

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK JUMP TO BOX* DAN LATIHAN  
*SIT UP* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PEMAIN SEPAK BOLA  
DI SMA NEGERI 3 SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH :**  
**WINDO PRATAMA**  
**2015/15089172**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

# HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : **Pengaruh Latihan *Pliometrik Jump To Box* dan Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan**

**Nama** : Windo Pratama

**NIM/BP** : 15089172/2015

**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

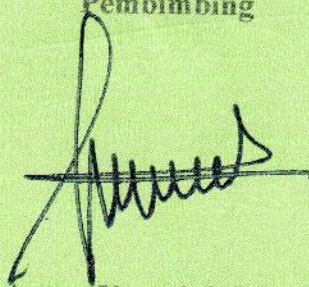
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

**Disetujui Oleh :**

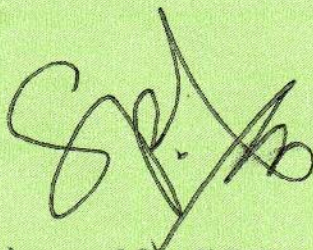
**Pembimbing**



**Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19860712 201012 1 008

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd**  
NIP. 19790704 200901 2 004

# HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Pengaruh Latihan *Pliometrik Jump To Box* dan Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan

**Nama** : Windo Pratama

**NIM/BP** : 15089172 / 2015

**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

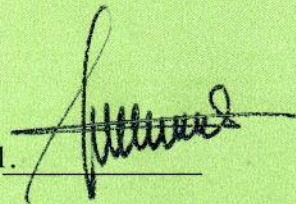
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

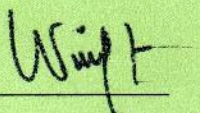
Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

**Ketua** : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd

1. 

**Anggota** : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

2. 

**Anggota** : Liza, S.Si, M.Pd

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump to box* Dan *Sit up* Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Januari 2020

Yang Menyatakan



Windo Pratama

NIM. 15089172/2015

## ABSTRAK

**Windo Pratama. 2020. “Pengaruh Latihan *Pliometrik Jump to box* Dan *Sit up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *heading* yang dimiliki pemain sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan, selama pertandingan 90 menit permainan sepakbola dari 10 kali melakukan *heading* hanya 3 kali yang tepat sasaran, dan mudah kehilangan bola.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Pliometrik Jump to box* dan *Sit up* terhadap Kemampuan *Heading* pemain Sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Desember - 21 Januari 2020. Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *heading* adalah Tes kemampuan *Heading*, dengan mengambil jarak sundulan *heading* yang dihasilkan. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Pliometrik Jump to box* dan *Sit up* terhadap Kemampuan *Heading* pemain Sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan. dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,62 > 1,72$ ), dengan skor rata-rata ( $7,49$ ) *Pre-test* dan ( $8,84$ ) *Post-test*.

**Kata Kunci: *Pliometrik, Jump To Box, Sit Up, Kemampuan Heading***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump to box* Dan *Sit up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan ”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Liza, S.Si, M.Pd, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki. S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Liza, S.Si, M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Dan terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini.

Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Sepak bola.....	8
2. Hakikat Kemampuan <i>Heading</i> .....	9
3. Hakikat Teori Latihan.....	12
4. Hakikat Latihan <i>Jump To Box</i> dan Latihan <i>Sit Up</i> .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22

B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Defenisi Operasional .....	24
E. Jenis dan Sumber Data .....	24
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
G. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	29
B. Uji Persyaratan Analisis .....	31
C. Pengujian Hipotesis.....	32
D. Pembahasan.....	33
E. Keterbatasan Penelitian .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Heading</i> .....	29
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Heading</i> .....	31
Tabel 3. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Jump to box</i> dan <i>Sit up</i> terhadap Kemampuan <i>Heading</i> pemain Sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan .....	32
Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Pengambilan Data Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kemampuan <i>Heading</i> .....	67
Gambar 2. Sampel Melakukan <i>Heading Pre-test</i> .....	67
Gambar 3. Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	68
Gambar 4. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	68
Gambar 5. Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	69
Gambar 6. Sampel Melakukan <i>Sit Up</i> .....	69
Gambar 7. Sampel Melakukan Lompatan.....	70
Gambar 8. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	70
Gambar 9. Sampel Melakukan Lompatan <i>Jump To Box</i> .....	71
Gambar 10. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	71
Gambar 11. Sampel Melakukan Lompatan ke <i>Box</i> yang Telah di Sediakan..	72
Gambar 12. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	72
Gambar 13. Sampel Melakukan Lompatan dan Mendarat di Atas <i>Box</i> .....	73
Gambar 14. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	73
Gambar 15. Sampel Melakukan Latihan Lompatan .....	74
Gambar 16. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	74
Gambar 17. Sampel Melakukan Latihan Lompatan <i>Jump To Box</i> .....	75
Gambar 18. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	75
Gambar 19. Sampel Latihan <i>Jump To Box</i> .....	76
Gambar 20. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	76
Gambar 21. Pesiapan Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	77
Gambar 22. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	77
Gambar 23. Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	78
Gambar 24. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	78
Gambar 25. Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	79
Gambar 26. Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	79
Gambar 27 Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	80
Gambar 28 Sampel Melakukan latihan <i>Sit Up</i> .....	80
Gambar 29 Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	81

Gambar 30 Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	81
Gambar 31 Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	82
Gambar 32 Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	82
Gambar 33 Sampel Melakukan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	83
Gambar 34 Sampel Melakukan Latihan <i>Sit Up</i> .....	83
Gambar 35 Pengambilan Data Akhir ( <i>Post test</i> ) Kemampuan <i>Heading</i> .....	84
Gambar 36 Foto Bersama Pemain Dan Pelatih Sepakbola SMA N 3 Solok Selatan.....	84
Gambar 37 Peluit.....	85
Gambar 38 <i>Box</i> .....	85
Gambar 39 Meteran.....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Mentah <i>Pre-Tes</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Heading</i> ....	42
Lampiran 2. Analisis Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Heading</i> .....	44
Lampiran 3. Analisis Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Heading</i> .....	45
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Heading</i> .....	46
Lampiran 5. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kemampua <i>Heading</i> .....	47
Lampiran 6. Analisis Uji t ( <i>t-test</i> ) .....	48
Lampiran 7. Nilai Kritik Sebaran .....	50
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	51
Lampiran 9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	52
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Agus (2013:20) yaitu 1) Aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan; 2) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesehatan; 3) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani; 4) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berekreasi 4) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Salah satu aktivitas olahraga yang dapat mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang ialah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dunia. Penggemarnya tidak hanya dari kalangan anak muda, tetapi kalangan orang tua pun juga sangat mengidolakan permainan sepak bola ini. Perkembangan olahraga sepak bola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai sekolah, daerah, maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik

Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih puncak prestasi. Adapun menurut Bafirman dan Agus (2008: 4) komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari 1) Daya tahan; 2) Kekuatan; 3) Kecepatan; 4) Daya ledak; 5) Kelentukan; 6) Keseimbangan; 7) Koordinasi; 8) Kelincahan. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepak bola hampir setiap kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepak bola.

Sepak bola dimainkan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang sehingga dinamakan “kesebelasan”. Kesebelasan dapat bermain dengan baik jika setiap pemainnya memiliki kemampuan teknik dasar yang dapat menunjang keberhasilan permainan sepak bola. Menurut Bisanz dalam Yulifri (2011: 79) “Teknik dasar dalam permainan sepak bola ialah teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*stopping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menangkap bola (*catching ball*)

sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*)”.

*Heading* adalah keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepak bola. Teknik dasar *heading* sangat penting dalam permainan sepak bola karena, melalui *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada di lapangan. Pemain menggunakan *heading* untuk mengoper bola, mencetak gol, dan menghalau bola di udara. (Putra, 2017: 69)

Selain menguasai teknik dasar yang benar, pemain sepak bola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. sehingga diperlukan beberapa latihan untuk kondisi fisik. Unsur-unsur kondisi fisik terbagi menjadi 2 yaitu : 1) kondisi fisik umum meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan; 2) kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Dari beberapa unsur kondisi fisik di atas, maka dalam pencapaian kemampuan *heading* para pemain sepak bola perlu menguasai kondisi fisik daya ledak. Daya ledak yang penulis maksud disini yaitu daya ledak otot tungkai yang menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menyundul bola (*heading*).

Selain itu, unsur kondisi fisik yang harus dikuasai dalam *heading* yaitu kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut merupakan kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha. Kekuatan otot perut sangat menentukan kemampuan *heading* pemain. Pemain yang memiliki kekuatan

otot perut yang baik dapat melakukan *heading* dengan kuat sehingga pantulan bola akan lebih jauh.

Jadi, berdasarkan kutipan tersebut dapat dikatakan bahwa kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh pemain sepak bola sangat mempengaruhi kemampuan *headingnya*. Adapun bentuk latihan fisik daya ledak otot tungkai yang akan dilakukan pemain ialah latihan Pliometrik (*Jump to box*) dan bentuk latihan fisik kekuatan otot perutnya yaitu latihan *sit up*.

Pliometrik merupakan pelatihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang menggunakan beban dalam atau beban sendiri. Latihan beban pliometrik merupakan latihan yang sumber bebannya berasal dari berat badan pemain sepak bola itu sendiri, (Rosmawarti, 2007 : 174). Hal ini sangat efektif dalam pelatihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Salah satu bentuk pelatihan pliometrik untuk meningkatkan loncatan adalah *jump to box* dalam (Andrew dkk, 2010 : 1).

Latihan pliometrik *jump to box* merupakan latihan melompat untuk meningkatkan intensitas melompat dan melompat dengan menggunakan sebuah kotak dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Ketinggian kotak bergantung pada ukuran pemain, permukaan, arahan dan tujuan program. (Baechle, 2008 : 418).

Semakin tinggi loncatan yang dilakukan, maka semakin kuat otot kaki / daya ledak seorang pemain. *Jump to box* dalam permainan sepak bola adalah

kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain karena pliometrik melalui *jump to box* para pemain dapat melakukan *heading* dengan maksimal.

*Sit Up* adalah salah satu bentuk latihan isotonik yang menggunakan otot perut, dada, pinggul, dan punggung untuk proses rangsangan kerja persendian yang ada pada leher, bahu, dan lengan. Latihan sit up dapat membantu memaksimalkan tenaga pemain khususnya pada kekuatan *heading*, daya tahan, dan keseimbangan dalam permainan sepak bola.

SMA Negeri 3 Solok Selatan memiliki tim sepak bola yang terus aktif sampai saat ini. Tim sepak bola tersebut bernama Smantri Smart Cup. Tim sepak bola ini pernah mengikuti kejuaraan-kejuaraan sepak bola baik tingkat sekolah, daerah dan juga provinsi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tanggal 12 Agustus 2019, dan wawancara dengan pelatih, mengatakan bahwa masih rendahnya kemampuan *heading* pemain sepak bola SMA Negeri 3 Solok Selatan terlihat selama pertandingan 90 menit permainan sepakbola dari 10 kali melakukan *heading* hanya 3 kali yang tepat sasaran. Hal ini terlihat masih kurangnya kemampuan pemain menggunakan *heading* dalam mengoper bola, dan menggunakan *heading* untuk menghalau bola di udara, sehingga kesempatan untuk mencetak gol tidak tercapai secara maksimal. Buruknya hasil *heading* tersebut di duga disebabkan oleh lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut para pemain sepak bola, sehingga

mempengaruhi kualitas permainan. Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih.

Bertolak dari permasalahan di atas penting sekali bagi pemain sepak bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan kemampuan *headingnya*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump To Box* dan Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya program latihan yang diberikan pelatih kepada pemain sepak bola
2. Belum terlaksananya latihan yang diberikan pelatih untuk kemampuan *heading* pemain sepak bola
3. Belum optimalnya Metode latihan yang diberikan pelatih kepada pemain sepakbola *heading*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat latar belakang dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka masalah penelitian ini dapat dibatasi dengan: “Pengaruh Latihan

Pliometrik *Jump To Box* dan Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepak bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan”.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: Apakah ada pengaruh latihan pliometrik *jump to box* dan latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan?

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

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* dan latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

1. Memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan acuan bagi pelatih sepak bola untuk pencapaian prestasi tim.
3. Menambah wawasan mengenai kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut: Latihan *Jump to box* dan *Sit up* meningkatkan kemampuan *Heading* pemain sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan, secara bermakna dapat dibuktikan dengan data  $t_{hitung} = 5,62 > t_{tabel} = 1,72$ . dengan rata-rata 7,49 pada *pre-test* dan 8,84 pada *post-test*.

#### **B. Saran**

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *Jump to box* dan *Sit up* sebagai cara untuk membentuk kemampuan *Heading* pada pemain sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *Heading*. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi pada pemain sepakbola di SMA Negeri 3 Solok Selatan .
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan *Heading* seperti, program latihan, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.

3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: Press UNP
- Bafirman & Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media
- Djezed, Zulfar. 1999. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Harsono. 2000. *Coaching dan sapek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakart: Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Ismaryati. 2011. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Joseph A. Luxbacher. 2016. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif. Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta : PT Ghalia Indonesia Printing
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta. Universitas Pendidikan Indonesia
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Debdikbud Dirjendikti.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Suwartono. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta
- Sumasardjuno, S. 2002. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademi
- Syafruddin. 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Widiastuti, Sendang. 2019. *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Ponorogo