PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK "*SIDE HOP*" TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP AL HIKMAH BENDA KAB. BREBES

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:
Muhammad Syafiq Setiawan
07601241066

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Plyometrik *(Side Hop)* Terhadap Jauhnya Tendangan Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes"** yang disusun oleh Muhammad Syafiq Setiawan, NIM 07601241066 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Dosen Pembimbing,

Yudanto, M. Pd
NIP 19810702 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,

Muhammad Syafiq Setiawan
NIM. 07601241066

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometrik *(Side Hop)* Terhadap Jauhnya Tendangan Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes" yang disusun oleh Muhammad Syafiq Setiawan, NIM 07601241066 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M. Pd	Ketua Penguji	……	……..
Fathan Nurcahyo, M. Or	Sekretaris Penguji	……	……..
Komarudin, M.A.	Anggota III	……	……..
Nurhadi Santoso, M. Pd	Anggota IV	……	……..

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

"BERBUAT BAIK KEPADA SEMUANYA TANPA MENGHARAPKAN SEBALIKNYA"

(Muhammad Syafiq Setiawan)

PERSEMBAHAN

1. Bapak Nurkhafid dan Ibu Sulastri orang tuaku atas cinta kasih, do'a, dan pengorbanan yang luar biasa buat saya
2. Adik-adik saya Atik Mukhtarul Khoer dan Tri Rikha Khuliana yang telah memberikan semangat agar menyelesaikan skripsi saya

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK *(SIDE HOP)* TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP AL HIKMAH BENDA KAB. BREBES

Oleh:

Muhammad Syafiq Setiawan
07601241066

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-postest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda yang berjumlah 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah *kicking for distance* dari *Warner test of soccer skill*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkolerasi (*paired sample t test*) pada taraf signifikasi 5%.

Hasil uji t pada menunjukkan nilai t hitung (13,793) > t tabel (1,70), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan plaiometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes. Besarnya peningkatan latihan plyometrik *(side hop)* terhadap jauhnya tendangan sebesar 17,81 %. Dapat disimpulkan latihan plyometrik *(side hop)* menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkakan jauhnya tendangan pada pemain sepak bola.

Kata kunci : ***Plyometrik (side hop), Tendangan Bola***

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometrik *(Side Hop)* Terhadap Jauhnya Tendangan Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes" dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
2. Amat Komari, M.Pd, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
3. Drs. Ngatman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
4. Yudanto, MPd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak dan Ibu Guru di SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes, yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Yang tercinta kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
8. Rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dri sempurna. Oleh sebab itu, kritik kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

SURAT PERNYATAAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

HALAMAN MOTTO v

HALAMAN PERSEMBAHAN vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR viii

.....

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I. PENDAHULUAN 1
- A. Latar Belakang 1
- B. Identifikasi Masalah 5
- C. Pembatasan Masalah 6
- D. Rumusan Masalah 6
- E. Tujuan Penelitian 6
- F. Kegunaan Penelitian 6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA 8
- A. Deskripsi Teori 8
  - 1. Hakikat Permainan Sepakbola 8

2. Teknik Dasar Sepakbola 9
3. Hakikat Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola 11
4. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh.... 13
5. Latihan Plyometrik 14
6. Hakikat Plyometrik *Side Hop* 16
7. Hakikat Latihan 18
B. Penelitian yang Relevan 23
C. Kerangka Berpikir 24
D. Hipotesis Penelitian 25

BAB III. METODE PENELITIAN 26
A. Desain Penelitian 26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 26
C. Subjek Penelitian 27
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 28
E. Teknik Analisis Data 29

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 32
A. Deskripsi Hasil Penelitian 32
B. Analisis Data 34
C. Pembahasan 35

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 38
A. Kesimpulan 38
B. Implikasi Hasil Penelitian 38
C. Keterbatasan Hasil Penelitian 38
D. Saran-saran 39

DAFTAR PUSTAKA 40

LAMPIRAN .....

..... 42

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* 32

Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest* 33

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t) 35

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Desain Penelitian..... 26

Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* 33

Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* 34

Gambar 4. Peserta Ekstrakurikuler sepakbola..... 81

Gambar 5. Pelaksanaan Latihan Plyometrik *Side Hop*..... 82

Gambar 6. Siswa Melakukan Tendangan Bola Sejauh-jauhnya..... 83

Gambar 7. Jatuhnya Bola Pertama yang Diukur..... 84

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian 43

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah DIY 44

Lampiran 3. Surat Ijin dari Kesbangpol Kab Brebes 45

Lampiran 4. Surat Ijin dari BAPPEDA Kab Brebes 46

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab Brebes 47

Lampiran 6. Surat Keterangan Dari SMP Al Hikmah Benda 48

Lampiran 7. Program Latihan 49

Lampiran 8. Data Penelitian 75

Lampiran 9. Statistik Penelitian 77

Lampiran 10. Uji t 80

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian 81