



**PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX*  
TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH  
SEPAK BOLA DI SSB TUNAS BERTIAS  
BREBES TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Bani Ikhwanul Fadil  
138010370**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
TAHUN 2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain SSB Tunas Berhias Brebes” yang disusun oleh :

Nama : Bani Ikhwanul Fadil

NIM : 138010370

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh Dosen Pembibingan I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**

Semarang, 28 Maret 2018

**Pembimbing I**



**Muhlisin, M.Pd.**

**NPP. 10.11.1.0191**

**Pembimbing II**



**Yudhi Purnama, M.Pd**

**NPP. 10.14.1.0298**

## PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

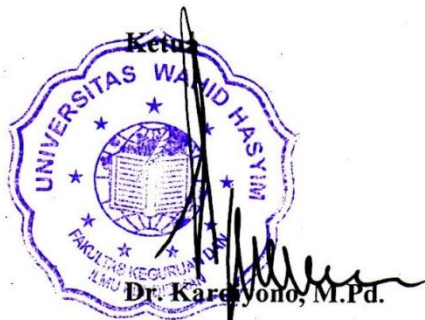
Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump to Box* Terhadap Tendangan Jarak Jauh Sepakbola pada Pemain SSB Tunas Berhias Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes Tahun 2018” yang disusun oleh :

Nama : Bani Ikhwanul Fadil

NIM : 138010370

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada 23 April 2018

Semarang, 26 April 2018



NPP. 10.14.1.0204

Penguji II

Muhlisin, M.Pd.

NPP. 10.11.1.0191

Penguji I

Lusiana, M.Pd

NPP. 10.11.1.0197

Penguji III

Yudhi Purnama, M.Pd

NPP. 10.14.1.0298

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebut nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universita Wahid Hasyim.

Semarang, 09 Maret 2018

Yang membuat pernyataan,



Bani Ikhwanul Fadil

NIM. 138010370

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- “Ilmu pengetahuan tanpa agama lumpuh, agama tanpa pengetahuan buta (Albert Einstein)”
- Memaafkan adalah kemenangan terbaik (Ali Bin Abi Thalib)

### **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, peneliti persembahkan karya ini untuk orang-orang yang berarti bagi penulis :

- 1) Kedua orang tuaku tercinta Ibunda Aryani dan Ayah terhebat Bapak Kartono yang senantiasa memberikan kasih sayangnya, selalu memberikan doa tanpa henti, memberikan semangat, motivasi dan dukungan.
- 2) Adikku Idhar Mustaghfiri, Chalista Putri Nazira, dan Chalisti Putri Nafisa yang senantiasa memberikan dukungan.
- 3) Seluruh dosen dan staf prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
- 4) Bapak Budi Setiawan, S.Pd yang telah memberikan dukungan dan pengarahan.
- 5) Rekan-rekan seperjuangan Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi khususnya PJKR 13 C.
- 6) Rekan-rekan seperjuangan PP. Addainuriyah 2 Semarang yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
- 7) Maraka Khija Sunawa, Dzulfikar WS, Akhmad Fadhil, Said Aqil, Junaidi Ahmad Jamal, Abdullah Assiddiqi, Rivki Aulia dan Arhandi, teman yang selalu penuh makna.

## ABSTRAK

**Bani Ikhwanul Fadil**, 2018. Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump to box* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola di SSB Tunas Berhias Brebes Tahun 2018. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dosen Pembimbing I Muhlisin, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata Kunci: Pliometrik *Jump to box*, tendangan jarak jauh, sepakbola.

Penelitian ini dilatar belakangi karena power otot tungkai yang dimiliki para pemain SSB Tunas Berhias Brebes masih kurang maksimal sehingga pada saat melakukan tendangan jarak jauh masih mengalami kesulitan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh yang signifikan latihan Pliometrik *jump to box* terhadap peningkatan tendangan jarak jauh pemain SSB Tunas Berhias Brebes, metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan power otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Untuk mengetahui pengaruh latihan dan power tungkai terhadap jauhnya tendangan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan menganalisa data dan menggunakan uji beda Mean, yaitu dengan membandingkan Mean hasil *pre test* dengan Mean hasil *post test* pada kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah para pemain SSB Tunas Berhias Brebes yang berjumlah 100 pemain. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah anak dengan usia 13-16 tahun. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 20 pemain, yang semuanya terdiri dari laki-laki.

Hasil nilai rerata jauhnya tendangan saat *pre test* adalah sebesar 35,49 m sedangkan jauhnya rerata tendangan jarak jauh saat *post test* sebesar 38,48 m Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *plyometric* meningkat sebesar 2,99 m atau sebesar 8,42 %. Hal ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan menggunakan nilai uji t, Sig. (signifikansi) *pretest* = 0,266 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini ada peningkatan kemampuan yang signifikan dari latihan pliometrik *jump to box* terhadap tendangan jarak jauh sepak bola SSB Tunas Berhias Brebes, terbukti kebenarannya.

Kesimpulan dan saran, Penelitian hendaknya memperhatikan lebih cermat mengenai jumlah sampel, kelompok kontrol juga diperhitungkan, waktu pelaksanaan penelitian, dan besarnya biaya selama penelitian agar kualitas hasil penelitian bisa lebih baik.

## ABSTRACT

**Bani Ikhwanul Fadil**, 2018. Effect of Pliometric Exercise Jump to Box on long-distance kick at SSB Tunas Berhias Brebes 2018. Thesis, Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education. Thesis Adviser of Muhlisin, M.Pd. and Yudhi Purnama, M.Pd.

Keywords: Plyometrics Jump to box, long-distance kick, football.

This study is based because of leg muscle power owned by SSB Tunas Berhias Brebes players is still less than the maximum so that when doing long-distance kick is still having trouble. This study aims to determine the significant effect of Plyometric jump training on the increase of long-distance kick of SSB Tunas Players Berebas Brebes, a more effective training method in improving leg muscle power.

The type of research used is experimental research. To know the effect of exercise and power limbs against far distance kicks. This purpose research is data analyze data using Mean difference test, that is by comparing mean of pre test result with mean of post test result in experiment group. The population in this study is the players SSB Tunas Berhias Brebes which amounted to 100 players. Sampling is done by purposive sampling that is determination technique with certain consideration. The considerations referred to in this study are children aged 13-16 years. The sample is about 20 players, all of which consist of men.

The result of mean value of kick away during pre test is 35,49 m while far distance of long distance kick at post test 38,48 m It turns out that the average value after given plyometric training method increased by 2,99 m or equal to 8,42%. This shows that the result of calculation using t test value, Sig. (significance) pretest = 0.266 > 0.05, it can be concluded that this hypothesis there is a significant increase in the ability of the jump to box plyometric exercise against the SSB Tunas Berhias Brebes football long kick, proved true.

Conclusions and suggestions, The research should pay more attention to the number of samples, the control group is also taken into account, the timing of the research, and the cost during the research so that the quality of the research results can be better.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA DI SSB TUNAS BERTALANTA BREBES TAHUN 2018”**, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan motivasi dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, SH., M.H. selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Wakil Dekan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Muhlisin, M.Pd., selaku pembimbing Pertama (1) yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yudhi Purnama, M.Pd. selaku pembimbing Kedua (2) yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang membantu peneliti dalam proses pembuatan surat-surat perizinan.
8. Kedua Orang Tua Tercinta dan Adik yang telah memberi semangat dan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Ketua SSB Tunas Berhias Brebes Bapak Iriando Dayo yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
10. Jajaran Pelatih di SSB Tunas Berhias Brebes yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
11. Pemain SSB Tunas Berhias Brebes yang membantu pengambilan data skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi lembaga penyedia jasa, pemerintah, dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 09 Maret 2018

Peneliti



Bani Ikhwanul Fadil

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Deskripsi Teoritik .....	8
2.1.1. Olahraga .....	8
2.1.2. Sepakbola .....	9
2.1.3. Latihan .....	11
2.1.3.1. Prinsip-prinsip latihan .....	15
2.1.4. Teknik Menendang Bola .....	15
2.1.4.1. Teknik Menendang dalam Sepakbola .....	15
2.1.4.2. Macam-macam Tendangan dalam Sepakbola....	18

2.1.5. Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola .....	19
2.1.6. Hakekat Pliometrik .....	21
2.1.6.1. Pengertian Polimetrik.....	21
2.1.6.2. Prinsip Latihan Polimetrik .....	23
2.1.6.3. Pengertian Latihan Polimetrik <i>Jump Box</i> .....	25
2.1.7. Keuntungan dan Kelemahan Pliometrik <i>Jump to box</i> ....	26
2.1.8. Daya Ledak Otot Tungkai .....	27
2.1.9. Karakteristik Pemain SSB Tunas Berhias Brebes .....	27
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan .....	28
2.3. Kerangka Berfikir.....	31
2.4. Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Pendekatan Penelitian .....	33
3.2. Populasi dan Sample Penelitian .....	34
3.2.1. Populasi .....	34
3.2.2. Sampel .....	34
3.2.3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2.4. Desain Penelitian .....	35
3.3. Variabel Penelitian .....	36
3.3.1. Vareabel Bebas .....	36
3.3.2. Variabel Terikat.....	36
3.4. Teknik dan Instrumen Penelitian .....	37
3.4.1. Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.4.2. Instrumen Penelitian .....	37
3.5. Teknik Analisis Data.....	40
3.5.1. Langkah-langkah Penelitian .....	41
3.5.2. Teknik Pengolahan Data.....	41
3.5.3. Uji Hipotesis .....	42

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	43
4.1.1 Data Tes Tendangan Jarak Jauh .....	43
4.1.2 <i>One Sample T Test</i> .....	44
4.2 Hasil Pengujian Beda Mean.....	45
4.3 Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	52
5.4 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55
<b>LAMPIRAN</b> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam .....	16
2.2. Menendang dengan Kaki Bagian Luar.....	17
2.3. Menendang dengan Punggung Kaki .....	18
2.4. Sikap Badan Menendang dengan Bagian Punggung Kaki.....	20
2.5. Bagian Bola yang Ditendang .....	21
2.6. <i>Jump to box</i> .....	28
2.7. Kerangka Berfikir.....	31
3.1. Diagram Lapangan Tes Tendangan Jauh .....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Keuntungan dan Kelemahan Latihan Plyometric <i>jump to box</i> .....	26
3.1. <i>Pretest-Posttest One Group Design</i> .....	35
3.2. Kriteria Skor Penilaian Tendangan Jarak Jauh .....	40
4.1 <i>One Sample T Test</i> Data <i>Pre-test</i> .....	44
4.2. Rangkuman Hasil Perbandingan <i>Mean</i> dan Presentase .....	46
4.3. Rangkuman Hasil Perbandingan <i>Mean</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	58
2. Data Hasil Tes Awal (Pre Test) .....	59
3. Data Hasil Tes Akhir (Post Test) .....	60
4. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	61
5. Dokumentasi .....	65