

PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP DENGAN METODE INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA JOYO FC KOTA KEDIRI

SKRIPSI

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



OLEH:

MOH. UWES AL QORONI

NPM: 11.1.01.09.0294

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MOH.UWES ALQORONI NPM: 11.1.01.09.0294

Judul:

PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP DENGAN METODE INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA JOYO FC KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I

Pembimbing II

NIDN. 00150668091

NIDN. 0725018205

ii



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MOH.UWES ALQORONI NPM: 11.1.01.09.0294

Judul:

PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP DENGAN METODE INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA JOYO FC KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri Pada tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.pd.

2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd

3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd

.

NIDN. 0716046202

SETYAWATI, M.Pd.



PENGARUH LATIHAN ROPE JUMP DENGAN METODE INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA JOYO FC KOTA KEDIRI

Moh.uwes al qoroni
11.1.01.09.0294
FKIP – Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi
email: uwaisjono99@gmail.com
Dr. Slamet junaidi, M.Pd. dan Ruruh adayani bekti, M.pd.
UN PGRI KEDIRI

Abstrak

MOH. UWES AL QORONI: Pengaruh Latihan *Rope Jump* Dengan Metode *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada pemain CLUB SEPAK BOLA JOYO FC KOTA KEDIRI.

Daya tahan otot merupakan salah satu kondisi fisik yang digunakan untuk menunjang performa atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah latihan *rope jump* dengan metode *interval training*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 15 sampel.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata daya tahan otot tungkai pada *pre test* sebesar 59,26 Dan *post test* sebesar 92,4. Berdasarkan uji normalitas data *pre test* 1,5902 diperoleh x^2 _{tabel} lebih besar dari x^2 _{hitung} (5,991>1,5902) dan *post test* (5,991>3,9933), sehingga data berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan *rope jump* diperoleh t_{hitung} 11,628 nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan df = 14 adalah 2,997. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (11,628>2,977), maka Ho ditolak yang berarti terdapat perbedaan pengaruh daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau latihan *rope jump* dengan metode *interval training*.

Kata Kunci: Latihan, Rope jump, Interval Training, Daya Tahan Otot Tungkai.



I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola dapat dimainkan di luar ruangan (outdoor) dan di dalam ruangan tertutup (indoor). Tujuan dari permainan ini adalah "memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang kita" (Sucipto, dkk. 2000: 7). "Komponen kondisi fisik yang paling utama dan dominan adalah daya tahan otot tungkai" (Widodo, 2007:18).

Daya tahan merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Daya tahan diartikan sebagai keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot menurut Sajoto (1988:58) adalah "kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu". permainan Dalam tahan tungkai sepakbola daya otot merupakan komponen kondisi fisik yang utama, karena menurut Widodo (2007:18) "komponen kondisi fisik ini dapat meningkatkan kemampuan menendang, berlari cepat, dan melakukan gerakangerakan eksplosif lainnya".

Peningkatan daya tahan otot tungkai dapat dicapai dengan baik apabila dalam melakukan latihan dilakukan secara intensif dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Dalam pengembangan latihan fisik ini terdapat beberapa cara untuk melatih daya tahan otot tungkai, yaitu dengan "Half-Squat Jump dan lompat mistar 36cm dan 45cm" (Widodo 2007:54). Sehingga instrumen tes ini perlu dikembangkan, agar bisa dipergunakan dengan cara yang simpel dan tidak membutuhkan alat yang mahal.

Dalam melatih daya tahan otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara *Rope Jump*. "Rope jump adalah salah satu dari bentuk latihan plyometric yang di gunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak" (Hannam, 1985) dan untuk menggunakan kemampuan daya ledak diperlukan sebuah kekuatan. Sedangkan "interval adalah suatu latihan yang di selang selingi antara



pemberian beban dengan waktu istirahat'' (Hariyanto, 2010:41). Jadi pengertian interval Training adalah latihan yang melakukan suatu kerja dengan diselingi waktu-waktu istirahat, dan berulang-ulang. Peneliti mencoba untuk menggabungkan latihan rope jump dengan metode interval,

II. METODE

Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable) seperti dibawah ini :

- 1. Variabel bebas (independent variable) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan Rope Jump dengan metode Interval Training (X).
- 2. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah Daya Tahan Otot Tungkai (Y).

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006:12) penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut

untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian dengan menggunakan pendekatan latihan *rope jump* dengan metode *interval Training* terhadap daya tahan otot tungkai.

menggunakan, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Menurut Arikunto (2006: 3) "Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu". Jenis penelitian eksperimen ini digunakan untuk mengungkapkan ada atau tidaknya pengaruh dari variabelvariabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian.

Menurut Nasir (2009 : 233) "Jenis Eksperimen terdapat 2 macam, yaitu eksperimen semu dan eksperimen murni". Eksperimen semu adalah rancangan percobaan yang belum secukupnya mempunyai sifat – sifat suatu percobaan sebenarnya. Sedangkan eksperimen murni adalah rancangan dimana aturan untuk



menempatkan perlakuan pada unit percobaan dibuat sedemikian rupa, sehingga memungkinkan membuat perbandingan antar kelompok dengan validitas tinggi dan dapat mengontrol sumber – sumber variasi pada percobaan tersebut.

Dalam penelitian ini yang diteliti adalah mengenai pengaruh latihan *rope jump* dengan metode *interval training* terhadap daya tahan otot tungkai. Penelitian ini menggunakan rancangan "One Group Pre-test and Post-test Desaign" (Arikunto, 2010: 124).

Rancangan ini merupakan rancangkan eksperimen yang paling sederhana, karena hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan tanpa kelompok kontrol. Dilakukan *pre-test* (01) pada subyek, langsung diberikan perlakuan (X), dan kemudian diberikan *post-test* (02).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan 20 April – 28 Mei 2015. Penelitian ini bertempat di Lapangan futsal JOYO FC KOTA KEDIRI.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penetapan populasi, yaitu diambil dari klub sepak bola JOYO FC KOTA KEDIRI yang berjumlah 20 orang. Pada penelitian ini yang menjadi populasi sasaran (target populasi) adalah mahasiswa yang mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1. Aktif menjadi mahasiswa
- 2. Jenis kelamin pria / laki-laki
- 3. Umur 19-21 tahun
- 4. Berbadan sehat

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 15 orang pemain yang tidak mengalami cedera. Dalam pengambilan sampel dari populasi yaitu dengan teknik sampling, karena di dalam pengambilan sampelnya peneliti mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama karena peneliti memberi hak kepada subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel (Arikunto, 2013:177)

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diperoleh dengan cara tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap sampel penelitian. Komponen kondisi fisik daya tahan otot tungkai yang akan diukur dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan latihan *Rope Jump*.



Latihan Rope Jump adalah latihan melompat tali dengan mengangkat kedua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang – ulang.

Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah program latihan. Tes sebelum pelaksanaan program atau tes awal ini dimaksudkan untuk mengetahui daya tahan otot tungkai sebelum melakukan latihan rope jump yaitu dengan melakukan rope jump dengan waktu 60 detik. Sedangkan tes sesudah latihan pelaksanaan atau tes dimaksudkan untuk pengambilan data, dan data inilah yang nantinya diolah kedalam perhitungan statistik sehingga diperoleh hasil dari penelitian ini.

Perlengkapan Tes:

- a. Tali 10 meter
- b. Alat pengukur panjang
- c. Alat tulis
- d. Stopwatch
- e. Peluit
- f. Petugas yang mencatat

E. Teknik Analisis Data

Data-data yang terkumpul kemudian akan dianalisa dengan tiga bagian, yaitu deskriptif data, uji persyaratan, dan pengujian hipotesis.

1. Analisis Data Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data

dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud memuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

2. Uji Persyaratan

Persyaratan yang harus dipenuhi dalam menganalisa data – data harus normal dan homogen. Maka dari itu, persyaratan analisa ditentukan oleh Uji Normalitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengolah data nilai *pre-test* dalam menentukan apakah kelas yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak. Rumus pengujian ini dikenal dengan chi kuadrat.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis ini merupakan analisis terakhir dalam penelitian ini. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir suatu program latihan dengan menghitung hasil tes awal dan tes akhir, apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji-t dengan rumus statistika

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pengujian hipotesis, serta hasil penelitian yang telah diuraikan. Maka selanjutnya



dalam bab ini dapat dikemukakan kesimpulan secara menyeluruh.

1. Jadi latihan Rope Jump dengan menggunakan metode Interval Training pada pemain club sepak bola JOYO FC KOTA KEDIRI dapat dijadikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian* Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT
Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian* Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT
Rineka Cipta.

Anggraeni, Dessy. 2012. Latihan dasar Kebugaran Jasmani. (*Online*), (http://dessyanggraenisuka.blogspot.com, diunduh 24 April 2015).

Fox E.L, Bowers RW, dan Foss ML, 1993.

The Physiological Basic of Physical

Education and Athletics. Philadelphia.

New York: Saunders College Publishing.

Hannam, S. 1985. *Women's Basketball Jump Training Circuit*. Department Indiana University, Assembly Hall Bloomington, Indiana 47405.

Hariyanto, Agus. 2010. "Pengaruh Pelatihan Box Jump, Squat Thrust, dan Rope Jump, dengan Metode Interval Training Terhadap Power, Kelincahan, dan Kecepatan Reaksi". Disertasi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Martini. 2007. Prosedur dan Prinsipprinsip Statistika (Dengan Penerapan di Bidang Olahraga Edisi Revisi). Surabaya: Unesa University Press.

Muchtar, Remmy.1992.

OlahragaPilihanSepakbola: Departemen
Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat
jenderal Pendidikan Tinggi Proyek
Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indoensia.

. (*online*), (http://www.jurnal-dayatahan-otot.com, diunduh 09 Maret 2015).

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:Proyek Pengembangan

Lembaga Pendidikan Tenaga



Kependidikan Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi FPOK IKIP Semarang.

Soegiardo, T. 1992. *Ilmu Faal*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Soekarman, R. 1987. DasarOlahragaUntuk Pembina, Pelatih, danAtlit. Jakarta: PT. IntiIndayu Press.

Steven M. Cohen, 2008. High Intensity Interval Training A Better Exercise Program for Fat Loss.

Subarjah, Herman. 2007. Dasar – Dasar Kepelatihan. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Sucipto. dkk. 2000. *Sepak Bola*: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.

Sudjana.2002.*Metode Statistik*. Bandung: Sinar Baru, Algesindo.

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: (KONI Pusat) Pusat Pendidikan dan Penataran.

Winarko, Septo. 2011. Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrics Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Menggiring Bola.
Tesis Tidak Diterbitkan. Surakarta:
Program Pascasarjana Universitas Sebelas
Maret. (online),(http://www.jurnal-latihanpliometrik.com, diunduh 28 Desember
2015).

Widodo, Achmad. 1988. "Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Farrtlek Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Putera Siswa Sekolah Menegah Atas". Tesis Tidak Diterbitkan. Surabaya: Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Widodo, Achmad. 2007. "Pengembangan Tes Rangkaian Fisik untuk Pemain Sepakbola". Disertasi Tidak Diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Waluyo, Firdian dan Noprembi, Soni.
TanpaTahun. Perbedaan Kekuatan
Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain
Belakang Tengah Dan Depan Dalam
Sepakbola. (Online),
(http://www.jurnal-daya-tahan-otottungkai-sepakbola.com, diunduh 09
Maret 2015).

Yusuf dan Syarifudin. 1997. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK. IKIP.