSKP dan lain – lain, ini dibuktikan dengan keikutsertaan mereka dalam kompetisi antar SSB yang diadakan di Sijunjung. Setiap SSB membawa atlet-atlet berbakat mereka dalam kompetisi tersebut.

SSB PSKP adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di Sijunjung, yang memiliki atlet-atlet yang cukup menjanjikan di masa depan, karena atlet yang mereka miliki, memiliki postur tubuh yang bagus untuk menjadi seorang pemain sepakbola, akan tetapi prestasi mereka masih belum baik. Saat mengikuti kejuaraan SSB PSKP Sijunjung sering mengalami kekalahan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan melalui pemantauan dan juga informasi dari pelatih dan pengurus SSB PSKP, kemampuan menendang jauh pemain masih lemah. Tendangan jauh pemain sering dipotong oleh lawan, hal ini berpengaruh dalam permainan terutama saat melakukan serangan balik, tendangan penjuru, tendangan bebas, *shooting* dan tendangan gawang. Ada kemungkinan yang menyebabkan lemahnya kemampuan menendang jauh pemain adalah rendahnya daya ledak otot tungkai pemain.

Beranjak dari masalah tersebut maka peneliti menawarkan solusi untuk memecahkan masalah tersebut yakni berupaya untuk membuat dan merancang metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola adalah metode latihan *Plyometric*. Metode latihan *Plyometrics* ini pada prinsipnya mengembangkan kemampuan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kemampuan menendang jauh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- H. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan menendang jauh.
- I. Metode latihan berpengaruh terhadap kemampuan menendang jauh.
- J. Program latihan berpengaruh terhadap kemampuan menendang jauh.
- K. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan menendang jauh.

L. Awalan waktu melakukan tendangan berpengaruh terhadap kemampuan menendang jauh.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, penelitian ini hanya melihat Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Menendang Jauh Atlet Sekolah Sepakbola PSKP Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet SSB PSKP Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk: untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan menendang jauh pada atlet SSB PSKP Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti: sebagai syarat guna mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP.

2. Bagi pemain PSKP Sijunjung: menemukan cara melakukan teknik menendang dengan baik.
3. Menemukan khasanah ilmu pengetahuan.
4. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu pelatih maupun guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.