

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP AKURASI
TENDANGAN KE GAWANG**

(Studi eksperimen pada pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang)

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata 1 (S1)**



**OLEH
MUHAMMAD ARKAN TAUFIQ
14087224/ 2014**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB Balai Baru Padang 2018

Nama : Muhammad Arkan Taufiq

Nim/BP : 14087224/2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

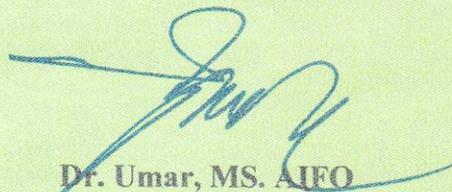
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP: 19580920 198603 1 005

Ketua Jurusan



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

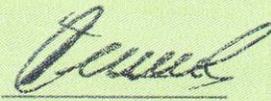
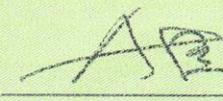
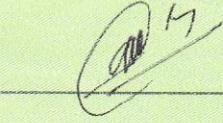
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Arkan Taufiq
NIM : 14087224/2014

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

**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang
SSB Balai Baru Padang**

Padang , November 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Witarsyah, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB Balai Baru Padang”, adalah asli karya saya.
2. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti aturan penulisan karya ilmiah yang lazim.
3. Karya tulis ini murni hasil penelitian saya sendiri.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku.

Padang, 30 Oktober 2018
Yang menyatakan,



Muhammad Arkan Taufiq
NIM. 14087224/ 2014

ABSTRAK

Muhammad Arkan Taufiq (2018) : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB Balai Baru Padang

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB BALAI BARU PADANG 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru Padang 2018 yang berjumlah 94 orang pemain. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 21 orang pemain. Penelitian ini dilaksanakan pada 9 September sampai 14 Oktober 2018. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu, jum'at dan minggu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Plyometric* terhadap akurasi tendangan ke gawang

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal rata-rata 4,95, standar deviasi 3,26, dan tes akhir rata-rata 7,28, standar deviasi 2,95. Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil $t_{hitung} (9,7) > t_{tabel} (1,71)$, artinya penerapan latihan *Plyometric* melalui variasi dengan bola dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain SSB Balai Baru Padang 2018.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs Witarsyah M,Pd selaku Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Dr. Umar, MS,AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Afrizal, M.Pd dan Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd selaku tim penguji skripsi.
4. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Sepak Bola	9
2. Hakekat <i>Shooting</i>	10
3. Hakekat Latihan	15
4. Hakekat <i>Plyometrics</i>	18
5. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	23
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel	28
C. Populasi dan sampel	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	33

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian.....	35
B. Uji Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis	36
D. Keterbatasan Penelitian.....	37
E. Pembahasan.....	38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR RUJUKAN.....	42
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	35
3. Uji Normalitas.....	36
4. Uji-t data awal (<i>Pre-Test</i>) dan data akhir (<i>Post-Test</i>) Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Melakukan <i>Shooting</i>	12
2. <i>Knee Tuck Jump</i>	20
3. <i>Single Leg Lateral Hope</i>	21
4. Otot yang berperan dalam <i>Shooting</i>	21
5. Sikap melakukan <i>Squat Jump</i>	22
6. Kerangka konseptual	27
7. Gambar bentuk tes akurasi <i>Shooting</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	44
2. Data Mentah <i>Pre Test</i>	60
3. Data Mentah <i>Post Test</i>	61
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	62
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i>	63
6. Uji Hipotesis.....	64
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	65
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	66
9. Nilai kritik sebaran.....	67
10. Dokumentasi Penelitian	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang semakin maju dan modern seperti saat ini, dunia olahraga juga semakin berkembang. Banyak cabang olahraga baru yang muncul dari gabungan beberapa cabang olahraga atau dari modifikasi cabang olahraga lain. Karena keberagaman inilah membuat minat orang untuk melakukan olahraga semakin besar. Olahraga sangat bermanfaat bagi setiap orang. Dengan berolahraga, kesehatan seseorang dapat terjaga. Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga digunakan sebagai ajang untuk meningkatkan potensi dan prestasi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No. 3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola.”Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama” yang dinyatakan oleh Luxbacher (2012: 1) . Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai mencintai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dalam pertandingan piala dunia. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan. Sepakbola tidak hanya dijadikan ajang untuk menyalurkan

hobi dan kegemaran maupun untuk menjaga kesehatan saja. Namun olahraga ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, banyak pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional, maupun internasional. Hal itu tentu saja membuat para pemain sepakbola semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi sepakbolanya ke tingkat yang lebih baik. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Menurut Syafruddin (2012 : 57)

“Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yg mempengaruhi untuk mendapat prestasi, seperti: faktor internal (kondisi fisik, teknik, taktik dan mental) dan faktor eksternal (pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya)”.

Begitu juga dalam olahraga sepakbola, disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula dari para atletnya, karna tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita - citakan.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga masyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua sampai kalangan muda dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur - umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah - sekolah

sepakbola, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya salah satu pertandingan. Yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik, dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar permainan sepakbola ini lebih indah dan menarik untuk ditonton.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepakbola Gifford, (2007 : 12), beberapa teknik dasar itu antara lain” Teknik membawa bola (*Dribbling*), teknik mengoper bola (*Passing*), teknik menghentikan bola (*Control*), teknik menendang(*Shooting*), teknik menyundul bola (*Heading Ball*), dan teknik melempar (*Throw-in*)”.

Syafruddin (2012:141) mengemukakan bahwa “Keberhasilan seseorang atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa faktor yang terdiri dari : (1) faktor kondisi fisik, (2) pengalaman gerakan ,(3) bakat dan kemampuan belajar, (4) motivasi, (5) bentuk informasi dan intruksi yang diberikan, dan (6) lingkungan. Teknik merupakan salah satu yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola khususnya teknik *Shooting*. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan seorang pemain sepakbola dapat meraih prestasi yang diinginkan. Teknik *Shooting* sangat diperlukan oleh seorang pemain sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir penyerangan. Bila keterampilan *Shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Untuk memperoleh *Shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang, kekuatan otot tungkai perkenaan kaki dengan bola,

keadaan kondisi fisik, kelengkapan sarana prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih untuk menghasilkan tendangan yang akurat. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan melakukan *Shooting* dengan membungkukan badan, karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi kelentukan.

Kekuatan otot tungkai juga sangat menentukan Akurasi *Shooting* seorang pemain sepakbola, dimana kekuatan otot tungkai berperan saat melakukan tendangan ke gawang. Seorang pemain memiliki kekuatan otot tungkai yang baik jika mampu menghasilkan suatu tendangan yang keras dan cepat. Sehubungan dengan itu, perkenaan kaki dengan bola menentukan ke akuratan suatu tendangan atau *Shooting*, karena jika perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, bola yang ditendang bisa melenceng dari sasaran yang kita inginkan, bahkan bisa juga melambung terlalu tinggi dari mistar gawang, sehingga tendangan yang kita lakukan sangat mudah diantisipasi oleh lawan.

Plyometric adalah latihan yang meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai. *Plyometric* juga merupakan latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan. *Plyometric* mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga, salah satunya adalah permainan sepakbola. Disamping itu, untuk menghasilkan kemampuan menendang (*Shooting*) yang baik dan benar masih banyak faktor lain yang ikut mempengaruhinya diantaranya adalah : kondisi mental, sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet, dan sebagainya. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi., usaha menambah kualitas fisik bagi

olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja otot, karena gerak kerja otot merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metode latihan, penguasaan teknik dan taktik pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik menendang (*Shooting*) hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang pemain atau atlet dalam melakukan tendangan pada saat bermain. Namun berdasarkan wawancara penelitian dari pelatih SSB Balai Baaru Padang dan pengamatan peneliti di SSB tersebut Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada hari Minggu/01-04-2018 di lapangan bahwa pemain SSB Balai Baru Padang masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya tendangan ke gawang yang dilakukan oleh pemain depan, disamping itu tendangan yang dilakukan oleh pemain juga kurang kuat atau tidak tepat sasaran, kadang tendangannya sangat lemah, melenceng dan bahkan melambung terlalu tinggi dari atas mistar gawang. Sehingga minim sekali bola masuk ke gawang lawan, yang mengakibatkan kalah dalam suatu pertandingan. Masih banyak atlet SSB Balai Baru Padang yang belum mampu melakukan teknik *Shooting* dengan baik dan benar. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan itu terlihat saat mendapatkan peluang untuk melakukan *Shooting*, bola yang ditendang sering melenceng atau bolanya mudah untuk ditangkap oleh penjaga gawang lawan karena bola yang di shooting terlalu lambat dan tidak tepat

sasaran sehingga kesempatan untuk mendapatkan skor menjadi hilang. Kesalahan lain yang terjadi adalah ketika melakukan *Shooting* ke gawang lawan, penjaga gawang dengan mudahnya menepis atau menangkap bola tersebut tanpa mengalami kesulitan membaca arah datangnya bola pada saat pemain melakukan percobaan tendangan (*Shooting*) ke gawang. Masalah yang ditemukan diatas 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 (eksternal).

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 peneliti ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi SSB Balai Baru Padang. Dengan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain sepakbola SSB Balai Baru Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan akurasi tendangan ke gawang pemain pemain SSB Balai Baru Padang.

2. Bagaimana cara atau metode latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi tendangan ke gawang atlet SSB Balai Baru Padang.
3. Apakah latihan *Plyometric* akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan akurasi tendangan ke gawang atlet SSB Balai Baru Padang.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan *Shooting* maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti pada latihan *Plyometric* terhadap akurasi *Shooting* pemain Sepakbola SSB Balai Baru Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas maka dapat disusun, perumusan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap akurasi tendangan ke gawang atlet SSB Balai Baru Padang?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : Seberapa besar pengaruh latihan *Plyometric* terhadap akurasi tendangan ke gawang atlet SSB Balai Baru Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana satu jurusan kepelatihan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola

3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih sepakbola dalam menyusun program latihan dalam meningkatkan akurasi *Shooting* di SSB Balai Baru Padang pada khususnya dan pelatih lain pada umumnya
4. Sebagai referensi bagi peneliti lainnya yang juga berminat meneliti teknik sepakbola umumnya dan teknik keterampilan *Shooting* pada khususnya.