

**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
PUTRA WIJAYA PADANG**

SKRIPSI



Oleh

HADI WIJAYA

NIM. 14144

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

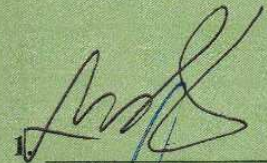
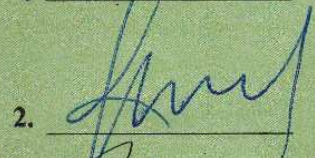
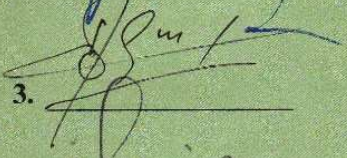
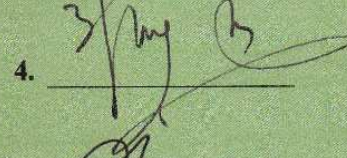
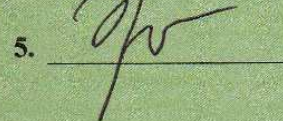
**PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP KEMAMPUAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET DI SEKOLAH
SEPAKBOLA (SSB) PUTRA WIJAYA PADANG**

Nama : Hadi Wijaya
BP / NIM : 2009 / 14144
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Deswandi, M.Kes AIFO
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO
4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
5. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Hadi Wijaya, (2013) : Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah SepakBola (SSB) Putra Wijaya PADANG

Penelitian ini berawal dari pengamatan penulis ke lapangan sepakbola lanud tabing tempat berlatihnya atlet Sekolah sepakbola (ssb) putra wijaya Padang. Penulis melihat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet yang pada umumnya kurang baik. Hal ini disebabkan oleh faktor lemahnya kondisi fisik yang dimiliki mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet, dan pengaruh latihan knee tuck jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu [quasi Experiment]. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang kelahiran tahun 1996 dan 1997 yang berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*, maka sampel pada penelitian ini adalah keseluruhan atlet yang kelahiran tahun 1996 dan 1997 yaitu 18 orang. Teknik analisa data menggunakan rumus komparasi yaitu dengan uji t, namun sebelumnya seluruh data harus dinyatakan berdistribusi normal.

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir Kemampuan Daya Ledaak Otot tungkai menunjukkan angka sebesar 7,21, dan selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $n - 1$ ($18 - 1 = 17$) diperoleh 1,740. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (7,21) > t_{tabel} (1,740) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Knee Tuck Jump berpengaruh terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakaatu

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya PADANG”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)UNP.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Deswandi, M.Kes AIFO sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Drs. Yulifri M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran sertakesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua Usdianto (Almarhum) dan Masni beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan yang berlipat dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakaatu

Padang, 15 Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Daya Ledak.....	9
3. Pengertian Latihan	20
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Metode Penelitian	32
D. Program Latihan	33
E. Instrument Penelitian	34
F. Teknik Pengambilan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	31
2. Jumlah Sampel	31
3. Program Latihan	34
4. Distribusi Frekuensi Data Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	40
5. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	41
6. Rangkuman Uji Normalitas	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai	17
2. Knee Tuck Jump	27
3. Kerangka Konseptual.....	28
4. Disain Penelitian	32
5. Vertical Jump	36
6. Histogram Data Awal Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	41
7. Histogram Data Akhir Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Pree Test Vertical Jump	51
2. Data Post Test Vertical Jump.....	52
3. Data Pree Test Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
4. Data Post Test Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
5. Interval Pree Test dab Post Test	56
6. Uji Normalitas Pree Test.....	58
7. Uji Normalitas Post Test.....	60
8. Tabel Uji t	62
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	64
10. Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Lilifors	65
11. Foto-Foto Penelitian	67
12. Surat Izin Penelitian	
13. Surat Keterangan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga adalah salah satu usaha pembinaan serta pengembangan dan merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia. Untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia ini perlu dikerahkan segala daya dan tenaga yang ada pada diri seseorang, termasuk kegiatan psikis atau berpikir dengan segala penunjangnya. Pihak penunjang prestasi tersebut meliputi induk organisasi cabang olahraga itu sendiri, pelatih, atlet, wasit dan prasarana serta manajemen olahraga yang bersangkutan.

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang telah banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia yang didirikan pada tanggal 19 April tahun 1930. Perkembangan sepakbola di tanah air ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005: 18-19) bahwa : Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, pengembangan prestasi olahraga bukan hanya dipusatkan pada klub-klub sepakbola saja, namun dalam jenjang pendidikan dari mulai Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai dengan Perguruan Tinggi seperti yang dirancang pemerintah dalam kompetisi Liga Pendidikan Indonesia (LPI). Perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga dirasakan di daerah Sumatera Barat terutama Kota Padang. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub di Kota Padang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya PSTS Padang, PSPU Padang, PS. Rajawali Padang, PS. Gaung Putra dan lain sebagainya. Disamping itu juga diiringi dengan bertambahnya sekolah-sekolah sepakbola seperti SSB UNP, SSB Arta Buana, SSB Padang Yuniior, SSB Balai Baru, SSB Cahaya Baru, SSB Putra Putra wijaya dan lain-lain.

Salah satu kesebelasan yang ada di Kota Padang yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Indonesia adalah sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang. Putra Wijaya Padang rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur baik umur 10-12 tahun, 13-15 tahun 16-17 tahun dan 20-23 tahun..

Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada

pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam meraih sebuah prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Diantara keempat faktor tersebut yang sangat dibutuhkan adalah kondisi fisik, karena tanpa kondisi fisik yang bagus faktor yang lain tidak akan dapat dikuasai dengan baik.

Kondisi fisik merupakan kemampuan fisik yang meliputi kerja seluruh organ tubuh untuk mengatasi pembebanan dalam kegiatan olahraga. Kondisi fisik memiliki beberapa macam jenis, dimana salah satu unsure kondisi fisik yang paling dibutuhkan dalam olahraga sepakbola adalah kekuatan, yang didalamnya mencakup kemampuan daya ledak otot tungkai. Sejalan dengan pernyataan Syafruddin (2011:102) bahwa “Daya ledak merupakan perpaduan antara elemen kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan diartikan sebagai kemampuan sekelompok otot mengatasi beban, sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban”. Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi. Apabila seorang atlet sepakbola memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang bagus, maka akan sangat mempengaruhi kemampuan bermainnya, misalkan di saat seorang pemain sepakbola akan melakukan heading atau perebutan bola yang tinggi, seorang pemain harus melompat setinggi mungkin untuk memperebutkan bola tersebut.

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai seorang atlet yaitu dengan latihan, menurut Harsono dalam buku Mardaman (2010:2) “Latihan atau *training* adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak, seorang atlet perlu melakukan latihan yang terprogram secara terstruktur dan sistematis.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan ketika PSTS Padang bermain sepakbola, peneliti melihat beberapa masalah yang terjadi diantaranya ; ketika atlet melakukan duel bola atas cenderung kalah dengan lawan, sehingga heading dari pemain banyak yang tidak terarah, dan permasalahan yang juga dapat terlihat yaitu ketika pemain melakukan shooting, arah shooting pemain tidak terarah dengan benar begitu juga ketika pemain melakukan sprint pendek, pemain cenderung ketinggalan dari lawan dalam perebutan bola. Jika hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi atlet sekolah sepak bola (SSB) Putra Wijaya Padang akan menurun, sebab apabila pemain tidak mempunyai kemampuan daya ledak otot tungkai yang memadai diduga tidak dapat bermain sepakbola secara baik.

Berdasarkan uraian di atas maka tampaklah permasalahan yang terjadi, dan diduga penyebabnya adalah lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot

tungkai atlet sekolah sepak bola (SSB) Putra Wijaya Padang, peneliti tertarik melakukan penelitian eksperimen dengan membuat program latihan *knee tuck jump* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet sekolah sepak bola (SSB) Putra Wijaya Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya adalah:

1. Genetik
2. Latihan
3. Kekuatan
4. Gizi
5. Usia

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian yang akan dilakukan dibatasi agar pembahasan tidak terlalu luas. Batasan masalah ini akan disesuaikan menurut judul penelitian yaitu; **Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah SepakBola (SSB) Putra Wijaya Padang.**

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Sekolah SepakBola (SSB) Putra Wijaya Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

Mengetahui pengaruh latihan plyometric *knee tuck jump* terhadap kemampuan *daya ledak otot tungkai* atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan dalam proses pembelajaran olahraga permainan sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga permainan sepakbola bagi pelatih dan pembina olahraga.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Latihan knee tuck jump berpengaruh terhadap kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya PADANG.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, disarankan kepada atlet agar melakukan latihan knee tuck jump diluar jam latihan .
2. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu yang lebih lama, dan jenis latihan yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan. GH (1991), *Measurement Physiological Capacities in The Laboratory and Field Better Coaching*, Canberra: Edition By Frank & Phe.
- Arikunto, dkk. (2002), *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*, Jakarta : Rineka Cipta
- Bompa, Tudor (1990), *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Dubuge. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chu. Donal. A (1992), *Jumping into Plyometric*, California: Leisure Press Champaign Illionis.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Fox El. Bower RW. Foss ML (1988), *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics 4th Ed*, Philadelphia; Saunders College Publishing.
- Friedrich, JA (1969), *Principles of Conditioning and Training. Journal of Physical Education*, Juli-Agust.
- Hairy, J (1989), *Fisiologi Olahraga Jilid I*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Harre. D (1982), *Principles of Sport Training. Introduction to Theory and Methods of Training*, Berlin: SportVerlag.
- Jensen, CR, Fisher, AG (1979), *Scientific Basic of Athletic Conditioning 2th Ed*. Philadelphia: Lea & Febinger.