

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKA PEMAIN
SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 KERINCI**

SKRIPSI

*Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

Fareza Hardeansyah

14089118/2014

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

JUDUL : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak
Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci

NAMA : Fareza Hardeansyah

NIM/BP : 14089118/2014

PRODI : Ilmu Keolahragaan

JURUSAN : Kesehatan dan Rekreasi

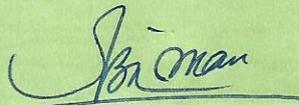
FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

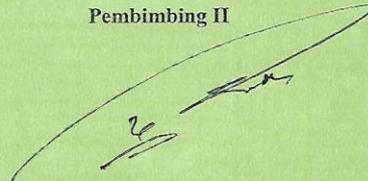
Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



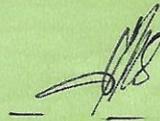
Dr. Bafirman HB.M, Kes AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001



Fahd Mukhtarsyaf S.Pd.M.Pd
NIP. 19890219 201504 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP.M, Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot
Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci

Nama : Fareza Hardeansyah

Bp/Nim : 2014/14089118

Prodi : IlmuKeolahragaan

Jurusan : Kesehatandan Rekreasi

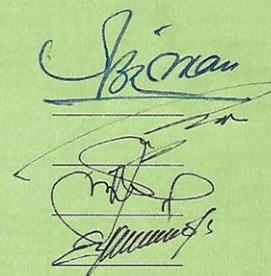
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO
2. Sekretaris : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or

The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are cursive and appear to be those of the examiners listed in the adjacent table.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi inibenar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2018

Yang menyatakan,



(Fareza Hardeansyah)

ABSTRAK

FAREZA HARDEANSYAH, /2018: Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci.

Penelitian ini bersifat eksperimental yaitu memberikan perlakuan, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci. Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini termasuk kedalam eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci, yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sample adalah *Total Sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis "*T-Test*"

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 16.707, sedangkan t_{tab} 1,729 yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan $(dk) = n-1 = 20-1 = 19$ adalah 1,729. $t_{hit}16.707 > t_{tab} 1,729$ maka terdapat pengaruh yang berarti metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot tungkai pemain Sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.

Kata Kunci : Latihan Sirkuit, Daya ledak Otot Tungkai, Sepakbola

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 Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan bapak Dr. M. Sazeli rifki, S.Si., M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO. sebagai pembimbing I dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M, Pd sebagai Pembimbing akademik (PA) dan pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M. Or selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Jupri, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kerinci dan Bapak Akmaludin, S.Pd selaku guru olahraga SMA Negeri 1 Kerinci yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/Ibu dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan sebagai ilmu yang bermanfaat.

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 dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal.

Padang, Agustus 2018

Fareza Hardeansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penulisan	7
F. Manfaat Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Sepak Bola.....	8
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	9
a. Pengertian Daya Ledak.....	9
b. Faktor Yang Mempengaruhi Daya ledak	11
c. Otot Tungkai.....	12
d. Metode Latihan Daya Ledak	15
e. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai	16
3. Hakikat Latihan	21
a. Pengertian Latihan.....	21
4. Latihan Sirkuit	22
B. Kerangka Konseptual	26

C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Desain Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Teknik Pengumpulan Data	32
I. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data Penelitian	34
1. Analisis Deskriptif <i>Pre Test</i>	34
2. Analisis Deskriptif <i>Post Test</i>	35
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
1. Uji Normalitas.....	36
2. Uji Hipotesis	37
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Norma Standarisasi Tes <i>Vertical Jump</i>	32
Tabel 2 : <i>Pre Test</i>	34
Tabel 3 : <i>Post Test</i>	35
Tabel 4 : Uji Normalitas	37
Tabel 5 : Uji T-test.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Otot Tungkai Bawah.....	13
Gambar 2 : Otot Tungkai Atas	14
Gambar 3 : Otot Tungkai Bawah.....	15
Gambar 4 : <i>Tuck Jump</i>	16
Gambar 5 : <i>Skipping</i>	17
Gambar 6 : <i>Lateral Hurdle Hops</i>	18
Gambar 7 : <i>Squat Jump</i>	19
Gambar 8 : Naik Turun Bangku	20
Gambar 9 : <i>Box Jump</i>	21
Gambar 10 : Kerangka Konseptual	26
Gambar 11 : Desain Penelitian	28
Gambar 12 : Histogram <i>Pre Test</i>	35
Gambar 13 : Histogram <i>Post Test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Program Latihan Sirkuit	44
Lampiran 2 : Data Mentah Tes Awal	48
Lampiran 3 : Data Mentah Tes Akhir	49
Lampiran 4 : Uji Normalitas Tes Awal	50
Lampiran 5 : Uji Normalitas Tes Akhir	51
Lampiran 6 : Uji T Taraf Signifikan	52
Lampiran 7 : Nilai L Tabel.....	53
Lampiran 8 : Nilai Tabel	54
Lampiran 9 : Dokumentasi	55
Lampiran 10 : Absen Pemain	61
Lampiran 11 : Surat Penelitian.....	62
Lampiran 12 : Surat Balsan Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga, hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang – Undang RI No. 3 pasal 4 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi : “Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan unsur – unsur tersebut pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional secara umum. Oleh sebab itu pembangunan dan perkembangan olahraga perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional.

Tampaklah bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah pembinaan prestasi. Artinya kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus pula berpikir kearah peningkatan prestasi olahraga agar dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang Internasional.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi dalam olahraga dapat dilakukan melalui pembinaan prestasi atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Karena melalui pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontinyu, terprogram dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet tetapi bagi keluarga, masyarakat dan negara.

Olahraga sepakbola adalah suatu cabang olahraga sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang baik anak-anak, dewasa, tua bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini. Dalam Emral Abus (2013: 1)” permainan sepakbola salah satu olahraga yang sangat populer sampai saat ini didunia manapun”.

Dalam dunia pendidikan, cabang olahraga sepakbola selain masuk dalam mata pelajaran, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang sering diberlakukan oleh setiap sekolah. Sesuai dengan pola pembinaan usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk melihat potensi dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik.

Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti kompetisi atau kejuaraan sepakbola, misalnya kejuaraan sepakbola antar sekolah, kejuaraan sepakbola

pelajar tingkat provinsi, bahkan sampai kejuaraan sepakbola pelajar tingkat nasional maupun internasional. Selain mendapat pengalaman peserta didik juga akan mengasah kemampuan dalam permainan sepakbola.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan khususnya pada permainan sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa, dalam ekstrakurikuler juga dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang dengan hal yang positif dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa, dengan memilih ekstrakurikuler yang diminati di sekolah diharapkan mampu memberikan prestasi khususnya di bidang olahraga untuk mengharumkan nama sekolah.

SMA Negeri 1 Kerinci merupakan salah satu sekolah yang cukup terkenal di Kabupaten Kerinci, SMA Negeri 1 Kerinci yang beralamat di Koto Baru Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci. SMA Negeri 1 Kerinci ini telah banyak membina siswa dari kelas X, XI dan XII untuk mengikuti kejuaraan antar SMA dan persiapan LPI tingkat pelajar ataupun antar sekolah sekabupaten Kerinci. Pemain sepakbola SMA Negeri 1 pembinaannya sudah cukup baik dan telah melalui prosedur latihan yang terprogram dan terencana. Namun, disamping itu, masih saja banyak kelemahan-kelemahan saat melakukan permainan terutama yang menyangkut dengan kemampuan kondisi fisik berupa, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya ledak pemain SMA Negeri 1 Kerinci akhir-akhir ini mulai menurun.

Untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi SMA Negeri 1 Kerinci selain teknik dan taktik, yang cukup dominan dalam meningkatkan prestasi pada cabang sepak bola adalah kondisi fisik. Pada cabang olahraga sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang kompleks baik itu kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak, daya tahan, kordinasi bahkan gabungan dari komponen kondisi fisik itu sendiri seperti; *power* (gabungan dari kekuatan dan kecepatan), daya tahan kekuatan (gabungan dari kekuatan dan daya tahan), kelincahan (gabungan dari kecepatan dan kelenturan).

Dalam permainan sepakbola, otot tungkai selalu berperan dalam meningkatkan teknik, terutama dalam melakukan berbagai macam gerakan teknik gerakan baik itu dribbling, passing dekat, passing jauh, shooting dan heading. Daya ledak merupakan salah satu kebutuhan pemain sepak bola. Dengan adanya daya ledak otot pemain sepakbola mampu melakukan sundulan dengan lompatan yang baik.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan guru olahraga sekaligus pelatih (Akmaludin, S.Pd), kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SMA Negeri 1 Kerinci masih rendah, hal ini juga diamati oleh peneliti pada saat latihan terutama dalam meningkatkan power otot tungkai yang dimana hasil latihan tidak terjadi peningkatan. Pada dasarnya untuk meningkatkan power otot tungkai terlebih dahulu dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Menurut Annarino dalam Arsil (1999:71), “dayaledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”.

Untuk mengatasi hal ini maka diperlukan perbaikan peningkatan daya ledak otot tungkai pemain SMA Negeri 1 Kerinci sebagai usaha meningkatkan kembali kualitas atau kemampuan serta prestasi pemain SMA Negeri 1 Kerinci. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak bola daya ledak otot sangat dibutuhkan dalam meningkatkan power otot tungkai yang akan berperan saat melakukan tendangan, lompatan, dan lari sprint pendek. Jika seorang pemain sepak bola memiliki daya ledak otot yang baik maka diharapkan pemain sepak bola mampu melakukan tendangan yang keras dan mampu mempertahankan diri pada saat *body contact* selama pertandingan berlangsung.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode latihan sirkuit. Menurut Bafirman (2012: 138) "Untuk dapat melatih atau berlatih secara efisien adalah melalui latihan sirkuit. Karena dalam latihan sirkuit ini tercakup unsur-unsur yang terlatih, seperti kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru". Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh E.L. Fox dalam Mochamad Sajoto (1988: 163), dilakukan dengan 6-15 stasiun tempat latihan. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik.

Selain faktor tersebut hal yang sangat penting pula untuk mendukung kemampuan keterampilan bermain sepakbola adalah faktor sarana dan

prasarana. Faktor ini merupakan kebutuhan yang sangat mendasar karena latihan yang baik dan motivasi yang tinggi kalau tidak di dukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai maka tidak akan berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut adalah :

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci yang belum maksimal
2. Program latihan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci yang kurang tepat
3. Sarana dan prasarana latihan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci yang belum maksimal

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor penyebab masalah, maka peneliti perlu membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan, yaitu pengaruh metode latihan sirkuit terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah metode latihan sirkuit dapat berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut, maka secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan Sirkuit berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Olahraga Universitas Negeri padang (UNP)
2. SMA Negeri 1 Kerinci Sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk pembinaan pemain SMA Negeri 1 Kerinci
3. Sebagai Masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, Khususnya pada cabang Sepakbola.
5. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.