

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MENGGUNAKAN METODE  
SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAE GERI***

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga  
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**GEORGE AZHARI  
1203415/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

#### HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* Terhadap *Accuracy Shooting* (Studi Eksperimen Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Pembangunan Laboratorium UNP)

Nama : George Azhari

BP/NIM : 2012/1203415

Jurusan : Kepelatihan

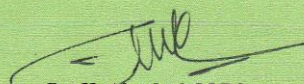
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

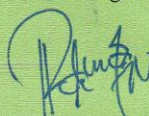
Padang, Januari 2018

Disetujui :


Pembimbing I

  
**Dr. H. Alnedral, M.Pd**  
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II

  
**Dr. Roma Irawan, M.Pd**  
NIP.19810726 200604 1 002

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepelatihan

  
**Dr. Umar, MS.AIFO**  
NIP. 19610615 198703 1 003



## 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 *PLYOMETRICS* TERHADAP  
*ACCURACY SHOOTING*  
(Studi Eksperimen Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Pembangunan  
Laboratorium UNP )

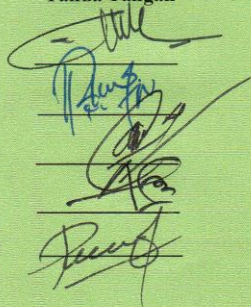
Nama : George Azhari  
NIM/TM : 1203415  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

Tim Penguji

Nama  
  
Ketua : Dr. H. Alnedral, M.Pd.  
Sekretaris : Dr. Roma Irawan, M.Pd.  
Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd.  
Anggota : Drs. Afrizal, M.Pd.  
Anggota : Padli, S.Si, M.Pd.

Tanda Tangan



## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : George Azhari  
NIM/TM : 1203415/2012  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Accuracy Shooting (Studi Eksperimen Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Pembangunan Laboratorium UNP)* merupakan hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain ataupun hasil kutipan dari karya orang lain yang tidak sesuai dengan aturan ilmiah. Apabila karya saya ini terbukti merupakan hasil plagiat dari karya orang lain, maka saya siap menerima sanksi apapun.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Januari 2018

g menyatakan,  


George Azhari  
1203415

## ABSTRAK

**George Azhari : Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* Terhadap *Accuracy Shooting*  
(Studi Eksperimen Kegiatan Ekstrakurikuler SMA  
Pembangunan Laboratorium UNP)**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap *accuracy shooting* pemain ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *T-Test*. Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah diperoleh  $t_{hitung} (2,676) > t_{tabel} (1,729)$  dan Terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, artinya penerapan metode latihan *plyometrics* memberikan pengaruh positif terhadap *accuracy shooting*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan atas kehadiran Allah S.W.T, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunianya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang "**Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Accuracy Shooting (Studi Eksperimen Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Pembangunan Laboratorium UNP)**". Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada jurusan kepelatihan, program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan dorongan bantuan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd. selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademik. dan Bapak Roma Irawan, S.Pd. M.Pd. selaku Pembimbing II.
2. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd., Bapak Drs. Afrizal, M.Pd., dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd. selaku tim penguji.
3. Bapak Dr. Umar. MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
5. Teristimewa untuk kedua orang tua beserta keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungannya.
6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi penelitian ini.

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, Januari 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian teori .....	7
B. Kerangka Konseptual .....	33
C. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Desain Penelitian .....	35
C. Waktu dan Tempat .....	36



D. Defenisi Operasional .....	36
E. Populasi dan sampel .....	37
F. Variabel dan Data .....	37
G. Teknik Pengumpulan Data .....	38
H. Instrumen Penelitian .....	39
I. Teknik Analisis Data .....	40

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	41
B. Pembahasan .....	46

#### **BAB VPENUTUP**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

1.	Desain Penelitian <i>onne group pretest and posttest</i> .....	35
2.	Distribusi frekuensi hasil tes awal dan tes akhir <i>accuracy shooting</i> .....	42
3.	Rangkuman analisis uji normalitas .....	44
4.	Rangkuman analisis uji hipotesis .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran lapangan sepak bola.....	8
2. Latihan <i>knee tuck jump</i> .....	28
3. Latihan <i>single leg hops</i> .....	29
4. Latihan <i>double leg hops</i> .....	30
5. Latihan <i>box jump</i> .....	31
6. Latihan <i>standing vertical jump</i> .....	31
7. Latihan <i>side hops</i> .....	32
8. Gambar gawang tes <i>accuracy shooting</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data tes awal (pretest).....	53
2. Data tes akhir (posttest).....	54
3. Data tes awal dan tes akhir.....	55
4. Data hasil distribusi frekuensi.....	56
5. Uji normalitas pretest .....	58
6. Uji normalitas posttest .....	59
7. Uji hipotesis .....	60
8. Daftar nilai kritis uji lilifort.....	62
9. Daftar distribusi nilai t .....	63
10. Program latihan.....	64
11. Dokumentasi penelitian .....	83
12. Surat izin penelitian dari kampus .....	86
13. Surat izin penelitian dari dinas pendidikan kota Padang .....	87
14. Surat keterangan selesai penelitian .....	88
15. Surat Keterangan Kelayakan Alat dari UPTD Balai Pengujian Mutu Barang dan Alat Ukur Provinsi Sumatera Barat .....	89

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat (1) tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Sehingga siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Tujuan pendidikan nasional ini dapat diwujudkan dengan melaksanakan proses pembelajaran disekolah yang terdiri dari beberapa mata pelajaran, sedangkan potensi yang dimiliki siswa dapat dikembangkan dengan berbagai kegiatan yang ada disekolah, seperti kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Untuk mencapai suatu prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola harus dilakukan usaha yang benar-benar diperhitungkan secara matang dengan unsur-unsur pembinaan, dalam artian harus ada yang dibina (siswa), ada yang membina (guru), adanya mekanisme kerjasama organisasi (sekolah), metode latihan yang sesuai dan tak lepas dari kelengkapan serta kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sebuah ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Membina sebuah ekstrakurikuler



sepakbola sangat diperlukan kerjasama yang baik atau kekompakan serta metode latihan yang sesuai karena tanpa hal ini tim ekstrakurikuler sepakbola akan sulit meraih prestasi yang tinggi. Berbicara tentang permainan sepakbola yang merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri.

Berbagai usaha dilakukan oleh tim untuk mempertahankan gawang dari kebobolan dan juga berbagai usaha dilakukan untuk membobol gawang lawan. Untuk dapat menunjang hal tersebut seorang pemain sepakbola harus dapat bermain dengan baik, menurut Afrizal (2004:13) seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas. Selain itu juga harus memiliki kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian, yaitu menendang bola (*shooting*), menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola, teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang. Untuk dapat menunjang hal tersebut dalam bermain sepakbola dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu ekstrakurikuler yang cukup populer disekolah.

Hal ini ditandai dengan banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini, serta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan ini sudah cukup lama berdiri dan sudah banyak prestasi yang diperoleh. Berdasarkan pengamatan penulis sekarang prestasi tim ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan menurun sehingga perlu dilakukan pembenahan di segala bidang.

Berdasarkan data keikutsertaan SMA Pembangunan dalam Turnamen Sepakbola Liga Pelajar Indonesia Tingkat SMA se-Kota Padang Tahun 2014, dari 4 (empat) kali pertandingan yang dimainkan hanya 4 (empat) gol memasukan yang tercipta. Tahun 2015 dari 3 (tiga) kali pertandingan hanya 3 (tiga) gol tercipta. Sedangkan untuk tahun 2016 dari 4 (empat) kali pertandingan tercipta 3 (tiga) gol, Pelatih Kegiatan Esktrakurikuler Sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP (2016).

Salah satu penyebab kemerosotan tersebut adalah sedikitnya jumlah gol yang tercipta akibat kurangnya kemampuan *shooting* jarak jauh dan *shooting* kaki bagian dalam tim sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Sebab 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.

Untuk menciptakan kemampuan menendang (*shooting*) yang baik dan benar ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kondisi mental, sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet dan sebagainya. Metode latihan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kemampuan menendang bola (*shooting*) para pemain, salah satu metode latihan yang dapat menunjang pemain adalah metode *plyometrics*. Metode *plyometrics* merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*) yang merupakan suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja atlet.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan *Accuracy Shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Merosotnya prestasi tim ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Kurangnya kemampuan *shooting* jarak jauh tim ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

3. Kurangnya kemampuan *shooting* kaki bagian dalam tim ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka perlu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan optimal. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Metode Latihan *Plyometrics* dan Kemampuan *Accuracy Shooting* Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *Accuracy shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan *Accuracy Shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain sepakbola, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik.
3. Pelatih dan pembina, sebagai bahan masukan dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan *accuracy shooting* yang mana rata-rata 6,0 pada tes awal (*Pre-Test*) menjadi rata-rata 7,9 pada tes akhir (*post-test*). Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} 2,676 > t_{tabel} 1,729$ , hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kemampuan *accuracy shooting* pemain ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP ini adalah:

1. Bagi pelatih sepakbola pada umumnya dan khususnya pelatih kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP, disarankan dapat memberikan latihan-latihan *plyometrics* terhadap peningkatan daya ledak (*ekplosive power*) dengan baik dan maksimal sehingga dapat meningkatkan kemampuan *accuracy shooting* pemain.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP,

disarankan agar disiplin dan berkonsentrasi dalam mengikuti bentuk-bentuk latihan *plyometrics* sehingga dapat meningkatkan daya ledak (*ekplosive power*).

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat melakukan penelitian dengan jumlah populasi dan *sampel* yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2000. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Tendangan ke Gawang Sepakbola* (Laporan Penelitian). Padang: FIK UNP.
- Afrizal. 2004. *Bahan Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bompa, O. Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Penerjemah pasca sarjana UNPAD.
- Chu, A. Donald. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar. 1983. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Fleck, Tom. 2007. *Panduan Latihan Sepak Bola Andal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Lufri dan Ardi. 2014. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: UNP.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Meyer, Sport Meyer. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program*. Drunk Und Medien GmbH.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: pakar Raya.
- Radliffe, James C dan Robert C Farentinos. 1999. *High-Power Plyometrics*. Jakarta: Humankinetics.
- \_\_\_\_\_. 1985. *Plyometrics*. Jakarta: Menpora.
- Subiyanto. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. Macanan Jaya Cemerlang.