

**PERBEDAAN LATIHAN *DOUBLE LEG-BUTT KICK* DENGAN *SINGLE-LEG STRIDE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA ATLET
SSB TARUNA MANDIRI
PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



OLEH

**ANGGI ARNANDA MULYA
14342/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PERBEDAAN LATIHAN *DOUBLE LEG-BUTT KICK* DENGAN *SINGLE-LEG STRIDE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA ATLET SSB TARUNA MANDIRI PADANG.**

Nama : Anggi Arnanda Mulya

NIM/BP : 14342/2009

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2013

Disetujui Oleh :

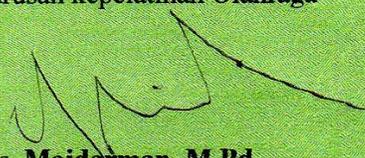
Pemimbing I


Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP: 19600212 198602 1 001

Pemimbing II


Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP: 19590616 198603 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan kepelatihan Olahraga


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP : 19600507 198503 1 004

ABSTRAK

Anggi Arnanda Mulya, (2013). Perbedaan Latihan *Double Leg-Butt Kick* Dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Taruna Mandiri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Latihan *Double Leg-Butt Kick* Dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, yang dilakukan terhadap atlet pada SSB Taruna Mandiri Padang, dimulai 1 Februari 2013 sampai dengan 17 Maret 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang yang ikut aktif dalam latihan, sampel yang diambil kelompok umur U16-U18 tahun karena didasari oleh program latihannya yang sudah mengacu kepada kondisi fisik latihan sepakbola, jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah *purposive sampling*. Setelah dilakukan pre test seluruh sampel dibagi menjadi 2 kelompok melalui teknik *matched ordinal pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *double leg-butt kick* dan kelompok latihan *single-leg stride jump*, masing-masing kelompok terdiri dari 11 pemain. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Adapun hasil *pre test* dan *post test* yang dicatat adalah jumlah dari 5 kali hasil *shooting* setiap testee setelah melakukan tes kemampuan *shooting*.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan uji t. Sebelum uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t yaitu t hitung (15,90) > t tabel (2,22) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *double leg-butt kick* dan latihan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

Kata kunci : Latihan *Double Leg-Butt Kick*, Latihan *Single-Leg Stride Jump*, Kemampuan *Shooting*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allh SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **”Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Butt-Kick* Dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Taruna Mandiri Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
2. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II.
3. Kepada Bapak Drs. Aryadie Adnan, M.Si, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku tim penguji.

4. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
6. Kepada saudara – saudaraku yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan kepadaku.
7. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Maret 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------|-----|
| COVER | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Hasil Penelitian | 7 |

BAB II KAJIAN TEORI

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Landasan Teori | 9 |
| 1. Hakekat Sepakbola | 9 |
| 2. Prinsip-Prinsip Latihan | 11 |
| 3. Kemampuan Shooting | 12 |
| 4. Double Leg-Butt Kick | 20 |
| 5. Single-Leg Stride Jump | 21 |
| B. Kerangka Konseptual | 23 |
| C. Hipotesis Penelitian | 26 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian | 27 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 27 |
| C. Populasi dan Sampel | 28 |
| D. Desain Penelitian | 29 |
| E. Defenisi Operasional | 29 |
| F. Variabel Penelitian..... | 30 |
| G. Pengembangan Perlakuan | 31 |
| H. Validitas Rancangan Penelitian | 33 |
| I. Prosedur Penelitian | 34 |
| J. Instrument Penelitian | 36 |
| K. Teknik Pengumpulan Data | 36 |

| | |
|-------------------------------|----|
| L. Teknik Analisis Data | 37 |
|-------------------------------|----|

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data | 39 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 41 |
| C. Pengujian Hipotesis | 43 |
| D. Pembahasan | 44 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 46 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 48 |
| B. Saran | 48 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
|-----------------------------|-----------|

FTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Jumlah Atlet SSB Taruna Mandiri Padang | 28 |
| Tabel 2. Pengawas dan Tenaga Pembantu | 35 |
| Tabel 3. Distribusi Data Pre Test dan Post Test | 39 |
| Tabel 4. Peningkatan Kemampuan Shooting | 41 |
| Tabel 5. Pengujian Normalitas Data | 42 |
| Tabel 6. Uji Homogenitas Varians | 43 |
| Tabel 7. Perbandingan Nilai T_{hitung} dan T_{tabel} | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Shooting Dalam Permainan Sepakbola | 20 |
| Gambar 2. Double Leg-Butt Kick | 21 |
| Gambar 3. Single-Leg Stride Jump | 23 |
| Gambar 4. Bagan Kerangka Konseptual | 26 |
| Gambar 5. Desain Penelitian | 29 |
| Gambar 6. Ordinally Meatching Pairing | 31 |
| Gambar 7. Tes Kemampuan Shooting | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Blangko Data Pre Test | 52 |
| Lampiran 2. Hasil Perengkingan (Ordinally Meatching Pairing) | 53 |
| Lampiran 3. Blangko Data Post Test | 54 |
| Lampiran 4. Peningkatan Data Double Leg-Butt Kick | 55 |
| Lampiran 5. Peningkatan Data Single-Leg Stride Jump | 56 |
| Lampiran 6. Peningkatan Kemampuan Hasil Shooting | 57 |
| Lampiran 7. Deskripsi Data | 58 |
| Lampiran 8. Uji Normalitas Pre Test Double Leg-Butt Kick..... | 59 |
| Lampiran 9. Uji Normalitas Pre Test Single-Leg Stride Jump | 60 |
| Lampiran 10. Uji Normalitas Post Test Double Leg-Butt Kick..... | 61 |
| Lampiran 11. Uji Normalitas Post Test Single-Leg Stride Jump | 62 |
| Lampiran 12. Uji Homogenitas Varian X1 dan X2 (<i>pre test</i>) | 63 |
| Lampiran 12. Uji Hipotesis Post Test | 64 |
| Lampiran 13. Program Latihan | 66 |
| Lampiran 14. Dokumentasi | 79 |

| | |
|---|----|
| Lampiran 15. Surat Izin Penelitian | 87 |
| Lampiran 16. Surat Keterangan Alat Tes Penelitian | 88 |
| Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian | 89 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus di mulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepak bola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) bahwa : "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Rendahnya prestasi olahraga yang di capai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam Luxbacher (2001: 1).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan

kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990: 16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sajoto, 1990: 15) . Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita - citakan.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang di gemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua sampai kalangan muda dan di mainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat di temukan di sekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Berbagai klub yang terdapat baik tingkat pusat, provinsi dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet dari cabang olahraga yang bersangkutan. Salah satu di antaranya olahraga sepakbola yang banyak di gemari berbagai lapisan masyarakat.

Permainan sepak bola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Yang

tidak kalah pentingnya sekarang ini terus di kembangkan dan di tingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang di terapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua di tunjukkan agar permainan sepakbola ini agar lebih indah dan menarik ditonton.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999: 49).

Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepak bola Gifford, (2007: 12), beberapa teknik dasar itu antara lain adalah " teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar (*throw-in*)".

Di SSB Taruna Mandiri Padang olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah di buat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak di rasakan, hal ini terlihat pada waktu di berikan materi bermain, pemain sering gagal menciptakan gol dan kurangnya pemanfaatan peluang. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *shooting* dan tidak mampu membobol gawang lawan, sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan. Hal ini menyebabkan tim SSB Taruna Mandiri Padang sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

SSB Taruna Mandiri Padang ini sudah cukup lama berdiri dan sudah banyak prestasi yang

diperoleh. Tetapi sekarang prestasi SSB Taruna Mandiri Padang menurun sehingga di lakukan pembenahan di segala bidang. Di antara penyebab kemerosotan tersebut adalah minimnya para pemain dalam menciptakan gol dan kurangnya pemanfaatan peluang.

Setiap pemain harus mampu melakukan tembakan akurat secara dekat ataupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam sepakbola. Untuk dapat melakukan *shooting* yang kuat dan akurat maka dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan *explosif power* otot tungkai kaki.

Bentuk latihan *plyometrics* dalam gerakan meloncat (*hope*) diantaranya: *double leg speed hop* yaitu lompatan dengan dua kaki secara cepat, *single leg speed hop* yaitu lompatan dengan satu kaki secara cepat, *double leg butt kick* lompatan dengan dua kaki, *decline hop*, *incremental vertical hop*, *side hop*, *sguat jump*, *knee luck jump*, serta *single leg stride jump* (lompatan atau loncatan satu kaki), dan lain-lain. (Radcliffe dalam Syafrizar, 1999:10). Mengingat keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka pada waktu sekarang melihat perbedaan pengaruh latihan *single leg stride jump* dengan *double leg butt kick terhadap shooting* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

Beberapa tahun belakang ini prestasi SSB Taruna Mandiri Padang telah ke bawah pada kejuaraan di sumbar tiap tahun. Dari pengamatan yang telah di lakukan para atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang sering gagal dalam penyelesaian serangan terutama terhadap *shooting* ke gawang, Selain itu para atlet dalam melakukan *shooting* masih kurang kuat atau di katakan masih lemah. Dan uraian diatas, hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk mengetahui sejauh mana " **Perbedaan Latihan *Double Leg-Butt Kick* Dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Taruna Mandiri Padang**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik atlet dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Motivasi atlet dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Latar belakang pendidikan pelatih dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
5. Bentuk latihan *double leg-butt kick* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
6. Bentuk latihan *single-leg stride jump* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
7. Adanya perbedaan bentuk latihan *double leg-butt kick* dan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang. .

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi latihan untuk meningkatkan *shooting* maka, peneliti membatasi penelitian ini pada "Perbedaan Latihan *Double Leg-Butt Kick* Dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Taruna Mandiri Padang*".

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat perbedaan latihan *double leg butt kick* dengan *single-leg stride jump* terhadap *shooting* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang di sesuaikan dengan permasalahan yang di selidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang di lakukan untuk mengetahui sasaran penelitian. Adapun tujuan ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan latihan *double leg-butt kick* dengan *single-leg stride jump* terhadap *shooting* dalam permainan sepakbola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Pengurus, di harapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Taruna Mandiri Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain

sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.

5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang di perlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.