

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA
SMA NEGERI 10 PADANG**

Skripsi

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraga sebagai syarat untuk memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Dheo Rehanandita Emozha
14184

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SMA Negeri 10 Padang

Nama : Dheo Rehanandita Emozha

NIM : 14184

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

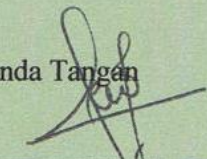
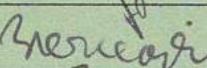
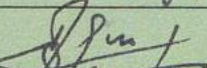
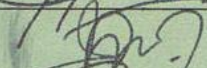
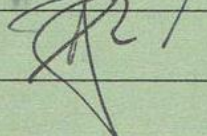
Padang, 18 Juli 2013

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
4. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dheo Rehanandita Emozha**

NIM : **14184/2009**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-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.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 29 Mei 2013

Saya yang menyatakan,

Dheo Rehanandita Emozha
14184/2009

ABSTRAK

Dheo Rehanandita Emozha (2013) : PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA SMA NEGERI 10 PADANG

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *quasi* eksperimen. Sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh jumlah populasi yaitu 7 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang (*total sampling*). Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran, selanjutnya analisis data dilakukan secara deskriptif dan *inferencial* dengan rumus *t-test*.

Hasil penelitian menyatakan tidak terdapat peningkatan secara signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada taraf signifikasi 0,05. Dengan demikian hipotesis alternatif ditolak.

Kata kunci : Pengaruh, latihan *knee tuck jump*.

KATA PENGANTAR

Alahamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, Shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang, dari alam kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itu jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Padang”**. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing I dan penasehat Akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO, Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan selama penulis melakukan perkuliahan.
8. Yang tercinta kedua orang tua penulis (Ayahanda Eddy Mozart Hasan dan Ibunda Nafrita) yang telah memberikan dorongan semangat, perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
10. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA N 10 Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.Amin.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Teori	12
1. Permainan Futsal.....	12
2. Daya Ledak Otot Tungkai dalam Futsal	14
3. Prinsip-prinsip Latihan Olahraga Prestasi	19
4. Latihan <i>Plyometrik</i>	20
5. <i>Knee Tuck Jump</i>	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	29
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data	36

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN.....	37
A. Deskriptif Data Penelitian	37
1. <i>Pre Test</i>	37
2. <i>Post Test</i>	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	41
D. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Norma Tes Loncat Tegak.....	35
Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian.....	37
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> DLOT.....	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> DLOT,	39
Tabel 4. Uji Normalitas Data Penelitian	40
Tabel 5. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal	12
Gambar 2. Struktur Otot Tungkai	18
Gambar 3. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	26
Gambar 4. Tes Loncat Tegak	35
Gambar 5. Histogram Data <i>Pre Test</i> DLOT	38
Gambar 6. Histogram Data <i>PostTest</i> DLOT	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Data Hasil *Pre Test*.
- Lampiran 2. Data Hasil *Post Test*.
- Lampiran 3. Deskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian.
- Lampiran 4. Uji Homogenitas Data Penelitian.
- Lampiran 5. Uji *T-Test*.
- Lampiran 6. Program Latihan *Knee Tuck Jump (Macro Program)*.
- Lampiran 7. Program Latihan *Knee Tuck Jump (Micro Program)*.
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP.
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang.
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari SMA Negeri 10 Padang.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja maupun dimana saja kita berada. Olahraga pun tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik jasmani seseorang, menghindarkan manusia tersebut dari penyakit maupun memberikan kesenangan bagi manusia yang melakukan olahraga tersebut. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4, 12, dan 13 yang menyatakan bahwa :

“(1) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (2) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. (3) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat seperti saat ini sangat diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki kemampuan dan prestasi, baik itu berupa prestasi akademik maupun prestasi non akademik.

Prestasi akademik merupakan hasil pelajaran yang diperoleh dari kegiatan belajar di sekolah atau perguruan tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Sedangkan prestasi non akademik adalah hasil suatu pekerjaan yang tidak dapat diukur dan dinilai menggunakan angka.

Prestasi non akademik inilah yang dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan olahraga. Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh sebagian besar masyarakat di Sumatera Barat yang perkembangannya sangat pesat. Futsal digemari oleh berbagai lapisan masyarakat baik di tingkat daerah maupun nasional, mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Hal ini terlihat dari kehidupan sehari-hari dimana pada waktu libur maupun waktu luang, orang sering mengisi waktu dengan bermain futsal.

Istilah futsal berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *Futbol* dan *Sala*. *Futbol* berarti sepakbola, dan *Sala* berarti dalam ruangan (*indoor*). Menurut FIFA (*Federation International Football Association*), futsal berawal dari suatu kota di Uruguay, bernama Montevideo yaitu pada tahun 1930 an. Futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola asal argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani.

Futsal merupakan cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang. Suatu tim dapat dikatakan tangguh maupun kuat apabila kesebelasan tersebut terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak yang artinya mampu melakukan kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu di dalam

permainan futsal diperlukan pemain-pemain yang mempunyai keterampilan teknik-teknik dasar futsal yang baik sehingga dapat bermain dengan baik pula dan dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat dengan tidak membuang energi dan waktu dengan percuma.

Sebagai anggota dari sebuah tim, pemain memiliki peranan rangkap. Yaitu pemain futsal harus memenuhi syarat yang baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim. Artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik yang ada di dalam permainan futsal dan sebagai anggota dari tim seorang pemain tersebut harus dapat bermain secara bersama-sama untuk membentuk sebuah tim yang tangguh.

Pola permainan dalam permainan futsal pun lebih banyak didominasi permainan dari kaki ke kaki, pada saat menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola. Dengan pola seperti ini *skill* dan kekompakkan tim terutama dalam mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan.

Di Indonesia, olahraga futsal tergolong olahraga yang baru yaitu baru dikenal pada pertengahan tahun 2000, namun demikian antusias masyarakat terhadap olahraga ini sangat besar. Olahraga futsal pun menjadi pilihan anak muda untuk mengisi waktu luangnya bersama teman-teman dan juga sebagai sarana untuk berkumpul bersama teman-teman tersebut. Bahkan pada saat ini bisa dikatakan futsal telah menjadi gaya hidup masyarakat Indonesia, baik itu oleh anak-anak, remaja, maupun kaum dewasa.

Beberapa tahun belakangan futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat. Futsal dimainkan hampir dari segala kelompok usia dari yang muda hingga yang tua, dari anak SD hingga karyawan kantor. Dari yang hanya sekedar untuk rekreasi maupun memainkan futsal untuk prestasi. Perkembangan ini sungguh sangat membanggakan dan menggembirakan tentunya untuk perkembangan dan prestasi futsal nasional.

Dilihat dari potensi, permainan futsal sebenarnya berpeluang untuk dikembangkan di Indonesia karena di Indonesia sendiri terdapat banyak potensi pemain yang bagus dan memiliki skill yang mumpuni. Namun tentunya juga harus disertai dengan pembinaan yang intensif dan berjenjang sebagai cikal bakal tim nasional di masa depan kelak. Karena sangat mustahil rasanya jika suatu negara dapat berprestasi di bidang olahraga tanpa pembinaan yang intensif.

Permainan futsal tidak sekedar dilakukan hanya untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang semata, akan tetapi telah dilakukan untuk suatu pencapaian prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional.

Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional. Di dalam meningkatkan prestasi olahraga, perlu digiatkan sebuah perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir, dan dilakukan secara terpadu serta merata diseluruh daerah yang melibatkan semua elemen masyarakat dengan menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

Untuk mencapai prestasi puncak banyak sekali faktor pendukung yang menentukan seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Selain ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi dibutuhkan juga pendanaan yang cukup, optimalnya semua faktor pendukung dan pihak terkait bertanggung jawab atas perkembangan dan peningkatan prestasi suatu cabang olahraga khususnya olahraga futsal.

Dari segi prestasi, perkembangan futsal di Indonesia terbilang cukup maju. Pada penyelenggaraan Sea Games XXIV di Nakhon Rachaisma, Thailand, Indonesia meraih medali perunggu. Pada Mei 2008, tim nasional futsal Indonesia berhasil menempati posisi 11 besar Asia. Dan pada tahun 2010 Indonesia berhasil meraih juara pertama di kejuaraan futsal Asia Tenggara..

Namun harus diakui juga bahwa prestasi futsal Indonesia mengalami kemunduran dalam beberapa tahun terakhir, hal ini tidak lepas dari banyaknya pemain futsal di Indonesia yang masih menganggap remeh latihan fisik dan juga latihan teknik dasar. Padahal penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal merupakan salah satu unsur penting yang dapat menentukan hasil dari suatu pertandingan futsal. Dan kondisi fisik ikut berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar yang baik serta daya tahan yang tinggi.

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang mirip dengan sepakbola meskipun dilakukan di dalam ruangan. Tujuan dari permainannya pun sama, yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Macam-macam teknik dasar futsal terdiri dari teknik dengan bola maupun teknik tanpa bola.

Teknik-teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan yang dilakukan dengan bola, yang terdiri dari : mengoper bola (*passing*), menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), mengumpan lambung (*chipping*), dan menyundul bola (*heading*). Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, seperti lari, melompat atau meloncat, gerak tipu atau pergerakan tanpa bola yang cepat untuk mengelabui lawan. Dalam permainan futsal, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan tanpa bola dengan cepat dan tepat.

Dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi kemampuan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar individu yang baik, serta kemampuan strategi bermain yang baik juga. Dan sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik.

Dari penjelasan diatas tergambar bahwa penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal merupakan salah satu unsur penting yang dapat menentukan hasil dari suatu pertandingan futsal. Untuk menghasilkan berbagai macam teknik dasar yang baik, seperti mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), mengumpan lambung (*chipping*), menyundul bola (*heading*), lari, melompat atau meloncat, dan gerak tipu atau pergerakan tanpa bola yang cepat untuk mengelabui lawan, selain dibutuhkan penguasaan teknik

yang baik tentu saja kemampuan fisik juga ikut berperan, karena teknik dasar tersebut selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik, juga dari kondisi fisik yang baik pula.

Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat penting, dimana keberadaan fisik yang baik merupakan model utama bagi atlet dalam meraih prestasi, agar kondisi fisik selalu stabil, atlet pun harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah diciptakan pelatih. Karena dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan.

Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Menurut Justinus Lhaksana (2011:17) “Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*)”.

Permainan futsal merupakan permainan yang memperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif yang cepat yang memerlukan daya ledak (*power*) otot tungkai seperti saat melakukan lompatan, menembak bola (*shooting*), saat berlari dan mengoper bola (*passing*) yang harus dilakukan sesegera mungkin. Dalam permainan futsal untuk menghasilkan lompatan, menembak bola (*shooting*), lari dan mengoper bola (*passing*) yang bagus tentu

dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu semua pemain futsal perlu melatih daya ledak otot tungkai.

Dari sini dapat tergambar bahwa dalam melakukan lompatan, menembak bola (*shooting*), lari dan mengoper bola (*passing*) yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, dan salah satu dari komponen kondisi fisik yang berpengaruh itu adalah daya ledak. Daya ledak yang dimaksud dalam hal ini adalah daya ledak otot tungkai. Seperti yang dijelaskan oleh Pyke (1980:39) “Otot yang kuat mempunyai daya ledak yang besar, begitu juga sebaliknya otot yang memiliki daya ledak yang besar hampir dipastikan mempunyai kekuatan yang besar pula”.

Dalam pengamatan peneliti melalui media berupa televisi, pemain-pemain futsal diluar negeri terutama di Eropa mampu melakukan lompatan yang tinggi guna melakukan sundulan (*heading*), *shooting* yang keras, dan *passing* yang bagus. Namun dalam pengamatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang, para siswa belum dapat melakukan sundulan (*heading*), *shooting* yang keras, lari dan *passing* yang bagus tersebut dengan baik. Padahal teknik-teknik dasar tersebut sangat penting untuk dikuasai. Dengan kata lain dapat tergambar bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang masih sangat kurang.

Hal tersebut tentu saja sangat berpengaruh dalam pertandingan, karena teknik-teknik tersebut merupakan teknik yang menonjol dipakai dalam suatu pertandingan futsal. *Shooting* sangat diperlukan untuk dapat menciptakan sebuah

gol, *heading* pun dapat berfungsi demikian, sementara *passing* merupakan kunci dari permainan futsal, dan lari berguna untuk dapat meninggalkan lawan.

Dan efeknya pun pada beberapa tournament futsal yang diikuti, tim futsal SMA Negeri 10 Padang selalu gagal untuk menjadi yang terbaik pada tournament futsal tersebut. Banyak faktor-faktor yang menjadi penyebab dari rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang yang menyebabkan rendahnya prestasi dari tim futsal SMA Negeri 10 Padang.

Yang pertama faktor pelatih, karena selama ini mereka belum mempunyai pelatih dengan kata lain mereka bermain secara otodidak tanpa arahan dari seorang pelatih sehingga setiap latihan mereka tidak pernah mengasah kemampuan fisik, teknik, maupun taktik. Dan ujung-ujungnya pun pada setiap latihan mereka hanya melakukan materi game. Selanjutnya faktor metode latihan yang selama ini dijalani belum efektif dan mereka pada jadwal latihan hanya melakukan materi game, tanpa latihan yang terprogram.

Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, diantaranya metode latihan *plyometrik*, dan latihan *circuit*. Dalam penelitian ini penulis ingin menggunakan metode latihan *Plyometrik*. Karena menurut Radeliffe and Farentinos (1985:1) *plyometrik* merupakan “Suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet”. Menurut Mahfudin Alim (2010) latihan *plyometrik* 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”.

Terdapat banyak jenis-jenis metode latihan plyometrik, diantaranya adalah latihan *knee tuck jump*, latihan *barrier hops*, dan latihan *single multiple jump*. Adapun jenis latihan *plyometrik* yang digunakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *Knee Tuck Jump* (loncat tanpa rintangan).

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian eksperimen “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut ini :

1. Latihan *knee tuck jump*.
2. Latihan *squat jump*.
3. Latihan *box jump*.
4. Metode latihan.
5. Kualitas pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan diatas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, pada penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah :

1. Latihan *knee tuck jump*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah tersebut sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengda PSSI Provinsi Sumatra Barat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga futsal.
3. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi pelatih maupun pemain futsal
4. Memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan di lapangan.
5. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih-pelatih futsal, khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 10 Padang setelah diberi latihan *knee tuck jump*. Hal ini dapat terlihat dari data yang terkumpul yang menunjukkan rendahnya selisih hasil *pre test* daya ledak otot tungkai dengan *post test* daya ledak otot tungkai. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan dapat ditolak.

B. Saran

1. Dalam melatih *knee tuck* hendaknya sampel harus dikontrol secara penuh agar mendapatkan hasil latihan yang signifikan.
2. Hendaknya memerhatikan teknis pengukuran dengan cermat, seperti menghindari kesalahan-kesalahan dalam pembacaan skala pada timbangan dan pada tinggi raihan di dinding.
3. Jika penelitian dilakukan secara eksperimen penuh hendaknya peneliti juga memerhatikan ataupun mengontrol gizi, istirahat maupun kegiatan lain yang dilakukan oleh sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie & Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, 1986. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Baechle, Thomas R. & Groves, Barney. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Effendi, Hasyim. 1982. *Fisiologi Kerja dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja Untuk Diagnostik*. Medan: Alumni
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi
- <http://endhine9685.wordpress.com/category/sport-science/>
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Negeri Semarang Press
- Kurniawan, Feri. 2010. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Radcliffe, James C & Farentinos, Robert C. 1999 . *High Powered Plyometrics*. Canada: Human kinetics Published, Inc.
- Sajoto, M. 2002. *Penigkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Scheunemann, Timo. 2011. *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Jakarta: Dioma Publishing.
- Sudjana, 1991. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola dan Futsal*. Jakarta: Visi 7.
- Zalfendi. 2010. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Sukabina