PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SDN KRAMPON 2 KEC. TORJUN KABUPATEN SAMPANG TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

HORI

NPM : 14.1.01.09.0338P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

HORI
NPM. 14.1.01.09.0338P

Judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SDN KRAMPON 2 KEC.TORJUN KAB. SAMPANG TAHUN 2015

Telah Disetujui untuk Diajukan
Kepada Panitian Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Tanggal:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**RAHMAN DIPUTRA, M.Pd**
NIDN: 0045066801	NIDN: 0711038802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

HORI
NPM. 14.01.09.0338P

Judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SDN KRAMPON 2 KEC.TORJUN KAB. SAMPANG TAHUN 2015

Telah dipertahankan didepan Panitia Uujian / 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 : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Rahman Diputra, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP Kediri

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

...

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SDN KRAMPON 2 KEC. TORJUN KABUPATEN SAMPANG TAHUN 2015

HORI
NPM : 14.1.01.09.0338P

FKIP – Penjaskesrek

Weda, M.Pd. dan Rahman Diputra, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah **:** 1) Adakah pengaruh latihan plyometrik side hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015? 2) Adakah pengaruh latihan plyometrik barrier hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa"SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015? 3) Adakah perbedaan latihan plyometrik side hope dan barrier hops terhadap kemampuan menendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa"SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik side hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa"SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometrik barrier hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa"SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015. 3)Untuk mengetahui perbedaan antara latihan plyometrik side hope dan barrier hops terhadap kemampuan menendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Ada pengaruh latihan plyometrik side hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

dengan menggunakan taraf signifikan 5% dengan df n-1 = 15-1 = 14 t tabel = 2,145 didapatkan uji t melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t table dengan hasil 7,296 ≥ 2,145. 2) Ada pengaruh latihan plyometrik barrier hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

dengan menggunakan taraf signifikan 5% dengan df n-1 = 15-1 = 14 t tabel = 2,145 didapatkan uji t melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t table dengan hasil 7,581 ≥ 2,145. 3) Ada perbedaan pengaruh hasil antara latihan plyometrik side hope dan barrier hops terhadap kemampuan menendangan jauh dalam permainan sepakbola pada dengan menggunakan taraf signifikan 5% dengan n_1+n_2-2 = 15+15-2 = 2 didapatkan ujt melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t table dengan hasil 2,318 ≥ 2,048.

Kata Kunci : Pengaruh, latihan side hop, latihan barrier hops, kemampuan menendang jauh, sepakbola.

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan zaman yang semakin meningkat yang banyak ditandai dengan munculnya alat-alat modern dan makin meningkatnya bidang ilmu pengetahuan dan tekhnologi ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Seperti telah diketahui di dalam kehidupan sehari-hari semua makhluk yang ada di dunia ini memerlukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi. Salah satu di antara macam-macam aktifitas fisik yang banyak digemari oleh manusia adalah olahraga.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan juga alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan.

Diantara berbagai banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di dunia ini termasuk di Indonesia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik laki-laki atau perempuan dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Untuk saat ini

permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga dapat dimainkan dimana saja, permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Selain itu sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu tetap saja sering terjadi suatu *accident* yang mengakibatkan pemain cidera sehingga harus keluar dari pertandingan bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat menjalani perawatan yang intensif.

Sepakbola adalah merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain dan setiap kelompok terdiri dari sebelas orang serta mengunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya. Oleh sebab itu masing-masing regu atau kelompok disebut kesebelasan. Maka suatu tim yang dikatakan baik, tangguh dan kuat adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang mempunyai ketrampilan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Sebagai anggota kesebelasan tiap pemain membawa peranan rangkap. Pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan. Artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik bersepakbola dan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuan dan kemahirannya itu pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu kesebelasan. Berkenaan sifat kepribadian masing-masing pemain yang pasti berbeda dan tidak tetap pula maka mutlak perlu para pemain harus berlatih agar kerjasama

antar pemain dapat selalu terjalin seerat-eratnya.

Macam-macam teknik-teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari : a) Cara lari dan mengubah arah, b) Cara Melompat, c) Gerak tipu badan tanpa bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari : a) Menendang bola, b) Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), c) Menyundul bola, d) Menggiring bola, e) Gerak tipu dengan bola, f) Merampas atau merebut bola, g) Melempar bola, h) Teknik-teknik khusus penjaga gawang. (Arma Abdoellah, 1981 : 421)

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Sehingga untuk dapat melakukan semuanya itu denagan cara menendang, karena menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Sebenarnya teknik menendang dalam permainan sepakbola menurut perkenaan kaki dengan bola ada beberapa macam seperti menendang dengan menggunakan kaki bagian sebelah dalam, menendang menggunakan kaki bagian punggung kaki, menendang menggunakan kaki bagian punggung kaki sebelah dalam, menendang menggunakan kaki bagian punggung kaki sebelah luar.

Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menendang sebagai berikut :

1. Kaki tumpu menanggung seluruh berat badan dan agak tertekuk ringan, penempatan kaki tumpu yang benar menurut urgensinya, disamping belakang bola, sejajar atau di depan sebab hal ini akan berpengaruh pula terhadap arah bola.
2. Kaki ayun pada waktu melepas bola merupakan gerakan yang tidak putus. Lutut tertekuk di atas bola dan pergelangan kaki tidak bergerak.
3. Sikap tubuh merupakan keseluruhan, badan condong ke depan di atas bola sesaat menedang sedang kedua lengan dalam sikap membantu keseimbangan.
4. Titik persentuhan bola dengan kaka ayun harus diprhatikan, sebab titik perkenaan tersebut dapat memberikan akibat arah bola datar atau melambung. Misalnya tendangan sejajar titik tengah bola berakibat datar, terlalu kebawah mengakibatkan melambung. (Arma Abdoellah, 1981 : 423)

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari beberapa teknik dasar yang ada. dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat

dipergunakan untuk tujuan : memberikan bola (passing), menembak bola kegawang (shoting), membersihkan atau menyapu bola (clearing) dan berfungsi untuk melakukan tendangan-tendangan khusus.

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Maksud menendang dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan tendangan bolayang diukur dari hasil jauhnya tendangan. Kemampuan ini diterapkan dalam permainan sepakbola antara lain: ketika penjaga gawang melakukan tendangan gawang, ketika pemain belakangmembersihkan atau menyapu bola (clearing), umpan, ketika pemain tengah memberikan umpan-umpan menyilang (crosing), ketika pemain depan melakukan tendangan bola kegawang (shoting) dari jarak yang jauh. Untuk menghasilkan tendangan yang jauh selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

Fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi, agar kondisi fisik selalu stabil, atlet harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah ditetapkan pelatih. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Dalam permaianan sepakbola untuk menghasilakan tendangan yang jauh, dibutuhkan power otot tungkai oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *Plyometrik*. Adapun materi latihan *Plyometrik* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *Side Hop* (loncat menyamping)dan *Barrier Hops* (Loncat ke depan dengan rintangan). Kemampuan menendang bola agar menghasilkan tendangan yang tepat sasaran atau yang sesuai dengan yang kita inginkan baik itu tendangan ke gawang (shooting at the goal) atau mengumpan (passing) maka gerakan eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

Banyak metode latihan untuk meningkatkan power otot tungkai. Misalnya: dengan menggunakan katrol, bangku, *skipping*, *barbell*, *dumbbell* dan juga bola berbeban (bola medicine). Dari sini peneliti ingin menggunakan metode baru yang lebih efektif dan efisien yang berkembang di abad 2000, yaitu *Plyometrik*. Adapun latihan yang digunakan adalah *side hop* dan

BarrierHops. Apakah diantara latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola.

Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik, maka tidak akan mungkin menjadi pemain sepakbola yang handal dan baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, tepat pada sasaran baik sasaran pada teman yang jauh maupun sasaran pada gawang lawan untuk mencetak gol.

Dari keseluruhan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa menendang bola merupakan salah satu teknik yang paling penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menendang bola dipengaruhi oleh power otot tungkai, dan untuk meningkatkan power otot tungkai dapat melakukan latian plyometrik antara lain side hop dan barrier hops Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai : **"PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SDN KRAMPON 2 Kec.TORJUN Kab. SAMPANG TAHUN 2015"**

Adapun dasar lain pemilihan judul diatas sebagai berikut:

1. Sepakbola adalah olahraga yang sangat di gemari oleh semua lapisan masarakyat.
2. Kemampuan menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permain sepakbola.
3. Pemain di Indonesia dalam melakukan suatu tendangan terkadang tidak bisa sampai pada sasaran.
4. Prestasi yang tinggi dapat dicapai apabila para pemain dapat bermain dengan menggunakan teknik dasar sepakbola dan memiliki fisik yang baik.
5. Power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat dilatih serta ditingkatkan kekuatannya sampai batas maksimal sesuai kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian variabel merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan kegiatan penelitian. Hal ini disebabkan karena variabel penelitian merupakan faktor

penentu berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Penentuan dan penerapan metode yang tepat dapat menghindari kemungkinan-kemungkinan timbulnya penyimpangan, sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif serta dapat dipertanggung jawabkan.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehinga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. (Sugiyono, 2013 : 60)

Sesuai dengan judul "pengaruh latihan *plyometrik side hope* dan *barrier hops* terhadap kemampuan menendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON 2"Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015. Peneliti menggunakan 2 jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang memepengaruhi atau menjadi sebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karenaadanya variabel bebas. Dengan demikian, di dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (X_1) adalah latihan *plyometrik side hop*.
2. Variabel bebas (X_2) adalah latihan *plyometrik barrier hops*.
3. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan menendang jauh.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapaidalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut,pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan

2. Teknik Penelitian

Metode pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah sangatpenting, karena berhubungan

dengan data yang diperoleh.Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen.

Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013 : 107). Yang dimaksud untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *barier hops* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan hasil jauhnya tendangan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan *macthed by subject group* atau disingkat pola M.S. PolaM.S menurut Sutrisno Hadi (1973:453) yaitu bahwa pola M.S matching dilakukanterhadap subjek demi subjek. Hakekat *subjek matching* adalah sedemikian rupasehingga pemisahan masing-masing kelompok eksperimen I dan esperimen IIsecara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. dengan membagikelompok eksperimen I dan Eksperimen II dengan rumus A-B-B-A. Adanya kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen II tersebut sangat penting gunamendapatkan kesimpulan dari penelitian yang benar, harus membandingkansedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimenkan. Kelompokekperimen 1 dan kelompok eksperimen II secara otomatis akan menyeimbangkankedua kelompok itu.

Setelah pengambilan sampel dilakukan tes awal yaitu tes tendangan lambung jarak, *Barier hops* dan *side hop* untuk mengetahui kemampuan awal sehingga pemberian dosis latihan tepat sesuai kemampuan maksimal

d-f	t-hitung	t-tabel	Signifikan / Non
N-l	7, 296	5%	Signifikan
14		2,145	

masing-masing individu. Dari hasil tes menendang tersebut dilakukan rangking dari yang terjauh sampai yang terdekat, kemudian dipasangkan dengan rumus **A-B-B-A**. Dari hasil pasangan tersebut terbagi menjadi 2 kelompok, Untuk menentukan kelompok eksperimen 2 dilakukan dengan cara diundi yaitu perwakilan setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam undian tersebut tercantum kelompok *Side Hop* dan kelompok *Barrier Hops* kelompok eksperimen 1 melakukan *Side Hop* dan kelompok 2 melakukan*Barier hops*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan mean kelompok 1 (latihan *barrier hops*) terdapat perbedaan mean dari *pre test* dan *posh test* (35,93 > 29,44) dan kelompok 2 (latihan *side hop*) terdapat perbedaan mean dari *pre test* dan *posh test* (33,30 > 29,43) dengan demikian maka sebelum dan sesudah diberi *treatment* hasil tengan jauh mengalami perbedaan.

Setelah mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberi teartment atau perlakuan maka mencari pengaruh tiap latihan kemudian mencari uji – t, maksud setiap latihan disini adalah latihan *side hop* dan *barrier hops*.

A. Pengujian Hipotesis

1. Uji Pengaruh Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

Dalam uji hipotesis untuk uji besarnya pengaruh dihitung dengan perhitungan uji t sampel dependen karena mempunyai kelompok nilaiuntuk 2 kelompok yang dijodohkan (sumanto, 1989:163), berdasarkan uji Pengaruh Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauhdapat diketahui berapa besar pengaruh variabel Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauh. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6

Hasil penghitungan hipotesisi 1

Dari analisa data di dapat t hitung = 7,296dengan taraf signifikan untuk mencapai t tabel kita dapat dulu tingkat kebebasan adalah (df). Sedangkan test t sampel tidak bebas (dependen) rumus tingkat kebebasan adalah df n - 1 = 15 - 1 = 14. Jadi t = 7,296, α = 0,05, df = 14 diperoleh t tabel = 2,145.

2. Untuk menolak hipotesis nol, t hitung harus ≥ t tabel. Apakah 7,296≥ 2,145 menolak hipotesis nol artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan plyometrik side hop terhadap kemampuan menendang jauh

d-f	t-hitung	t-tabel	Signifikan / Non
N-l	7, 581	5%	Signifikan
14		2,145	

dalam permainan sepakbola pada siswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

3. Uji Pengaruh Latihan Plyometrik Barrier Hops Terhadap Kemampuan Menendang Jauh dalam Permainan Sepakbola pada SiswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

Dalam uji hipotesis untuk uji besarnya pengaruh dihitung dengan perhitungan uji t sampel dependen karena mempunyai kelompok nilai untuk 2 kelompok yang dijodohkan (sumanto, 1989:163), berdasarkan uji Pengaruh Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauhdapat diketahui berapa besar pengaruh variabel Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauh. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel4.7

Hasil penghitungan hipotesisi 2

Dari analisa data di dapat t hitung = 7,581dengan taraf signifikan untuk mencapai t tabel kita dapat dulu tingkat kebebasan adalah (df). Sedangkan test t sampel tidak bebas (dependen) rumus tingkat kebebasan adalah df n - 1 = 15 - 1 = 14. Jadi t = 7,581, α = 0,05, df = 14 diperoleh t tabel = 2,145.

4. Untuk menolak hipotesis nol, t hitung harus ≥ t tabel.

Apakah 7,581≥ 2,145 menolak hipotesis nol artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan plyometrik barrier hops terhadap kemampuan menendang jauh

d-f	t-hitung	t-tabel	Signifikan / Non
$n_1 + n_2 - 2$	2,318	5%	Signifikan
28		2,048	

dalam permainan sepakbola pada siswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

5. Uji Perbedaan Pengaruh Hasil Antara LatihanPlyometrik Side Hope dan Barrier HopsTerhadap Kemampuan MenendanganJauh dalam Permainan Sepakbola pada SiswasiswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

Dalam uji hipotesis untuk uji besarnya perbedaan dihitung dengan perhitungan uji t sampel independen karena mempunyai kelompok nilai post test untuk dua kelompok sample yang dibentuk secara random(sumanto, 1989:160), berdasarkan uji perbedaan Latihan Plyometrik Side Hop dan Barrier hops Terhadap Kemampuan Menendang Jauhdapat diketahui berapa besar pengaruh variabel Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauh. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil seperti terlihat pada tabel 4.7

Dari analisa data di dapat t hitung = 2,318dengan taraf signifikan untuk mencapai t tabel kita dapat dulu tingkat kebebasan adalah (df). Sedangkan test t sampel
bebas (independen) rumus tingkat kebebasan adalah $dfn_1 + n_2 - 2=15 + 15 - 2 = 28$. Jadi t = 2,318, α = 0,05, df = 28 diperoleh t tabel = 2,048

Tabel 4.8

Hasil penghitungan hipotesisi 3

6. Untuk menolak hipotesis nol, t hitung harus ≥ t tabel. Apakah 2,318≥ 2,048 menolak hipotesis nol artinya ada perbedaan yang signifikan dari latihan plyometrik side hop dan barrier hops terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.

Pembahasan

1. **Ada Pengaruh Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Kemampuan Menendang Jauh pada Permainan Sepakbola pada SiswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.** Berdasarkan perhitungan tes awal dapat diketahui maen hasil tendangan jauh latihan side hop sebesar 29,43 kemudian dilakukan *treatmet*latihan side hop yaitu tes yang sama dengan tes awal yaitu tes tendangan jauh denganhasil33,30. Dari hasil ini didapatkan peningkatan hasil tendangan jauh dari sebelum dan sesudah melakukan latihan*side hop* mean yang didapatkan yaitudari 29,43 menjadi 33,30. Dan dari penghitungan uji t melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t table dengan hasil7,296≥ 2,145maka menolak hipotesis nol artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan plyometrik side hop terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUNKab.SAMPANGTahun2015..
2. **Ada Pengaruh Latihan Plyometrik Barrier Hops Terhadap Kemampuan Menendang Jauh dalam Permainan Sepakbola pada SiswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015.**.
3. Berdasarkan perhitungan tes awal dapat diketahui maen hasil tendangan jauh latihan side hop sebesar 29,44 kemudian dilakukan *treatmet* latihan side hop yaitu tes yang sama dengan tes awal yaitu tes tendangan jauh denganhasil35,93. Dari hasil ini didapatkan peningkatan hasil tendangan jauh dari sebelum dan sesudah melakukan latihan*side hop* mean yang didapatkan yaitudari 29,44 menjadi 35,93. Dan dari penghitungan uji t melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus ≥ t table dengan hasil7,581≥ 2,145maka menolak hipotesis nol artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan plyometrik barrier hops terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANGtahun 2015.

4. **Ada Perbedaan Pengaruh Hasil Antara Latihan Plyometrik Side Hope dan Barrier Hops Terhadap Kemampuan Menendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola pada SiswaSDN "KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANG Tahun 2015..**

Setelah melakukan *pre test&treatment*penelitian dilanjutkan dengan mengmbil nilai *posh test*, hasil posh test kelompok latihan plyometrik side hop adalah 7,296 dan hasil posh test kelompok latihan plyometrik barrir hops adalah 7,581 kemudian untuk mengetahui adanya perbedaan yang siknifikan menggunakan uji tes t sampel independen dan mendapatkan t hitung 2,318 dan dari penghitungan uji t melebihi ambang tingkat kebebasan yaitu t hitung harus≥ t tabel. Apakah 2,318≥ 2,048 menolak hipotesis nol artinya ada perbedaan yang signifikan dari latihan plyometrik side hop dan barrier hops terhadap kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola pada siswa "SDN KRAMPON 2" Kec.TORJUN Kab.SAMPANGtahun 2015**.**

IV. DAFTAR PUSTAKA

A.Chu, Donald.1992. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.

Abdullah, Arma.1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi.* Yogyakarta: Sastra Hudaya.

Arif Mukamal. 2007. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Kelentukan Togok Badan Terhadap Hasil Tndangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola pada LPSB SSS Semarang tahun 2007*. Skripsi. Semarang: FIK UNES.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Giriwijoyo dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB: Bandung.

Hadi, Sutrisno. 1973. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM .

Harsono. 1991. *Hakikat Latihan* (online). Tersedia:http://penjaskessman26bdg.blogspot.com, diunduh 19 juni 2014.

Jumiyatun. 2005. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas*

V, VI SD Kalisidi 03 Ungaran tahun 2004/2005. Skripsi. Semarang: FIK UNES.

M. Barrow, P.E.D. 1971. *Physical Education*. Philadelphia

Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas: Jakarta.

Radclife, J.C. dan Farentinos, RC.2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*.Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes.Surakarta: ProgramStudi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Edisi Revisi)***.** Dahara Prize : Semarang.

Scheumemann, Timo. 2012.*Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Dioma : Malang.

Setiawan (dkk), Iwan. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB : Bandung.

Sucipto. dkk. 2000*Teknik Menendang Bola Dalam Permainan* (online). Tersedia:http://penjaskessman26bdg.blogspot.com, diunduh 19 juni 2014.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. ALFABETA.

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sumanto. 1989. *Metodologi Sosial dan Pendidikan*. Alfabeta: Bandung.

Anatomi I. Jurusan Penjaskesrek,Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Keputusan Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri 2012. *Pedoman PenulisanKarya Tulis Ilmiah*.