

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN
LONG PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB MUSPAN KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
DONI EKA SASTRAWAN HARDI
1202472/2012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

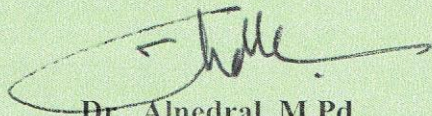
PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB MUSPAN KOTA PADANG

Nama : Doni Eka Sastrawan Hardi
NIM / BP: 1202472 / 2012
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

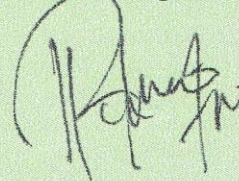
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



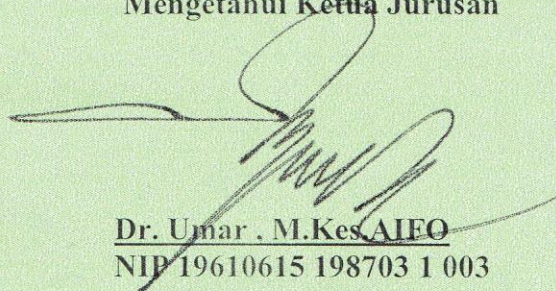
Dr. Alnedral, M.Pd
NIP . 19600430 198602 1 001

Pembimbing II



Roma Irawan, S. Pd, M.Pd
NIP . 19810726 200604 1 002

Mengetahui Ketua Jurusan



Dr. Umar, M.Kes, AIEO
NIP 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola SSB Muspan Kota Padang**

Nama : Doni Eka Sastrawan Hardi

NIM/BP : 1202472/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

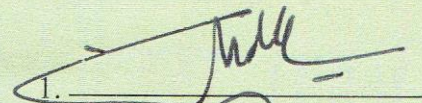
Padang, Januari 2016

Tim Penguji

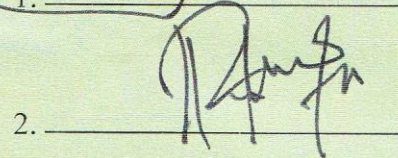
Nama

Tanda Tangan

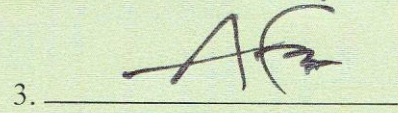
1. Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd

1. 

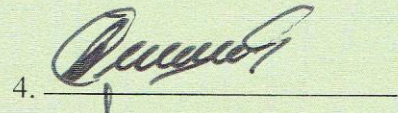
2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

2. 

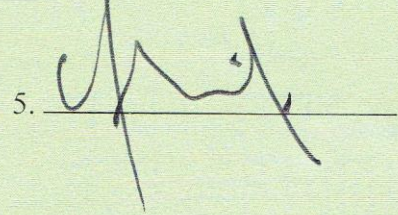
3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

3. 

4. Anggota : Drs. Witarsyah, M.Pd

4. 

5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain SSB MUSPAN Kota Padang”, adalah hasil karya saya sendiri;
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 dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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 berlaku.

Padang, Januari 2016

Yang Membuat Pernyataan



Doni Eka Sastrawan Hardi

Nim. 1202472

ABSTRAK

Doni Eka Sastrawan Hardi 2015. Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB MUSPAN Kota Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa pemain SSB MUSPAN sering mengalami kegagalan ketika melakukan *long passing* ini terlihat pada waktu pemain melakukan *long passing* ke arah rekannya bola yang di *long passing* selalu gagal sampai tujuan sehingga mudah dirampas oleh lawan karna lemahnya tendangan tersebut ,Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB MUSPAN Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan pada pemain SSB MUSPAN Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB MUSPAN Kota Padang yang berjumlah 106 orang yang terdiri dari 3 kelompok umur. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penentuan sampelnya di landasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu, karna U 14 – U 15 sudah diberikan latihan fisik dalam proses latihan sehingga teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan di atas.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Untuk mengukur kemampuan *Long passing* dengan menggunakan *Warner test of soccer skills*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa $t_{hitung} (0,024) < t_{tabel} (2,09)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *pliometrik* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB MUSPAN Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapka kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain SSB MUSPAN Kota Padang**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga, Strata Satu pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Umar Nawawi, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Bapak, Dr. Alnedral, M.Pd selaku penasehat akademik sebagai pembimbing I serta Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal, M.Pd, Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sertastaf yang berada di perpustakaan labor Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan

pusat UNP yang telah memberikan motivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

6. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
7. Kepada Bapak Anton Komaini S, Si, M, Pd serta teman-teman sesama seperjuangan FIK UNP yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat sepak bola	8
2. Hakikat latihan.....	12
3. Kemampuan long passing.....	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III RANCANGAN PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Rancangan penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Prosedur penelitian.....	30
G. Definisi Operasional	30
H. Instrument Penelitian.....	31

I. Teknik Analisa Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan	40
E. Keterbatasan penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR RUJUKAN	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan <i>pliometrik</i>	47
2. Data <i>pree test</i>	63
3. Data <i>pos test</i>	64
4. Uji Normalitas Data <i>pree test</i>	65
5. Uji Normalitas Data <i>post test</i>	66
6. Tabel persiapan uji t	67
7. Surat penelitian.....	68
8. Foto penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Negara Indonesia pada saat ini merupakan salah satu Negara yang sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan dari berbagai bidang, diantaranya yaitu politik, budaya, ekonomi, dan olahraga. Dari berbagai bidang yang di bina di atas olahraga merupakan salah satu bidang yang harus di tumbuh kembangkan. Bidang olahraga dalam melaksanakan pembangunan bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan kepada penigkatan kualitas jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta bertujuan untuk pembedakan watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi.

Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna, melaksanakan terciptanya sumberdaya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, dan spiritual sebagai upaya dalam pembentukan watak, disiplin, sportivitas, kepribadian serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Dengan olahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi untuk memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga, berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 (2005:3) yang menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala

yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial ”.

Lebih lengkap dalam pasal 4 (2005:7) menyebutkan tujuan Keolahragaan Nasional yaitu:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan berpererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan Nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 yang telah dikemukakan diatas, dapat dipahami untuk mendapatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani, dan memiliki potensi di bidang olahraga, perlu melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat memberikan pola pikir yang baik dan dapat di terima oleh masyarakat serta terus melakukan pengembangan olahraga tersebut, secara *continue* (berkelanjutan) melalui kemampuan yang dimiliki, pengalaman serta, media pelatihan yang terus berkembang yang sesuai dengan perkembangan dan kemajuan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi).

Perkembangan dan kemajuan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) saat ini, memberikan pengaruh dan perubahan terhadap berbagai bidang IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi), salah satu bidang ilmu yang merasakan dampak dari perkembangan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) adalah bidang olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan bidang olahraga memiliki visi dan

misi yang harus di capai, mengenai hak tersebut Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki visi seperti yang di jelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (2003:82),:

“Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berlandasan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi yang handal terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan dan teknologi, sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan professional kepada masyarakat dan sebagai *agent of change* dalam bidang Keolahragaan”.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan bidang olahraga, memiliki visi yang harus di capai, mengenai hak tersebut Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Memiliki misi seperti yang juga dijelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (2003:82), “Lembaga pendidikan tinggi yang berperan sebagai pusat pendidikan yang menghasilkan lulusan yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, memiliki wawasan Nasional, memiliki kinerja yang tinggi, memiliki kemampuan Ilmiah dan professional dalam bidang Keolahragaan”. (Buku Pedoman Akademik UNP 2003:82).

Berdasarkan visi dan misi Fakultas Ilmu Keolahragaan dapat kita lihat, di harapkan Fakultas Ilmu Keolahragaan mempunyai ilmu, sikap dan ketrampilan yang professional, bermoral dan berwawasan Nasional, mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur. Untuk melahirkan seseorang olahragawan yang sehat, prima, terampil dan kreatif ada faktor utama yang

olahragawan yang sehat, prima, terampil dan kreatif ada faktor utama yang harus di miliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yaitu ilmu dan pengetahuan yang luas tentang olahraga itu sendiri

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat daerah maupun dari tingkat pusat, olahraga ini sangat populer di masyarakat yang dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik dari kalangan atas, menengah, maupun bawah, dari yang tua sampai yang muda.

Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepakbola. Dalam usaha mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sekolah sepakbola di Sumatera Barat khususnya Kota Padang, seperti : SSB Muspan, SSB Taruna Mandiri, SSB Imam Bonjol, SSB Balai Baru, SSB Putra Wijaya, dan masih banyak klub-klub lainnya.

Di SSB Muspan Kota Padang kegiatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta Pembina kegiatan SSB, akan tetapi peningkatan daya ledak otot tungkai belum banyak dirasakan, hal ini dilihat pada saat long passing, ini terlihat pada waktu pemain melakukan long passing kearah rekannya bola yang di long passing selalu gagal sampai tujuan sehingga bola mudah dirampas oleh lawan karna lemahnya tendangan tersebut. Pada saat pemain melakukan

serangan balik, pemain terlihat lamban dalam melakukan penyerangan dan kurang melakukan long passing sehingga tidak mampu merubah arah permainan sesuai dengan arah yang diinginkan. Hal ini menyebabkan tim SSB Muspan kurang mampu menguasai permainan dan kurang menciptakan banyak peluang.

Untuk dapat melakukan tendangan *long passing* dengan hasil yang baik disamping menguasai teknik tendangan juga perlu adanya power tungkai yang besar untuk menghasilkan tendangan yang jauh, untuk itu diperlukan latihan untuk meningkatkan power tungkai.

Dalam permainan sepakbola untuk bisa menghasilkan tendangan *long passing* lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki, karna akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan di tempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karna itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode pliometrik. Adapun materi latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *Barrier Hops* (loncat rintangan). Menendang bola melambung agar menghasilkan tendangan yang jauh maka gerakan eksplosif otot tungkai sangat di butuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat di lihat bahwa daya ledak otot tungkai sangat di butuhkan dalam cabang olahraga sepakbola untuk

mendapatkan hasil tendangan *long passing* pemain harus mengikuti berbagai bentuk latihan *pliometrik*. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Muspan Kota padang.
2. Kemampuan *long passing* yang masih lemah pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.
3. Kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain yang masih lemah.
4. Kurangnya program latihan yang tidak sistematis.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat di rumuskan: apakah terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang ?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di Jurusan Kepelatihan Olahraga.
2. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan.
3. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih-pelatih Sepakbola khususnya pelatih fisik terkait dengan metode latihan yang efektif dan efisien.
4. Memberikan masukan ilmu yang baik dan benar kepada pemain sekolah sepakbola Muspan Kota Padang.
5. Sumbangan ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca
6. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.