PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAK BOLA PONDOK NGABAR PONOROGO

(SANTRI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA)

Oleh:

FAJAR BANGKIT PAMUNGKAS

NPM : 13.1.01.09.0367

Dibimbing oleh :

1. **Nur Ahmad Muharram, M.Or**
2. **Rendhitya Prima Putra, M. Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2018

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	:Fajar Bangkit Pamungkas
NPM	:13.1.01.09.0367
Telepon/HP	:082398897277
Alamat Surel (Email)	: fajarbp17@yahoo.co.id
Judul Artikel	:Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Speed Hop* Dan *Depth Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Pondok Ngabar Ponorogo
Fakultas – Program Studi	:FKIP-Pejaskesrek
NamaPerguruan Tinggi	:UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	:Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism.

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

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

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Nur Ahmad Muharram, M.Or NIDN. 07103098802	Rendhitya Prima Putra, M. Pd NIDN.0714078903	Fajar Bangkit Pamungkas NPM. 13.1.01.09.0367

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *DOUBLE LEG SPEED HOP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAK BOLA PONDOK NGABAR PONOROGO (SANTRI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA)

FAJAR BANGKIT PAMUNGKAS
NPM.13.1.01.09.0367
FKIP – Penjaskesrek
Fajarbp17@yahoo.co.id
Nur Ahmad Muharram, M.Or , Rendhitya Prima Putra, M. Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Fajar Bangkit Pamungkas: Pengaruh Latihan pliometrik *depth jump* dan *double leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo (santri ekstrakulikuler sepak bola)

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Adakah pengaruh latihan pliometrik *double leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo? 2) Adakah pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo? 3) Metode mana yang lebih berpengaruh dari latihan pliometrik *double leg speed hop* dan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo?

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu penelitian yang menguji coba antara latihan depth jump dan double leg speed hop di pondok pesantren ngabar ponorogo.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh terhadap latihan pliometrik *double leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok Ngabar Ponorogo. Ada pengaruh terhadap latihan pliometrik *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok Ngabar Ponorogo. Latihan pliometrik *depth jump* lebih baik daripada latihan pliometrik *double* leg *speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok Ngabar.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan : (1) Tujuan menggunakan latihan pliomterik untuk meningkatkan daya ledak santri pondok ngabar ponorogo, oleh sebab itu pelatih harus selalu mengembangkan atau berinovasi dalam latihan agar tercipta metode latihan yang baik untuk siswa,santri/atlet. (2) Pelatih masih perlu melihat atau mengamati untuk membuktikan apakah metode latihan pliometrik benar benar bermanfaat serta sesuai dengan seluruh karakteristik yang dimiliki santri

Kata Kunci: Latihan Pliometrik, Daya ledak otot tungkai

LATAR BELAKANG

Cabang olahraga sepak bola sangat populer dan digemari oleh masyarakat luas khususnya di Indonesia bahkan saya sendiri. Hal ini dapat dibuktikan pada setiap penyelengaraan sepak bola mulai tingkat amatir sampai professional selalu dipenuhi penonton mulai dari tua muda pria dan wanita berkumpul menjadi satu menikmati serunya olahraga yang satu ini. Komponen fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola sebagian besar hampir sama dengan berbagai cabang olah raga lainnya yaitu antara lain :

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, latihan yang digunakan seperti lari jarak jauh, lari lintas alam, latihan
aerobik 12 menit, *interval training* dan fartlek.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseoramg untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif. Daya lentur

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan pemain tersebut
cukup baik.

Koordinasi (*coordination*) kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepatnya dalam menanggapi

rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling. Untuk dapat menjadi pemain

berkualitas bagus itu tidak lah semudah membalikan telak tangan, harus dengan usaha yang maksimal. Namun yang paling mendasar ialah harus menguasai dasar-dasar sepak bola. Karena ini seperti pondasi dalam hal bermain bola. Hal ini seperti pendapat Jef Sneyers (2008: 7) bahwa :''Dalam cabang sepak bola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.''.

Tujuan pemain sepak bola menurut Eric.C Batty (2007: 11) adalah ''Mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan''. Namun demikian pemain harus mempunyai daya tahan tubuh yang kuat, santri gontor masih jauh dari hal tersebut, maka dari itu dibutuhkan latihan pliometrik agar kekuatan tubuh khususnya power otot tungkai atau daya ledaknya menjadi lebih kuat dan tangguh saat berduel di udara maupun beradu kuat dan cepat di atas lapangan. Untuk dapat melakukan hal tersebut, pemain dituntut untuk rajin dan disiplin dalam berlatih. Menurut Koger (2007:2)''Setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu''.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul ''Pengaruh Latihan pliometrik *double leg speed hop* dan *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo

I. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel penelitian merupakan istilah yang tidak ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Sebelum variabel-variabel ini diidentifikasikan, terlebih dahulu dikemukakan beberapa pengertian variabel menurut para ahli :

Menurut Sugiono (2013:60) dalam bukunya Metode Penelitian Pendidikan mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh

.

Dengan melihat pengertian di atas, maka sekarang penulis menentukan variabel

R	*Pretest*	*Treatment*	*Post Test*
	Y	X1	Y
R	Y	X2	Y

Keterangan :

1. R : *Random* atau kelas
2. X1 : *Double leg speed hop*
3. T : Perlakuan latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop dan Depth Jump*
4. X2 : *Depth Jump*
5. Y : *Pretest dan Post test*

Teknik penelitian

Teknik atau metode penelitian adalah suatu cara yang harus ditempuh untuk mengetahui atau meneliti kebenaran secara ilmiah. Yang dipergunakan pada metode ini adalah melalui metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengaruh eksperimen adalah ‘’suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variable tersebut sehingga tidak terdapat manupulasi variabel’’ (Faenkel dan Wallen, 2008:328). Dengan melaksanakan latihan *double leg speed hop dan depth jump* untuk mengukur daya ledak otot.

1. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono (2013:7) disebut metode kuantitatif karena ada penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Penelitian ini dilaksanakan dengan variabel yang ada dan antara variabel tersebut saling berhubungan karena hubungan tersebut akan memberikan sebuah keterangan.

II. HASIL DAN KESIMPULAN

a. Deskripsi Data

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang dilakukan dengan menggunakan progam *SPSS v.21 for Windows*. Deskripsi data hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

bahwa daya ledak otot tungkai pemain sepak bola pondok Ngabar Ponorogo sebelum diberikan latihan *double leg speed hop* yang masuk pada kategori baik sebanyak 1 santri atau sebesar 6,7%, sedangkan yang masuk pada kategori cukup 10 santri atau sebesar 66,7%, dan yang masuk pada kategori kurang 4 santri atau sebesar 26,7%. Sedangkan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola pondok Ngabar Ponorogo setelah diberikan latihan *double leg speed hop* yang masuk pada kategori baik sebanyak 1 santri atau sebesar 6,7%, sedangkan yang masuk pada kategori

cukup 12 santri atau sebesar 80%, dan yang masuk pada kategori kurang 2 santri atau sebesar 13,3%.

Sedangkan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola pondok Ngabar Ponorogo sebelum diberikan latihan *depth jump* yang masuk pada kategori cukup sebanyak 9 santri atau sebesar 60% dan yang masuk pada kategori kurang 6 santri atau sebesar 40%. Sedangkan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola pondok Ngabar Ponorogo setelah diberikan latihan *depth jump* yang masuk pada kategori baik sebanyak 2 santri atau sebesar 13,3% dan yang masuk pada kategori cukup 13 santri atau sebesar 86,7%.

b. Analisis Statistik

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data dengan uji t data terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan analisis statistik *shapiro-wilk*

Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel 4.7, diperoleh nilai *Sig.* pretest daya ledak otot tungkai dengan *double leg speed hop* sebesar 0,659 > 0,05, nilai *Sig.* postest daya ledak otot tungkai dengan *double leg speed hop* sebesar 0,815 > 0,05, *Sig.* pretest daya ledak otot tungkai dengan *depth jump* sebesar 0,522 > 0,05 dan nilai *Sig.* postest daya ledak otot tungkai dengan *depth jump* sebesar 0,323 > 0,05. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua data terdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sesuai tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama

Hasil uji homogenitas menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan *SPSS versi 21* dapat dilihat dari tabel 4.8, nilai signifikan sebesar 0,926 > 0,05 dengan derajat kebesan yaitu df1 = 1 dan df2 = 28. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Uji t yang digunakan ada dua macam yaitu *pired sample t-test* untuk menguji hipotesis 1 dan 2, berikutnya *independent sample t-test* untuk menguji hipotesis 3 dan dalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 *For Windows* dengan taraf signifikasi 5%.

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} 2,170 > nilai t_{tabel} 1,701 atau nilai signifikan 0,039 < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik *double leg speed hop* dan latihan pliometrik *depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai. Jika dilihat dari rata-rata daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan pliometrik *depth jump* adalah sebesar 17,27 lebih baik daripada rata-rata daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan pliometrik *double leg speed hop* adalah sebesar 15,40. Hal ini berarti pengaruh latihan pliometrik *depth jump* lebih baik daripada latihan pliometrik *double leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai
pada pemain sepak bola pondok ngabar

c. Kesimpulan

Hasil dari *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan maka bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut ini :

1. Latihan pliometrik *double leg speed hop* memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo.
2. Latihan pliometrik *depth jump* memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo.
3. Latihan pliometrik *depth jump* ternyata jauh lebih baik jika dibandingkan dengan latihan pliometrik *double leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola pondok ngabar ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

A.Chu Donald. 1992. Jumping Into Pliometrics, California:Leisure Press Champaign, Illinois.

Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq. *Test Dan Pengukura Olahraga*

Batty, Eric.C. 2007. *Latihan Sepak Bola Metode Baru(serangan).* Bandung: Plionir Jaya

Fahrizal Dhanik. 2002. *Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki Secara Bersamaan Dan Bergantian Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*

Febri Dwi Lestari. 2016.*Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswi Kelas XI SMAN 1 Tulungagung*

Godfrey. 2006. *Practical measuremen for Evaluation In Physical Education.Mileapolis*. Minnesoya Burges Publishing Company

Ismaryati (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres

John & Nelson. 1974. Practical Measurements for evaluation. UNY:

Ismaryati (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres

John & Nelson. 1974. Practical Measurements for evaluation. UNY:

Lumbung Pustaka

Koger.2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola. Bandung*: UPI

Nurhasan 1986. *Tes Pengukuran.* DPP LDII

Pambudi, A.F. 2017. Tes Vertical Jump. FIK UNY. Online. Diakses tanggal 25 April 2017

Pamungkas A.D. 2010. *Pengaruh Latihan Plyometric Jumps In Place Dan Long Jumps Terhadap Tinggi Loncatan Pada Atlet Remaja Putra Klub Bola Voli Sleman Utara*

Sneyers, Jef. 1988. *Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain.* Jakarta: Gramedia

Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung

Suharno HP.1985. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas* X. Jakarta: Erlangga