

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *PLYOMETRIC*, TERHADAP AKURASI
SHOOTING PEMAIN AKADEMI PSP PADANG
(*Studi Eksperimen Pemain Sepakbola akademi PSP Padang*)**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



**RADITYA ADI PRAKARSA
NIM. 14087243**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

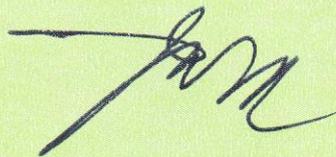
Judul : Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Akademi PSP Padang (*Studi Eksperimen Pemain Sepakbola akademi PSP Padang*)

Nama : Raditya Adi Prakarsa
Nim/BP : 14087243/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

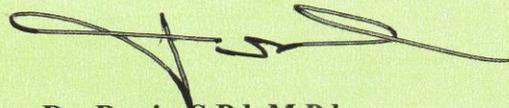
Disetujui Oleh:

Pembimbing



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

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

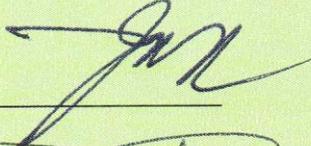
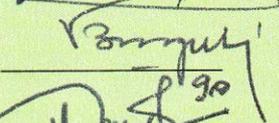
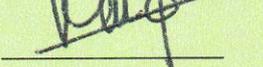
Nama : Raditya Adi Prakarsa

NIM : 14087243/2014

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting*
Pemain Akademi PSP Padang
(Studi Eksperimen Pemain Sepakbola akademi PSP Padang)**

Padang, Februari 2020

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Umar, MS.AIFO	1. 
2. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	2. 
3. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul ” **Pengaruh Variasi Latihan *Plymetric* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Akademi PSP Padang**” adalah hasil karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali Pembimbing.
3. Didalam 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 kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena berupa karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020
Yang menyatakan



Raditya Ali Prakarsa
NIM : 14087243

ABSTRAK

Raditya Adi Prakarsa. 2020. Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Akademi Psp Padang (*Studi Eksperimen Pemain Sepakbola akademi PSP Padang*). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi shooting pemain akademi PSP Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan plyometrik terhadap akurasi shooting pemain akademi PSP Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy exsperiment). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 16s.d 3Februari 2020 di lapangan kurao kompi dan lapangan Brandon kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain akademi PSP padang yang berjumlah 52 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan akurasi shooting. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka didapatkan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *plyometric*, terhadap akurasi *shooting* pemain akademi PSP Padang dengan hasil thitung > ttabel ($13,53 > 1,72$) dan dengan peningkatan *shooting* pemain Akademi PSP Padang dengan rata-rata *pre test* sebesar 27,09 dan *post test* nya meningkat menjadi 49,09 (meningkat 22).

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Akademi Psp Padang (Studi Eksperimen Pemain Sepakbola akademi PSP Padang).**”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

2. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO selaku pembimbing yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara. MS, AIFO, dan Bapak Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada teman-teman sesama Jurusan Keperawatan Olahraga tahun 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Buat Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu per satu yang telah ikhlas membantu penyelesaian proposal penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan dan berguna bagi yang membaca, sehingga mendapatkan Ridho-Nya.

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Defenisi Filanesia.....	11
3. <i>Shooting</i>	12
4. Ketepatan (<i>Accuration</i>).....	23
5. Alat (sarana dan prasarana).....	24
6. Hakikat Latihan	27
7. Daya Ledak Otot Tungkai	30
8. Pliometrik.....	31
9. Variasi Latihan.....	33
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Populasi Dan Sampel	38
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
D. Desain Penelitian	39
E. Defenisi Operasional	40

F. Validitas Rancangan Penelitian.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data	41
H. Instrumen Penelitian	43
I. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	45
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) Akurasi Shooting Akademi PSP Padang	45
2. Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) Akurasi Shooting Akademi PSP Padang.....	46
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	50
E. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga didunia yang telah populer dan telah banyak diminati masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola, sekolah sepakbola (SSB), dan Academy yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan(2005)”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah mengintruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk

mendirikan perkumpulan atau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk kemudahan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia. Usaha pemerintah untuk mengembangkan olahraga sepakbola melalui organisasi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dapat dilihat dari pertandingan sepakbola yang diadakan tingkat daerah, nasional maupun internasional membuat olahraga sepakbola memasuki kepopuleran dikalangan masyarakat seluruh dunia.

Pembinaan olahraga sepakbola merupakan salah satu tujuan program yang terus dilaksanakan oleh masing-masing daerah di Indonesia seperti halnya pembinaan sepakbola melalui klub dan sekolah sepakbola yang ada di Kota Padang.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sepakbola di Kota Padang seperti: Anak Bangsa, Muspan, Taruna Mandiri, Balai Baru dan di jaman modren sekarang sudah banyak pulak Academy sepak bola yang di dirikan. Academy PSP Padang salah satu academy yang berada di Kota Padang. Klub yang bertempat di lapangan stadion GOR H.Agus salimdan telah berdiri sejak 5 tahun yang lalu.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada hari Kamis tanggal 1 September 2019 pada jam 16.00 bertepatan saat Pemainn Academy PSP Padang melakukan persiapan untuk mengikuti Piala Soeratin Sumbar yang diadakan di lapangan Bukit Unian (Agam). Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding maupun saat latihan banyak diantara pemain dari data statistic 45 menit bermain, *shooting* mengarah ke gawang hanya 4 kali (2 di tepis kipper dan 2 membentur tiang mistar

gawang, 16 kali shooting melenceng dari gawang, dilakukan oleh pemain sepakbola Pemain Academy PSP Padang saat bertanding.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *shooting* di Academy PSP Padang telah diberikan latihan terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena latihan yang diterapkan selama ini belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pemain Siswa Academy PSP Padang.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan *shooting* pemain Academy PSP Padang. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *shooting* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan akurasi *shooting*. Dengan demikian latihan plyometric diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *shooting*.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan melihat pada permasalahan kemampuan *shooting* pemain Academy PSP Padang. Mencermati problema yang dihadapi pemain sepakbola Academy PSP Padang di atas, maka kedepannya perlu disikapi secara serius terhadap pembinaan kondisi fisik pemain sepakbola Academy PSP Padang. Masalah yang ditemukan di atas tidak akan terjadi dengan sendirinya, sudah tentu akan diwarnai oleh berbagai macam faktor apakah secara internal atau dari pemain itu sendiri maupun dari luar pemain itu atau pun faktor psikologis (internal, eksternal, psikologis).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti komponen fisik, teknik, taktik/inteligensi kinestetik dan mental/ kepribadian. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi pemain yang berasal dari luar diri pemain yaitu seperti sarana dan prasarana, kualifikasi pelatih, komponen latihan dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi klub Academy PSP Padang. Dengan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain sepakbola Academy PSP Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola Academy PSP Padang. Dilihat dari faktor eksternal dalam peningkatan prestasi kualitas pelatih yang berpengalaman dan berlisensi untuk melatih pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pelatih mampu mengarahkan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Sedangkan dilihat dari faktor internal kemampuan teknik dasar pemain Academy masih kurang baik. Hal ini terlihat ketika para pemain mendapatkan peluang untuk melakukan *shooting*, bola yang ditendang sering melenceng dari gawang lawan karena bola yang di *shooting* tidak tepat pada sasaran sehingga

peluang untuk menciptakan skor menjadi hilang. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari pemain yang latihan masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam sepakbola adalah suatu usaha nmengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan altenatif terbaik memecahkan masalah yang di hadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efesien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

Faktor psikologis telah menjadi salah satu bahasan tersendiri dalam mencapai penampilan pemain secara optimal. Bahwasanya penampilan seorang pemain dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan baik, maupun negative dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental.

Selain teknik, mental dan taktik, kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam olahraga. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas pemain dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Secara fisiologis dalam permainan sepakbola banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Penjelasan tersebut dapat diartikan kekuatan otot

tungkai berpengaruh dalam menunjang akurasi *shooting* pada pemain Academy PSP Padang.

Intelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berfikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Intelegensi pemain sangat dibutuhkan karena umumnya pemain selalu mengandalkan fisik yang kuat dan tubuh yang kekar dan kecepatan yang kencang. Namun tidak jarang intelegensi pemain tidak terasah dengan baik karena beranggapan yang terpenting adalah kemampuan fisik. Karena seorang pemain yang mampu berfikir logis pasti akan melakukan keputusan yang tepat dalam kondisi apapun sehingga tidak merugikan dirinya dan timnya sendiri.

Intelegensi pelatih juga sangat diperlukan dalam sebuah tim karna tanpa adanya keputusan dari pelatih, maka tidak akan tentu arah dan tujuannya sebuah tim. Karena di dalam sebuah pertandingan tentu tim nanti akan dihadapkan dengan situasi-situasi tertentu seperti bagaimana cara keluar dari tekanan lawan, dan bagaimana cara mengatasi kebuntuan saat penyerangan, atau bagaimana cara pelatih memanfaatkan kelemahan lawan dan keunggulan yang ada pada timnya sendiri. Disinilah intelegensi pelatih akan berperan penting dalam keberhasilan sebuah tim.

Tidak hanya intelegensi, kompetensi sebagai pelatih yang profesional juga dibutuhkan untuk meningkatkan seluruh komponen latihan seperti dalam meningkatkan kondisi fisik, penguasaan teknik dan juga taktik dalam sebuah tim. Dimana kompetensi ini merupakan hasil dari penggabungan dari kemampuan-kemampuan yang banyak jenisnya, dapat berupa seperangkat pengetahuan seperti

memiliki sejumlah model latihan fisik yang bervariasi dengan tujuan pencapaian sasaran latihan tanpa menimbulkan kebosanan pada pemainnya.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan teknik *shooting* maka penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti pada variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain Sepakbola Academy PSP Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah latihan Plyometrics berpengaruh terhadap akurasi *shooting* pemain Academy PSPPadang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain Academy PSP Padang.

F. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai kemampuan akurasi *shooting* pemain Sepakbola Academy PSP Padang.

2. Secara praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini sangat bermamfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan tentang sepakbola.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi terkait tingkat kemampuan akurasi *shooting* sehingga pelatih dapat mengusahakan pengajaran yang lebih tepat dan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain Sepakbola Academy PSP Padang.
- c. Bagi pemain,dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *shooting* sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola.