

**PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI
SMAN 1 MUARA ANCALONG**

SKRIPSI



Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh :
Safarudin
NIM. 1911102422024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong” karya,

Nama : Safarudin

NIM : 1911102422024

Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Hasil Skripsi.

Samarinda, 22 Juni 2023

Pembimbing



Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd

NIDN. 1112019102

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safarudin
NIM : 1911102422024
Alamat : Kutai Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 20 Juli 2023
Yang membuat pernyataan,



Safarudin

NIM.1911102422024



HALAMAN PENGESAHAN

**(PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 1
MUARA ANCALONG)**

**SAFARUDIN
1911102422024**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	Penguji 1		13 Juli 2023
Januar Abdillah Santoso, S.Pd., M.Or	Penguji 2		07 Juli 2023

Samarinda, 26 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan



Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D
NIDK. 8912620021

HALAMAN MOTTO

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? (Ar. Rahman:13)

Jangan lupa bersyukur hari ini

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmatnya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam penulis ucapkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman *jahiliyah* ke zaman yang serba modern seperti sekarang. Skripsi ini bisa selesai penuh dengan perjuangan melawan rasa malas untuk tetap konsisten mengerjakan. Oleh karena itu, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua
2. Kakak dan Adik beserta Keluarga
3. Dosen Program Studi
4. Dosen Pembimbing
5. Mahasiswa Pendidikan Olahraga (Teman 1 kelas)
6. Orang yang berjasa dalam pelaksanaan penelitian
7. Orang yang berjasa dalam membantu dan memberi referensi untuk mengerjakan skripsi
8. Orang yang selalu memberi semangat

ABSTRAK

Safarudin : “Pengaruh Metode Latihan *Pliometrik* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Muara Ancalong”. **Skripsi Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2023.**

Penelitian ini didasari oleh hasil pengamatan peneliti terhadap ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini dilaksanakan karena banyak terjadinya tendangan yang tidak tepat sasaran. Adapun maksud dari penelitian ini agar melihat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap ketepatan tendangan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Muara Ancalong.

Penelitian ini ialah penelitian Eksperimen. Pengambilan sampel di penelitian ini menggunakan total *sampling* ialah semua siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes keterampilan dan instrumen tes *shooting* dengan target. Teknik analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji T).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong meningkat dari rata-rata hasil *pre test* 48,67 menjadi 72,17 hasil rata-rata *post test* setelah mendapatkan *threatment* metode latihan *plyometric*. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *plyometric* secara signifikan berpengaruh terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Muara Ancalong.

Kata Kunci : *Sepak bola, Plyometric, dan Ketepatan Tendangan,*

ABSTRACT

Safarudin : *"The Effect of Pliometric Training Method on Kick Accuracy in Football Extracurricular Students at SMAN 1 Muara Ancalong"*. **Samarinda Thesis: Sports Education Study Program. Muhammadiyah University of East Kalimantan, 2023.**

This research is based on the results of the researcher's observations of the accuracy of the kicks of extracurricular soccer students. This research was conducted because there were many kicks that were not on target. The purpose of this study is to see the effect of the plyometric training method on the accuracy of kicks of soccer extracurricular students of SMAN 1 Muara Ancalong.

This research is experimental research. Sampling in this study using total sampling is all extracurricular soccer students at SMAN 1 Muara Ancalong which amounted to 30 students. Data collection techniques using skill tests and shooting test instruments with targets. The analysis technique uses normality test, homogeneity test, and hypothesis test (T test).

The results of this study state that the accuracy of kicks on extracurricular soccer students at SMAN 1 Muara Ancalong increased from the average pre-test result of 48.67 to 72.17 average post-test results after getting threatment plyometric training method. It can be concluded that the plyometric training method significantly affects the accuracy of kicks on extracurricular soccer students at SMAN 1 Muara Ancalong.

Keywords: *Soccer, Plyometric, and Kick Accuracy.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muara Ancalong” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof. Bambang Setiaji yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd.,M.Pd.
4. Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd.,M.Pd sebagai Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, saran-saran selama menempuh perkuliahan.
5. Ibu Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh staf Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Bapak dan ibunda tercinta atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang dan dia yang telah diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019, terima kasih kebersamaannya selama ini.
9. Untuk almamaterku Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terlaksana.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Samarinda, 21 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Landasan Teori.....	9
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	46
2. Uji Normalitas.....	48
3. Uji Homogenitas.....	49
4. Pengujian Hipotesis (Uji – T).....	49
B. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Tes <i>Shooting</i>	37
Tabel 2. Kriteria Penilaian.....	37
Tabel 3 Program Latihan <i>Plyometric</i>	38
Tabel 4 Hasil <i>Pre Test</i>	41
Tabel 5 Hasil <i>post Test</i>	43
Tabel 6 Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	45
Tabel 7 Deskripsi Pretest dan Post test.....	46
Tabel 8 Uji Normalitas.....	48
Tabel 9 Uji Homogenitas.....	49
Tabel 10 Uji Hipotesis (Uji T).....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Uliran Lapangan Sepak Bola.....	11
Gambar 2	Bola.....	11
Gambar 3	<i>Passing</i>	13
Gambar 4	<i>Dribbling</i>	14
Gambar 5	<i>Shooting</i> menggunakan Punggung Kaki.....	15
Gambar 6	<i>Heading</i>	16
Gambar 7	<i>Squad Jump</i>	25
Gambar 8	<i>Scissor Jump</i>	27
Gambar 9	Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 10	Desain <i>One –group Pretest – Post test</i>	32
Gambar 11	Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i>	36
Gambar 12	Diagram Batang Nilai <i>Pre Test</i>	47
Gambar 13	Diagram Batang Nilai <i>Post Test</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Observasi.....	60
Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian.....	61
Lampiran 3 Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Sekolah.....	62
Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	63
Lampiran 5 Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 6 Hasil Spss.....	68
Lampiran 7 Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	69
Lampiran 8 Program Latihan <i>Threatment</i>	71
Lampiran 9 <i>Post Test</i> Di Lakukan Setelah <i>Threatment</i>	91
Lampiran 10 Lembar Bimbingan.....	93
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan.....	95
Lampiran 12 Hasil Turnitin.....	98