

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DAN BAGAIMANA IMPLIKASINYA
TERHADAP TENDANGAN *LONG PASSING* PADA SISWA
SSB DK PRIVATE TASIKMALAYA**

Agung Nugraha Sudiro

162191110

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

H. Agus Mulyadi, M.Pd.
NIDN. 0427086201

Defri Mulyana, M.Pd.
NIDN. 0015059004

Disahkan Oleh :

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi

Ketua Jurusan
pendidikan jasmani

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP. 1963040919891110011

H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:
“Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Bagaimana Implikasinya Terhadap Tendangan *Long Passing* Pada Siswa SSB DK Private Tasikmalaya”. Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,

Agung Nugraha Sudiro

NPM 162191110

**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DAN BAGAIMANA IMPLIKASINYA
TERHADAP TENDANGAN *LONG PASSING* PADA SISWA
SSB DK PRIVATE TASIKMALAYA**

Agung Nugraha Sudiro¹⁾, H. Agus Mulyadi, M.Pd²⁾, Defri Mulyana, M.Pd³⁾

¹⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi

²⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi

³⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi

Email: ansofficial333@gmail.com¹⁾

agusmulyadi@unsil.ac.id²⁾ defrimulyana@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan data dan informasi mengenai pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kekuatan power otot tungkai dan implikasinya terhadap *long passing* sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang dengan menggunakan cara total sampling, jadi menggunakan seluruh atlet SSB DK Private kelahiran umur 14-16 tahun. Desain penelitian ini menggunakan *One-group Pretest-posttest*, untuk pengumpulan data menggunakan tes *Standing Board Jump* dan tes *Long Passing*. Instrumen penelitian ini adalah *Standing Board Jump* dan *Kicking For distance*. Mendapatkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan variasi dari tes awal dan tes akhir. Pengujian persyaratan analisis dibagi menjadi dua yaitu pengujian normalitas dari setiap tes menggunakan rumus Chi-kuadrat dan pengujian homogenitas dari setiap tes menggunakan rumus (uji F). Untuk pengujian hipotesis statistik adalah statistik non parametrik. Berdasarkan hasil penelitian, pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh yang berarti latihan *plyometrik* terhadap peningkatan power otot tungkai dan implikasinya terhadap tendangan *long passing* pada siswa SSB DK Private Tasikmalaya.

Kata Kunci : Latihan, *Plyometrik*, Power Otot Tungkai, *Long Passing*

ABSTRACT

This study aims to reveal data and information about the effect of plyometric training on leg muscle power strength and its implications for football long passing. The research method used is experiment. The sample used as many as 20 people using the total sampling method, so using all SSB DK Private athletes born aged 14-16 years. The design of this study used One-group Pretest-posttest, for data collection using the Standing Board Jump test and the Long Passing test. The instruments of this study were Standing Board Jump and Kicking For distance. Get the average value, standard deviation, and variations of the initial test and final test. Testing requirements analysis is divided into two, namely testing the normality of each test using the Chi-squared formula and testing the homogeneity of each test using the formula (F test). For testing statistical hypotheses are non-parametric statistics. Based on the results of the study, testing the requirements analysis and testing of hypotheses, there is a significant effect of plyometric training on increasing leg muscle power and its implications for long passing kicks in SSB DK Private Tasikmalaya students.

Keywords: *Exercise, Plyometrics, Leg Muscle Power, Long Passing*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis telah mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Bagaimana Implikasinya Terhadap Tendangan *Long Passing* Pada Siswa SSB DK Private Tasikmalaya”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu tugas akhir perkuliahan.

Terwujudnya skripsi ini merupakan suatu kebahagiaan yang tak ternilai harganya bagi penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan yang disebabkan berbagai keterbatasan yang penulis miliki. Namun akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan berkat rahmat dan kasih sayang Yang Maha Kuasa serta berkat bantuan dari berbagai pihak lain yang ikut membantu dalam hal penyusunan skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam melakukan penelitian dan pengolahan data.
3. Bapak H. Agus Mulyadi, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Defri Mulyana, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan

pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moral maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan disini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moral maupun material.

Skripsi ini bukanlah karya yang sempurna karena masih memiliki banyak kekurangan, oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin

Tasikmalaya, Juli 2020

A N S

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	41
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan	7
2.1.1.3. Prinsip Latihan	8
2.1.1.4 Prinsip Beban lebih	8
2.1.1.5 Prinsip Kualitas Latihan.....	9
2.1.1.6 Prinsip Recovery	10
2.1.1.7 Variasi Latihan.....	10
2.1.2 Pengertian Power	11
2.1.2.1 Pentingnya Power	11
2.1.2.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Power Tungkai.....	12
2.1.3 Konsep Pliometrik.....	13
2.1.3.1 Bentuk Latihan Pliometrik	14
2.1.4 Kajian Permainan Sepakbola	17

2.1.5 Kajian Teknik Dasar Sepakbola.....	18
2.1.6 Kajian Long Passing Sepakbola.....	19
2.2 Penelitian Yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	20
2.4 Hipotesis.....	21
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	22
3.2. Variabel Penelitian	22
3.3. Desain Penelitian.....	23
3.4. Populasi Dan Sampel Penelitian	23
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6. Instrumen Penelitian.....	25
3.7. Teknik Analisis Data.....	26
3.8. Langkah-Langkah Penelitian	28
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	30
4.1.1 Deskripsi Data	32
4.1.2 Pengujian Hipotesis	34
4.2 Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Dan Akhir Standing Board Jump	30
Tabel 4.2 Hasil Tes Awal Dan Akhir Long Passing	31
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes Standing Board Jump.....	32
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes Long Passing	32
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-masing Tes Standing Board Jump.....	33
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-masing Tes Long Passing.....	33
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Tes Standing Board Jump...	34
Tabel 4.8 Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Tes Long Passing	34
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Hipotesis Standing Board Jump	35
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Hipotesis Long Passing	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga	9
Gambar 2.2 <i>Double Leg Hops</i>	15
Gambar 2.3 <i>Single Leg Hops</i>	16
Gambar 2.4 <i>Barrier Hops</i>	17
Gambar 2.5 <i>Long Passing</i>	20
Gambar 3.1 <i>One-group Pretest-posttest Design</i>	23
Gambar 3.2 Tes <i>Standing Board Jump</i>	25