

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Perbandingan Pengaruh Latihan *Jump to Box* dengan *Depth Jump* terhadap *Power* Otot Tungkai dan Implikasinya terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang

telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Haikal Millah, S.Pd., 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.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Bapak Dudi Elang Satiningrat, SE., selaku Pelatih SSB Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya yang telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Endang Somantri dan Ibunda Suryati, S.Pd. tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril 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 di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

Tasikmalaya, Juni 2019

Penulis,

G T B

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Definisi Operasional	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori	10
1. Konsep Latihan	10
a. Pengertian Latihan	10
b. Tujuan Latihan	12
c. Prinsip Latihan.....	13
1) Beban Lebih (<i>Over Load</i>).....	14

	Halaman
2) Prinsip Individualisasi	17
3) Kualitas Latihan	18
4) Variasi Latihan	19
d. Komponen Latihan	20
1) Intensitas Latihan	20
2) Volume Latihan	21
3) <i>Recovery</i>	22
2. Kondisi Fisik	22
a. Pengertian Kondisi Fisik	22
b. Komponen Kondisi Fisik	23
3. <i>Power</i>	27
a. Pengertian <i>Power</i>	27
b. Manfaat <i>Power</i>	28
c. Bentuk-bentuk Latihan <i>Power</i>	29
1) <i>Weight Training</i>	29
2) Pliometrik	31
(a) Pengertian Pliometrik	31
(b) Prinsip Latihan Pliometrik	32
(c) Bentuk-bentuk Latihan Pliometrik	32
(1) Latihan <i>Depth Jump</i>	32
(2) <i>Jump to Box</i>	34
4. <i>Power</i> Otot Tungkai	35

	Halaman
5. Teknik <i>Shooting</i> Sepak Bola	39
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	43
C. Anggapan Dasar	44
D. Hipotesis.....	46
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	47
B. Variabel Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Populasi Penelitian	49
2. Sampel Penelitian	49
D. Desain Penelitian	50
E. Langkah-langkah Penelitian	51
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Instrumen Penelitian	52
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	56
I. Waktu dan Tempat Penelitian	59
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis	63
1. Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan.....	63

2. Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan.....	64
C. Pengujian Hipotesis	65
1. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan <i>Jump to Box</i>)	65
2. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan <i>Dpth Jump</i>)	66
3. Hasil Analisis Data Perbedaan Latihan antara Kelompok A dan Kelompok B.....	67
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
DAFTAR LAMPIRAN	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	16
Gambar 2.2 Contoh Gerakan Latihan <i>Depth Jump</i>	34
Gambar 2.3 Contoh Gerakan Latihan <i>Jump to Box</i>	35
Gambar 2.4 Otot Tungkai	38
Gambar 2.5 Otot Tungkai Dilihat dari <i>Posterior</i>	39
Gambar 2.6 Tembakan <i>Instep Drive</i>	40
Gambar 2.7 Tembakan <i>Full Volley</i>	41
Gambar 2.8 Tembakan <i>Half Volley</i>	41
Gambar 2.9 Tembakan <i>Side Volley</i>	42
Gambar 2.10 Tembakan <i>Swerving Volley</i>	43
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttests Design</i>	50
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	54
Gambar 3.3 Lapangan Tes <i>Shooting</i>	55
Gambar 3.4 Tes <i>Shooting</i>	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rencana Jadwal Penelitian	59
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Kelompok A dan B	61
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Kelompok A dan B.	62
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Kelompok A dan B	62
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan	63
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan	64
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Homogenitas	64
Tabel 4.7 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A	65
Tabel 4.8 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B.....	66
Tabel 4.9 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Vertical Jump</i> Kelompok A dan Kelompok B.....	75
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Kelompok A dan Kelompok B	76
Lampiran 3. Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Kelompok A dan Kelompok B	77
Lampiran 4. Program Latihan	78
Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A (<i>Vertical Jump</i>)	80
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A (<i>Vertical Jump</i>)	81
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A (<i>Vertical Jump</i>)	82
Lampiran 8. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B (<i>Vertical Jump</i>)	83
Lampiran 9. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B (<i>Vertical Jump</i>)	84
Lampiran 10. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A (<i>Vertical Jump</i>)	85
Lampiran 11. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan (Tes <i>Vertical Jump</i>)	86

	Halaman
Lampiran 12. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A (<i>Shooting</i>)	87
Lampiran 13. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A (<i>Vertical Jump</i>)	88
Lampiran 14. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A (<i>Shooting</i>)	89
Lampiran 15. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B (<i>Shooting</i>)	90
Lampiran 16. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B (<i>Shooting</i>)	91
Lampiran 17. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A (<i>Shooting</i>)	92
Lampiran 18. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan (Tes <i>Shooting</i>) .	93
Lampiran 19. Tabel Distribusi Normal	94
Lampiran 20. Tabel Uji Homogenitas	95
Lampiran 21. Tabel Distribusi F	96
Lampiran 22. Tabel Distribusi t	98
Lampiran 23. SK Bimbingan	99
Lampiran 24. Surat Izin Penelitian	100
Lampiran 25. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	101
Lampiran 26. Dokumentasi Sampel	102
Lampiran 27. Riwayat Hidup Penulis	105