JURNAL

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER* DAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NU SIMO KECAMATAN KARANGGENENG LAMONGAN TAHUN 2016

Oleh:

AH. MUIS AL ABROZI

12.1.01.09.0296

Dibimbing oleh :

1. **Drs SUGITO, M.Pd**
2. **ARDHI MARDIYANTO I P, M.Or**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

Halaman persetujuan

Skripsi oleh :

AH. MUIS AL ABROZI

NPM : 12.1.01.09.0296

Judul :

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER* DAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN EXTRA SEPAKBOLA SMP NU SIMO KECAMATAN KARANGGENENG LAMONGAN TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia ujian/bimbingan skripsi jurusan penjaskesrek

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs SUGITO , M.Pd	**ARDHI MARDIYANTO I P , M.Or**
NIDN : 000486001	NIDN : 0711038802

ii

Halaman pengesahan

Skripsi oleh :

AH. MUIS AL ABROZI
NPM : 12.1.01.09.0296

Judul :

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER* DAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NU SIMO KECAMATAN KARANGGENENG LAMONGAN TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan panitia ujian/siding skripsi

Prodi PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri

pada tanggal : 16 januari 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji.

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji 1 : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji 2 : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ah. Muis Al Abrozi
NPM	: 12.1.01.09.0296
Telepun/HP	: 085646035822
Alamat Surat (Email)	: Cahyariasarixitkjiv@ymail.com
Judul Artikel	: PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER* DAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NU SIMO KECAMATAN KARANGGENENG LAMONGAN TAHUN 2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri Tel : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 17 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs SUGITO , M.Pd NIDN. 0023086809	**ARDHI MARDIYANTO I P, M.Or** NIDN. 0018126701	**Ah. Muis Al Abrozi** 12.1.01.09.0296

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER* DAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NU SIMO KECAMATAN KARANGGENENG LAMONGAN TAHUN 2016

Ah. Muis Al Abrozi
12.1.01.09.0296
FKIP – Penjaskesrek
Cahyariasarixitkjiv@ymail.com
Drs SUGITO, M.Pd dan ARDHI MARDIYANTO I P, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ah. Muis Al Abrozi : Pengaruh Latihan Pliometrik *One Legged Reactive Jump Over* Dan *Box Jump* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak bola pada siswa Smp Nu Simo Kecamatan Karanggeneng Lamongan Tahun 2016, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2016.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Salah satunya tendangan jarak jauh yang mana dapat ditingkatkan dengan latihan pliometrik *one legged reactive jump over* dan *box jump.*

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *one legged reactive jump over* dan *box jump* terhadap tendangan jarak jauh dan mana yang lebih baik latihan pliometrik *one legged reactive jump over* dibandingkan dengan latihan *box jump*terhadap tendangan jarak jauh. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t

Hasil penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh latihan pliometrik *One Legged Reactive Jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh, dengan nilai t_{hitung} 7,257 > nilai t_{tabel} 1,833 . 2) ada pengaruh latihan pliometrik *Box Jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SMP NU Simo Kec. Karanggeneng, dengan nilai t_{hitung} 5,752 > nilai t_{tabel} 1,833,. 3) latihan *One Legged Reactive Jump Over* lebih baik disbanding dengan latihan *Box Jump* terhadap tendangan jarak jauh, dengan hasil nilai t_{hitung} 2,260 > nilai t_{tabel} 1,734.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan pliometrik *one legged reactive jump over* dan *box jump* terhadap tendangan jarak jauh dan latihan One *Legged Reactive Jump Over* lebih baik dibanding dengan latihan *Box Jump* terhadap tendangan jarak jauh jauh. Maka dari itu dapat disarankan untuk bias mencapai kemampuan tendangan jarak jauh yang maksimal pada permainan sepak bola maka pelatih perlu menerapkan latihan *one legged reactive jump over* dan*box jump*.

KATA KUNCI : latihan pliometrik *one legged reactive jump over,* latihan *box jump* dan tendangan jarak jauh.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehataan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya.

Apabila kesegaran jasmani di Indoonesia sudah baik, maka prestasi disemua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Tidak hanya di negara maju, di Indonesia pun sepakbola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu, tidak heran apabila permainan sepakbola yang lebih dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan social, separti kalangan sosial atas, kalangan sosial menengah maupun kalangan sosial bawah.

Sepakbola sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya sepakbola pria, saat ini sepakbola wanita juga sudah mulai berkembang. Sepakbola memiliki berbagai manfaat dan tujuan diantaranya sebagai hiburan, sarana pendidikan, sarana rekreasi, melatih berorganisasi, maupun sebagai pembentukan prestasi.

Sepakbola merupakan permainan beregu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya sendiri. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar ruangan (*out door*) dan di dalam ruangan (*in door*) (Sucipto dkk, 2000 :7).

Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, sedangkan suatu regu dinyatakan seri/*draw* apabila regu tersebut memasukkan bola sama banyak atau sama-sama tidak

memasukkan bola ke gawang. Tujuan yang paling diharapkan dalam pelatihan pendidikan jasmani sepak bola adalah salah satu mediator agar kelak anak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur,dan bertanggung jawab (sportif) (Sucipto dkk, 2000: 8).

Pertandingan sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak mendapat waktu istirahat selama tidak lebih 15 menit antara dua babak antara babak pertama dan babak kedua. Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk,2000:17).

SMP NU karanggeneng merupakan salah sekolahan yang mengikuti kompetisi antar kecamatan Kabupatan Lamongan. Semua pemainnya merupakan anggota pelajar smp. Tempat yang digunakan untuk berlatih adalah lapangan desa sungelebak Kec. karanggeneng. Peneliti mengamati langsung di lapangan. Para pemain sepakbola SMP NU Simo Kec. Karanggeneng mempunyai kemampuan yang berbeda-beda antara pemain satu dengan pemain yang lainnya, yaitu mengenai tendangan jarak jauh. Hal ini terlihat pada saat latihan maupun pertandingan ada pemain yang memiliki tendangan keras dan tepat sasaran, ada juga pemain yang memiliki tendangan lemah tidak tepat sasaran. Apabila di ratarata hasil tendangan jarak jauh para pemain SMP NU Simo Kec. Karanggeneng hanya memiliki tendangan dibawah 30 meter, padahal ukuran lapangan sepakbola tersebut panjangnya 90-120 meter sedangkan lebarnya 45-90 meter.

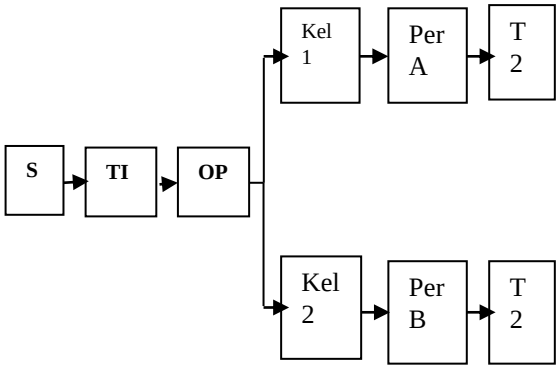
Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan tendangan jarak jauh setidaknya 2/3 dari lapangan bahkan lebih jauh lebih baik. Para pemain SMP NU Simo Kec.Karanggeneng dalam permainan belum dapat memaksimalkan dan memanfaatkan tendangan jarak jauh, padahal fungsi tendangan jarak jauh sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan bola dari titik aman (dekat gawang), menyapu bola dari serangan lawan, mencetak gol (*Shooting*), mengumpan jarak jauh pada teman.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan mengadakan penelitian pada pemain SMP NU Simo Kec. Karanggeneng mengenai Pengaruh Latihan Pliometrik *One Legged Reactive Jump Over* dan *Box Jump* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh dalam permainan sepak bola pada siswa SMP NU Simo Kecamatan Karanggeneng Lamongan Tahun 2016.

II. METODE

1. Teknik Penelitian

Teknik penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *Control groub Pre-Test–Post-Test Design*.(Suharsini Arikunto, 2006:86-87) Dengan pola penelitian sebagai berikut:



Keterangan :

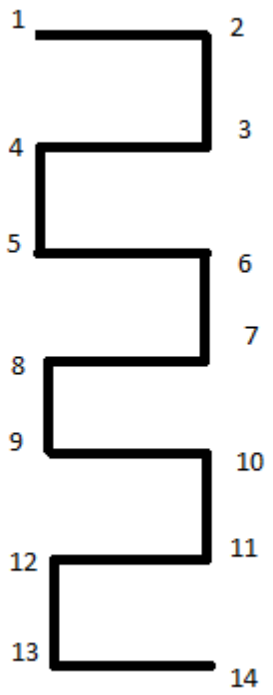
a. S : Subjek
b. T1 : Tes awal (*Pre tes*)
c. T2 : Tes akhir (*Post test*)
d. OP : Ordinal Pairing
e. Kel.1 : Kelompok Eksperimen 1 (*one legged reactive jump over)*
f. Kel.2 : Kelompok Eksperimen 2 (*Box jump)*
g. Per.A : Pemberian Perlakuan latihan *one legged reactive jump over* untuk kelompok 1
h. Per.B : Pemberian Perlakuan latihan *box jump* untuk kelompok 2

Dasar penggunaan metode eksperimen adalah percobaan yang diawali dengan teste melakukan tes awal (*pre test*), kemudian teste diberikan perlakuan dan

diakhiri dengan test akhir (*post test*), kemudian hasilnya diuji kebenarannya dengan statistik. Eksperimen dengan pola *matching by subject desgn* pada prinsipnya ada tiga cara pairing yaitu :1. *Nominal Pairing*, 2. *Ordinal pairing*, 3. *Combinednominal and ordinal pairing* (Sutrisno Hadi, 2004 : 512 dalam Azis).

Berikut Langkah-langkah pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing:*

a. Seluruh subjek di beri tes awal tendangan jarak jauh.
b. Hasil dari tes kemudian di rangking mulai dari nilainya paling tinggi sampai terendah.
c. Agar seimbang Teknik pembagian kelompok sebagai berikut:



d. Kelompok 1 meliputi rangking 1,4,5,8,9,12,13 dan seterusnya sedangkan Kelompok 2 meliputi rangking 2,3,6,7,10,11,14 dan seterusnya.

Dalam penelitian ini untuk menyeimbangkan ketiga kelompok tersebut dengan cara *subject matching* ordinal pairing, yaitu subyek yang hasilnya setingkat, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah ke kelompok eksperimen (Sutrisno Hadi, 2004 : 512 dalam Azis). sudah di jelaskan Sugianto (1995:21 dalam Billy, 2012) menyatakan :

Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan

perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberikan perlakuan yang berbeda.

subjek akan diberi *Treatment* atau perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu. Suatu siklus latihan jangka pendek atau *meso-cycle* dapat dilakukan selama 3 – 6 minggu. Latihan yang baik dapat dikalukan dalam jangka pendek yang berisi dan terstruktur (Harsono 1988: 106 dalam mufihatul).

2. Pendekatan Penelitian

Metode yang di gunakan penelitian adalah penelitian kuantitatif menurut Kasiram (2008: 149) dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, mendifinisikan penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil Perhitungan

Deskriptif Data Latihan *One Legged Reactive Jump Over*

Statistics			
		Pretest	Postest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		20,9500	25,2500
Median		20,7500	25,7500
Mode		14,00[a]	17,00[a]
Std. Deviation		4,24559	4,26387
Minimum		14,00	17,00
Maximum		26,50	33,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown			

Sumber : Output SPSS

Deskriptif Data Latihan *Box Jump*

Statistics			
		Pretest	Postest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0

Mean	18,6000	20,9500
Median	19,0000	20,7500
Mode	19,00[a]	14,00[a]
Std. Deviation	4,55095	4,24559
Minimum	10,00	14,00
Maximum	25,00	26,50
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Sumber : Output SPSS

Hasil Uji Normalitas dengan *Shapiro-Wilk*

Variabel	Nilai*Sig.*	Taraf signifikansi	Keterangan
Pretest latihan *One Legged Reactive Jump Over*	0,557	0,05	Normal
Postest latihan *One Legged Reactive Jump Over*	0,901	0,05	Normal
Pretest *Box Jump*	0,906	0,05	Normal
Postest *Box Jump*	0,557	0,05	Normal

Sumber : output SPSS

Hasil Uji *Homogenity of Variances*

	Test of Homogeneity of Variances				
Latihan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Latihan *One Legged Reactive Jump Over*	,371	1	18	,550	Homogen
Latihan *Box Jump*	,028	1	18	,870	Homogen

Sumber : Output SPSS

Hasil Uji Hipotesis 1

t_{hitung}	Df	t_{tabel}	Sig	A	Keterangan
7,257	9	1,833	0,00	0,05	H_0 ditolak

Sumber : Output SPSS

Hasil Uji Hipotesis 2

t_{hitung}	Df	t_{tabel}	sig	α	Keterangan
5,752	9	1,833	0,00	0,05	H_0 ditolak

Sumber : Output SPSS

Hasil Uji Hipotesis 3

t_{hitung}	df	t_{tabel}	sig	A	Keterangan
2,260	18	1,734	0,036	0,05	H_0 ditolak

Sumber : Output SPSS

2. KESIMPULAN

Hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan dalam penelitian "Pengaruh Latihan Pliometrik *One Legged Reactive Jump Over* dan *Box Jump* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan *Extra* Sepakbola SMP NU Simo Kecamatan Lamongan" dapat ditarik kesimpulan sebagai
berikut:

1. Ada pengaruh latihan pliometrik *One Legged Reactive Jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SMP NU Simo Kec. Karanggeneng
2. Ada pengaruh latihan pliometrik *Box Jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SMP NU Simo Kec. Karanggeneng

Latihan *One Legged Reactive Jump Over* lebih baik dibanding dengan latihan *Box Jump* terhadap tendangan jarak jauh pada pemain SMP NU Simo Kec. Karanggeneng.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Atiq, Ahmad. 2012. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 2. edisi 1. Juli 2012. ISSN 2088-6802.

Bompa, Tudor. O. 1993. *Power Training for Sport Plyometrics for Maximum Power Development.* Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publising Company.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid 3.* Jogjakarta: Andi.

_____.2004. *Metodologi Research Jilid 4.* Jogjakarta: Andi.

_____.2000. *Stasistik Jilid 2*. Jogjakarta: Andi.