

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PEMAIN SEPAKBOLA
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan)**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ALFIANDO
1206839/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

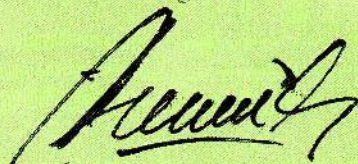
PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PEMAIN SEPAKBOLA
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan)

Nama : Alfiando
BP/NIM : 2012/1206839
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui oleh,

Pembimbing I



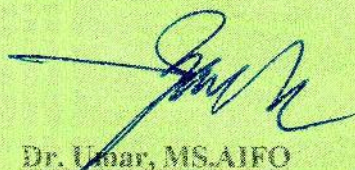
Drs. Witarsoyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Diketahui oleh,
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfiando

NIM : 1206839/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai
Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan

Padang, Januari 2018

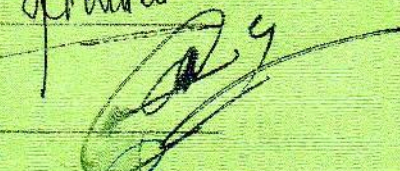
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Wifarsyah, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. John Arwandi, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd
4. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd

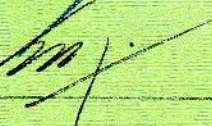
Tanda tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)
Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi
ilmu beberapa derajat
(QS : Al-Mujadilah 11)
Ya Allah,
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan
bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni
kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,
Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku., Ayah,.. Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

*Untukmu Ayah (MUHKLIS),,Ibu (SYAMSİYAR)...Terimakasih...
we always loving you... (ttd.Anakmu)*

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

Kepada abang ku (Anggi, Iceng, Jimi , Nanda) dan Mbakku (Vivi, Sisil, Ayu, Novia)..”Bro, Adekmu yang paling pendiam ini bisa wisuda juga kan..[(^,^)> Makasih yaa buat segala dukungan, doa, motivasi dan khususnya makasih buat sering-sering uang kagetnya.. hehehe sekarang giliran adekmu ini nyundul adek kecil (Afdal) yang satu lagi... cepat nyusul (wisuda) broo... kebayangkan gimana bahagiannya big-bos kita dirumah lihat foto tiga anaknya pakai toga semua.. hehee.. doakan selalu adikmu ini ya brother and sister..

... i love you all” : ...*

*"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.
"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik".*

Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan KEPELATIHAN 12'

“Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”, buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di Padang, Rian (kalian), mokasih sagalo bantuannyo dan lah nio jadi sobat sekaligus dunsanak nan selalu memotivasi awak buek skripsi ko, panek juo kironyo ndak'. Buat (Afdal, Alex, Ano, Fito, Ari, kalek, Firman, Hakim),, ateh sagalo bantuan dan motivasinya, wisuda juo wak kironyo haha.. buat (Ismul, Topang, Andreas).,mokasih banyak sobat salamo ko lah nio jadi kawan wak, jan dipikia panjang resiko dimuko tu bae seh lah' perang dulu sabalum manyerah, kejar target wisudamu dan tetap fokus, kini hanya doa nan dapek wak bantu,,tetap semangat sobat,, aku yakin dan sangat yakin kalian semua bisa !! jangan cepat menyerah apapun yang terjadi, tetap melangkah meski itu sulit'. Letakkan bayangan toga didepan alis mata, target 5cm itu pasti kalian raih..semoga sukses!!,

Spesial buat adek-adekku Faisah, Zizi, Qhila, Radja, Fika, Zhauqi, Zafran, dan, Qiana terimakasih semua, kalian adalah obat pelipur lara hatiku yang selalu menghiburku dalam keadaan terjatuh, spesial doa untuk kalian semua semoga menjadi anak yang cerdas bisa membahagiakan kedua orang tuan dan apa yang kalian cita-citakan tercapai .. Amiiin ya robbal'alamin...

*Kalian semua bukan hanya menjadi teman dan adik yang baik,
kalian adalah saudara terbaik bagiku!!*

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, yang pernah singgah ataupun yang belum sempat berjumpa, terima kasih untuk semua-semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan.



By. Alfiando

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017



ALFIANDO

NIM : 1206839

ABSTRAK

Alfiando 2017. “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan”

Masalah penelitian ini masih kurang gerakan mempunyai unsur daya ledak pada otot tungkai, dan variabel yang diteliti adalah latihan *Plyometrics* serta daya ledak otot tungkai. Penelitian bertujuan untuk mengetahui latihan *Plyometrics* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan berjumlah 23 orang putra, dengan usia berkisar antara 16 sampai 18 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain yang sudah ditetapkan dan dipilih oleh pelatih. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian dengan menggunakan tes Vertical Jump. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai sebelum diberikan latihan *Plyometrics* pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan adalah 103.87. Nilai rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai sesudah diberikan latihan *Plyometrics* pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan adalah 110.39. Hasil uji statistic dengan uji *Paired Sampel t-test* didapat nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan Kabupaten 50 kota**”.

Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua yang teristimewa Ayahanda (MUHKLIS) dan Ibunda (SYAMSIYAR) yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Bapak Drs. Witarasyah, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan,

pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal penulisan sampai selesai penulisan.

3. Bapak Dr. Umar , MS. AIFO. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd dan Bapak Drs. M . Ridwan, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya serta yang telah berkontribusi besar dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administrative sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2017

Alfiando
NIM. 1206839/2012

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BABI. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah..	7
C. Pembatasan Masalah.	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.	9
F. Manfaat Penelitian.	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. KajianTeori.	11
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
2. Latihan.....	18
3. Latihan <i>Plyometrics</i>	24
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual.	36
D. Hipotesis Penelitian.....	37

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	38
B. Tempat, dan Waktu Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
E. Jenis dan Sumber Data.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Instrumentasi Penelitian.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	53
E. Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V. PENUTUB

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Bagan kerangka konseptual.....	37
Gambar 2. Desain penelitian	38
Gambar 3. Tes vertical jump.....	44
Gambar 4. Histogram hasil tes awal (<i>Pree Test</i>).....	50
Gambar 5. Histogram hasil tes akhir (<i>Post Test</i>)	52
Gambar 6, 7. Perlengkapan alat	81
Gambar 8. Responden sedang melakukan penimbangan berat badan	82
Gambar 9. Responden sedang melakukan pengukuran tinggi raihan	82
Gambar 10. Responden sedang melakukan tes vertical jump.....	83
Gambar 11. Responden sedang melakukan latihan Double leg hops	83
Gambar 12. Responen sedang melakukan latihan Single leg hops	84
Gambar 13. Responden sedang melakukan latihan Side hops.....	84
Gambar 14. Responden sedang melakukan latihan Knee tuck jump.....	85
Gambar 15. Responden sedang melakukan latihan Jump frog	85
Gambar 16. Responden sedang melakukan latihan Standing vertical jump	86
Gambar 17. Foto bersama pemain sepakbola SMA N 2 Bukik Barisan	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Daftar Populasi.....	40
Tabel 2. Petugas Pelaksana Tes	42
Tabel 3. Norma Standarisasi <i>Test Vertical Jump</i>	44
Tabel 4. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Pre Test</i>)	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Pre Test</i>)	49
Tabel 6. Distribusi Rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Post Test</i>).....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Post Test</i>).....	51
Tabel 8. Uji Normalitas <i>Fre Test</i> dan <i>Post Test</i>	52
Tabel 9. Uji t <i>Fre Test</i> dan <i>Post Test</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	60
Lampiran 2. Data Tes Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	74
Lampiran 3. Data Tes Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	75
Lampiran 4. Uji Normalitas Tes Awal (<i>Pre Tes</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>).....	76
Lampiran 5. Analisis Uji Hipotesis Awal (<i>Pre Tes</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>)..	79
Lampiran 6. Daftar Hadir Sampel Selama Penelitian	80
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 9. Surat Keterangan Kelayakan Alat	88
Lampiran 10. Surat Pelaksanaan Penelitian	89
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian	90

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga sangat penting bagi setiap orang. Dengan adanya aktivitas olahraga kita dapat memperoleh kesegaran jasmani, kesehatan sebagai sarana arekreasi, membina persatuan, serta dapat mengharumkan nama baik. Tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasila, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Demikian juga halnya dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu:

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan bunyi pasal diatas, diketahui bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk berprestasi. Berprestasi dapat dilakukan dari berbagai tingkatan mulai dari Daerah, Nasional, dan Internasional. Partisipasi dari berbagai kalanganlah yang dapat memajukan prestasi olahraga. Untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut manusia dituntut untuk memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dan tubuh yang sehat agar dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Penyelenggaraan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan pada setiap cabang olahraga sangatlah penting, pembinaan dan pengembangan olahraga ditujukan

agar tidak terjadi kegagalan pencapaian prestasi yang diinginkan. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang masih kurang dalam berbagai aspek. Cabang olahraga yang mendapat perhatian dan pembinaan tingkat daerah sampai tingkat nasional dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang dikembangkan salah satunya adalah cabang olahraga Sepakbola.

“Menurut Syafrudin (2006:29) menyatakan bahwa kemampuan prestasi olahraga menganggarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi dan merupakan salah satu faktor untuk dapat meningkatkan serta memantapkan kualitas teknik dalam pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga seperti Sepakbola. Seiring dengan perkembangan olahraga Sepakbola maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang terencana dengan matang dan terprogram, yang dilaksanakan oleh pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, baik penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima dan tentunya ditunjang dengan status gizi yang baik. Metode latihan akan terlihat pada volume beban, intensitas beban serta hasil latihan dan kesuksesan akan terbaca pada hasil pertandingan.

Bompa (1999:53) mengatakan bahwa “Semua metode latihan perlu menyertakan faktor pokok dalam metode tersebut yang termasuk di dalamnya kondisi fisik, teknik, taktik, psikologi dan isimateri latihan”. Hal ini tentunya

disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, maka kemampuan motorik yang sesuai akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Karena metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan.

Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang, karena merupakan faktor pendukung yang mencapai prestasi yang membanggakan. Untuk meraih prestasi Sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun Syafruddin (2011:54) mengemukakan bahwa “Pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan bahwa keberhasilan seorang pemain Sepakbola juga ditentukan oleh kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain Sepakbola, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik Sepakbola itu sendiri dalam sebuah pertandingan atau permainan. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga Sepakbola. Adapun menurut Letzelter dalam Syafruddin (2011:65) “Komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi gerakan”. Semua komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dalam olahraga Sepakbola, namun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan

tergantung pada situasi dan kondisi pemain dan teknik yang sedang digunakan.

Adapun kondisi fisik yang dibutuhkan dalam Sepakbola, sepanjang kondisi fisik umum yang di terangkan di atas tentu membutuhkan kondisi fisik khusus yaitu daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, kelincahan , dan stamina, dan adapun unsur yang di butuhkan dalam Sepakbola adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak ini sangat di perlukan dalam Sepakbola seperti menendang dan melompat, dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan dan lompatan yang di inginkan.

Didalam permainan Sepakbola tujuan yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian maka yang sangat diperlukan adalah kondisi fisik, penguasaan teknik, dan taktik, serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha penciptaan gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Apabila para pemain tidak menguasai salah satu dari lima kondisi fisik tersebut

Maka mereka akan sulit untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dilakukan disekolah, perguruan tinggi, hingga klub-klub yang ada. Sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan maka sudah sepatutnya dalam pengembangan dan pembinaan harus dilakukan secara berkesinambungan seperti halnya pembinaan Sepakbola di daerah Kabupaten Lima Puluh Kota khususnya di SMA Negeri 2 Bukik Barisan. Sebuah Tim Sepakbola yang sudah lama didirikan, namun belum banyak prestasi yang berhasil diraih para pemainnya.

Seperti pada pertandingan turnamen OSIS Cup SMAGU 2015. Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan hanya bisa bermain sampai perempat final, begitupun dengan kejuaraan DISPORA Se-Kab Lima Puluh Kota pada tahun 2016 tim Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan tidak lolos dari babak penyisihan, jadi dapat disimpulkan selama SMA Negeri 2 Bukik Barisan mengikuti kejuaraan tersebut belum pernah meraih prestasi yang diharapkan.

SMA Negeri 2 Bukik Barisan merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan Sepakbola, pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah dan tingkat daerah bahkan tingkat nasional. Frekuensi latihan dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu. Rata-rata setiap latihan para pemain memiliki latihan 1 sampai 2 jam, dengan waktu latihan mulai pukul 16.00-18.00. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan saat melaksanakan latihan dan informasi langsung dari guru pembimbing Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan, yaitu pada hari Senin dan Rabu tanggal 12 dan 14 Desember 2016 pada jam 16.00 Wib, pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan lompatan, seperti pada saat bola lambung dari lawan atau kawan banyak yang tidak bisa menyundul bola dengan sempurna, padahal posisi kaki pada saat melompat sudah baik seperti melompat dengan tumpuan satu kaki

ataupun dua kaki, hal ini diduga karena daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain masih tergolong rendah.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan lompatan perlu diberikan latihan-latihan yang mendukung pada unsur daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi terhadap lompatan. Menurut Syafruddin (2011:73) menyebutkan bahwa daya ledak merupakan “Perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan”. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri beban dalam arti alat atau benda yang digerakkan oleh tubuh.

Dengan daya ledak otot tungkai yang baik maka pemain akan mampu menjalankan teknik-teknik dalam permainan Sepakbola seperti menyundul bola, tembakan kegawang, dan lompatan bagi penjaga gawang. Semua teknik ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam permainan Sepakbola. Dengan melakukan berbagai latihan *Plyometrics*, tentu akan memberikan kemudahan kepada para pemain/atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkainya untuk menghasilkan lompatan yang lebih maksimal lagi dalam melakukan duel bola-bola atas. *Plyometrics* merupakan salah satu metode latihan fisik yang sangat baik untuk meningkatkan daya ledak, bentuk latihan *Plyometrics* pada hakikatnya adalah untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Jadi bahwa latihan *Plyometrics* merupakan suatu latihan-latihan yang mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan dalam

menghasilkan gerakan eksplosif yang dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga permainan, salah satunya adalah permainan Sepakbola.

Dari beberapa bentuk latihan *Plyometrics* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, peneliti hanya mengambil enam bentuk latihan yaitu *Knek Tuck Jump*, *Single Leg Hops*, *Double Leg Hops*, *Jump Frog*, *Standing Vertical Jump*, dan *Side Hops*. Karena enam bentuk latihan itulah yang sering dipakai dalam permainan Sepakbola, dan juga keterbatasan waktu, dan biaya dari peneliti sehingga peneliti hanya membuat enam bentuk latihan saja. Semua bentuk latihan diyakini mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti, bentuk latihan mana yang paling tepat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

Plyometrics adalah suatu metode untuk mengembangkan *Explosive Power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. Latihan *Plyometrics* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*Dynamic Loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit. Dalam perkembangannya, dimasa sekarang *Plyometrics* telah digunakan berbagai cabang olahraga dan hasilnya cukup nyata. *Plyometrics* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya dan

kecepatan dalam latihan *Plyometrics* merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti melompat, berlari dan melempar lebih sering dibanding dengan latihan beban atau dapat dikatakan lebih dinamis atau eksplosif. Jadi dapat dikatakan bahwa latihan *Plyometrics* adalah bentuk latihan *Explosive Power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang maupun saat memendek dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga. Otot tungkai atau dikenal dengan *Musculus Quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha (atas) dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan lompatan setinggi mungkin secara *Explosive* untuk melakukan sundulan dalam permainan Sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang penulis miliki untuk melakukan penelitian ini dan agar lebih terarahnya penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini dan peneliti hanya membahas tentang

1. Latihan *Plyometrics* pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan.”
2. Daya ledak otot tungkai pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan penelitian ini adalah “Apakah latihan *Plyometrics* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian adalah untuk:

1. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga Sepakbola.
2. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang baik

dan dengan penelitian latihan *Plyometrics* ini biasa diterapkan kepada pemain Sepakbola untuk memperoleh daya ledak otot tungkai yang baik.

4. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Nilai rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai sebelum latihan *Plyometrics* pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan adalah 103.87.
2. Nilai rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai sesudah diberikan latihan *Plyometrics* pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan adalah 110.39.
3. Terdapat pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan.

($p = 0,000 < \alpha = 0.05$)

B. Saran

1. Kepada Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan.

Disarankan kepada pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bukik Barisan agar dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui latihan *Plyometrics* secara teratur dan tersistematis..

2. Kepada Pelatih.

Disarankan kepada pelatih untuk membuat program latihan *Plyometrics* secara teratur dan tersistematis pada pemain secara kontinyu untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

3. Kepada Institusi Pendidikan.

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olahraga.

4. Penelitian selanjutnya.

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain Sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondiasi Fisik*. Padang: UNP
- Buku panduan. 2014. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. FIK UNP. Padang: UNP PRESS.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UPT : UNP Press.
- Meyer, Sport Meyer. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program*. Drunk Und Medien GmbH
- Radcliffe, James & Farentinos, Robert. (1999). *High Powered Plyometrics*. United States of Amerika
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP
- Undang-Undang System Keolahragaan Nasional No.3 (2005). System Keolahragaan Nasional. Sinar Grafika.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yulifri. 2010. *Permainan Sepakbola*. FIK UNP