PENGARUH LATIHAN LATERAL JUMP OVER BARRIER DENGAN INTERVAL 1:3 DAN 1:5 TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

HENDRA DEWA WIJANARKO
11.1.01.09.0560

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

FITRIA ARITANTIA
NPM : 11.1.01.09.0556

JUDUL :

PERBEDAAN SIKAP SPORTIVITAS ANTARA SISWA PUTRA DAN PUTRI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

(Studi Pada Siswa Kelas XI di SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 20014/2015)

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal, _____2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

Skripsi oleh :

FITRIA ARITANTIA
NPM : 11.1.01.09.0556

JUDUL :

PERBEDAAN SIKAP SPORTIVITAS ANTARA SISWA PUTRA DAN PUTRI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
(Studi Pada Siswa Kelas XI di SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 20014/2015)

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	Ketua	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3.	Penguji II	: Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN LATERAL JUMP OVER BARRIER DENGAN INTERVAL 1:3 DAN 1:5 TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN (OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

HENDRA DEWA WIJANARKO
11.1.01.09.0560

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik bagi setiap atlet yang menekuninya. Pada permainan sepakbola, *power* otot tungkai sangat diperlukan untuk melakukan gerakan menendang. Selain itu diperlukan pula kelincahan untuk melakukan gerakan menggiring.

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji: (1) pengaruh latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3*;* (2) pengaruh latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:5; (3) perbedaan pengaruh latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3 dan 1:5 terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kelincahan pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan menggunakan "*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design."* Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri sebanyak 30 orang. Proses pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan tes *vertical jump* dan *shuttle run*. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 20.0.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat dijelaskan bahwa latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3 mampu memberikan peningkatan sebesar 8,9 % terhadap *power* otot tungkai dan 2,2% terhadap kelincahan. Sedangkan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:5 mampu memberikan peningkatan sebesar 12,6% terhadap *power* otot tungkai dan 3,3% terhadap kelincahan.

Jadi bisa disimpulkan bahwa latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:5 mampu memberikan hasil yang lebih signifikan daripada latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3 pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri.

Kata kunci: *Power* otot tungkai, kelincahan, *interval training*.

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan olahraga dewasa ini makin menunjukkan antusias yang meningkat. Hal tersebut terjadi karena banyaknya cabang olahraga yang mengadakan kejuaran dalam berbagai cabang, mulai dari kejuaran tingkat junior sampai senior. Perkembangan sepakbola di Indonesia sendiri sudah mulai menggeliat. Para siswa di sekolah nantinya akan dilatih oleh para pelatihnya untuk menjadi seorang siswa yang mampu bertanding sepakbola dengan baik.

Sekilas permainan sepakbola hanya mengandalkan permainan teknik para siswanya, seperti mengoper, menyundul, menangkap, menggiring, menggontrol. Namun selain teknik permainan, banyak unsur kondisi fisik yang menunjang bagi para siswa yang harus diperhatikan. Unsur-unsur tersebut menurut Sajoto (1988:55) antara lain 1)kekuatan (*Strength)*, 2)Daya Tahan (*Endurance)*, 3)daya ledak (*Power*), 4)Kecepatan (*Speed*), 5)Kelentukan (*Flexibility)*, 6)Keseimbangan (*Balance)*, *7)*Koordinasi (*Coordination)*, *8)*Kelincahan (*Agility)*, *9)*Ketepatan (*Acuracy)*, *10)*Reaksi (*Reaction)*. Dengan penunjang kondisi fisik inilah siswa akan mampu bersaing menjadi seorang pemain yang profesional di bidangnya.

Dengan perkembangan sepakbola yang semakin moderen, selain kebutuhan unsur kondisi fisik sepakbola lebih mengutamakan *power* yang besar, juga membutuhkan *agility* yang baik. Hal ini dikarenakan tujuan sepakbola yang sederhana, yaitu menciptakan gol sebanyak-banyaknya namun mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri selama 2 x 45 menit waktu normal suatu pertandingan sepakbola.

Seorang siswa harus memiliki kondisi fisik yang prima, disamping waktu bertanding yang sangat lama, dalam permainan sepakbola juga sering melakukan kontak fisik dalam upaya untuk memenangkan sebuah pertandingan. Kondisi fisik yang prima juga menunjang performa seorang siswa pada saat bertanding di lapangan.

Melalui pembinaan kondisi fisik yang terprogram dengan baik pula maka seorang siswa memiliki kualitas kebugaran jasmani yang baik dan akan berdampak positif pada mental, psikis yang akan berdampak langsung pada kualitas teknik seorang siswa, karena dengan mempunyai mental yang baik maka prestasi seorang siswa akan menjadi maksimal. Olahragawan dikatakan siap mentalnya manakala olahragawan tersebut tidak merasa tertekan, merasa takut, khawatir, dan perasaan negatif lainnya (Maksum, 2008: 115).

Kondisi fisik yang dominan digunakan pada cabang sepakbola moderen lebih menekankan *power* dan *agility*. *Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988: 200). Selain itu, menurut Sajoto (1995:8) bahwa *power* otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Sedangkan *agility* juga merupakan komponen kondisi fisik yang juga berperan dalam sepakbola. *Agility* merupakan gerakan gabungan antara *flexibility* dan *speed*. Menurut Nala (1998:74) kelincahan yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindari atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan.

Gerakan-gerakan kelincahan dibutuhkan pada olahraga sepakbola khususnya untuk menggiring bola pada saat pertandingan. Selain dengan cepat menggiring bola juga harus mampu mengubah arah gerakan untuk menghindari lawan.

Power pada penelitian ini difokuskan pada otot tungkai yang digunakan untuk gerakan melompat. Hasil latihan yang akan ditekankan oleh penulis lebih memfokuskan pada latihan *power* otot tungkai dan *agility*.

Dari beberapa unsur dan otot pada permainan sepabola khususnya melakukan gerakan *power* dan *agility* diperlukan sebuah latihan yang terus-menerus supaya menghasilkan gerakan yang bersifat *power* dan *agility* yang maksimal. Menurut Harsono (1988:101) latihan adalah "proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Hal tersebut sependapat dengan Sukadiyanto yang menyatakan bahwa :

> Suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan aturan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2011: 6).

Dengan latihan maka akan meningkatkan kemampuan seorang siswa. Sekaligus tujuan latihan menurut Harsono untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin" (Harsono, 1988: 100). Tujuan latihan dapat dicapai dengan beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal dan dilatih secara seksama meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental.

Latihan untuk meningkatkan *power* dan *agility* erat kaitanya dengan latihan pliometrik. Pliometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan *power* (*eksplosive power)* suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga (Racliffe dan Farentinos, 1985:3).

Gerakan pada olahraga, khususnya sepakbola sebagian besar gerakannya berasal dari kaki dan pinggul. Hal tersebut sesuai dengan yang di sampaikan oleh Radcliffe dan Farentinos bahwa sebagian besar gerakan olahraga berasal dari pinggul misalnya gerakan lari, lempar, loncat/lompat (Radcliffe dan Farentinos, 1985:12).

Gerakan pliometrik ada 3 kelompok besar yaitu 1) tungkai dan pinggul, 2)togok, 3) dada. Gerakan tungkai dan pinggul juga ada bermacam-macam seperti 1) *bounding,* 2) *hopping,* 3) *jumping, 4) leaping, 5) skipping, 6) ricochet* (Radcliffe dan Farentinos, 1985 : 15).

Dari macam-macam latihan plimetrik yang dijabarkan. Peneliti mencoba mengedepankan sebuah permasalahan yang nantinya diharapkan dapat memberikan sebuah kontribusi dalam penerapan fisik khususnya latihan *power* dan *agility* baik kepada pelatih maupun siswa. Latihan yang akan di lakukan pada penelitian dengan judul "pengaruh latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3 dan 1:5. Terhadap *power* dan kelincahan pada siswa di Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015).

II. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan adalah eksperimental. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel (Maksum, 2012:65). Perlakuan diberikan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Rancangan dalam penelitian ini adalah *randomized control group pretest-posttest* (Maksum, 2012:98). Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Rancangan penelitian *randomized control group pretest-posttest.*

Teknik Sampling	Kelompok	*Pretest*	*treatment*	*Posttest*
Ordinal Pairing	*Lateral jump over barrier* 1:3	P_{01}	X_1	P_1
	Lateral jump over barrier 1:5	P_{02}	X_2	P_2
	Kontrol	P_{03}	-	P_3

Keterangan :

P_{01} : *pretest* kelompok eksperimen 1

P_{02} : *pretest* kelompok eksperimen 2

P_{03} : *pretest* kelompok kontrol

X_{01} : *treatment* latihan *lateral jump over barrier* 1:3

X_{02} : *treatment* latihan *lateral jump over barrier* 1:5

- : kelompok kontrol

P_1 : *posttest* kelompok eksperimen 1

P_2 : *posttest* kelompok eksperimen 2

P_3 : *posttest* kelompok control

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, pliometrik dapat dijadikan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Dalam latihan diperlukan beban latihan dan intesitas yang sesuai untuk memperoleh hasil daya ledak otot tungkai dan kelincahan yang baik. Menurut Nossek (1982:37) beban latihan sangat mempengaruhi perkembangan kualitas fisik.

Power merupakan gabungan unsur latihan kekuatan dengan kecepatan. *Power* sangat digunakan untuk olahraga yang sifatnya eksplosif, yaitu proses mengeluarkan tenaga yang besar dengan kecepatan yang relatif cepat. *Power* pada sepakbola sering digunakan pada tehnik menendang, mendribel, menyundul, mengumpan. Apalagi menurut pendapat Sukadiyanto bahwa ”jika latihan kekuatan itu dilakukan dengan benar, maka akan mempengaruhi dan meningkat komponen biomotor yang lain diantaranya, kecepatan, ketahanan otot, koordinasi, *power*, kelentukan dan ketangkasan” (Sukadiyanto, 2011: 90). Mengingat pentingnya faktor *power* terhadap cabang olahraga maka diperlukan metode latihan yang menunjang untuk meningkatkan *power*.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik. Kelincahan erat hubungannya dengan perpindahan gerak tubuh. Pada permainan sepakbola dengan waktu 2x45 menit, dibutuhkan perpindahan gerak setiap detiknya. Gerak atlet sepakbola sangat dinamis baik saat menyerang ataupun bertahan. Lutan (1998:116) menyatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangannya.

Lateral jump over barrier merupakan salah satu pelatihan pliometrik. Pelatihan ini menggunakan media cone sebagai rintangan untuk melompat. Latihan ini bertumpu pada dua kaki yang ketika melompat kesamping dengan mengangkat lutut

mendekati dada. Latihan ini dilakukan dengan irama cepat sampai batas repetisi yang ditentukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3 dan 1:5 terhadap *power* otot tungkai dan kelincahan pada siswa di Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri.
2. Terdapat perbedaan pengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kelincahan dari latihan *lateral jump over barrier* pada siswa di Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:3 dan 1:5. Serta latihan *lateral jump over barrier* dengan *interval training* 1:5 lebih efektif meningkatkan *power* otot tungkai dan kelincahan siswa di Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T.O. and Haff, G.G.2009. *Periodezation :Theory and Methodology Of Training, 5th edition.* Champaign. IL:Human Kinetics.

Chu, D. A. 1994. *Jumping into plyometric.* Ather Sports Injurie Clinic. Castro Volly. California.

Chu dan Mayer, 2013. *Plyometrics.* United State of America: Chu, D.A. 1998. *Jumping Into Plyometric* (second edition). United State of America: Human Kinetic.

Hartono, S. 2007. *Anatomi Dasar dan Kinesiologi*. Unesa University Press.

http://en.wikipedia.org/wiki/Plyometrics.

Lutan, R., Supandi., Giriwijoyo, S., Ichsan, M., Setiawan, I., Nadisah., Hidayat, I., Nurhasan. Dan Wiramihardja, K.K. 1998. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Maksum, A. 2008. *Metodologi Penelitian.* Surabaya. Unesa University Press.

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Menpora. 2005. Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Umum Olahragawan. Jakarta. KEMENEGPORA.

Nala, N. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga.* Denpasar. Universitas Udayana.

Nossek, J. 1982. *General Theory Of Training.* Lagos. Pan African Press.

Radcliffe, J.C., and Farentinos, R.C. 1985. *Plyometric Explosive Power Training.* United State of America: Human Kinetics Publisher Inc.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.

Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik.* Bandung. Lubuk Agung.

Thompson, P.J.L. 1991. *Introduction to Coaching Theory*. Monaco: IAAF.