

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL
TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS V SDN
CINANGGUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Helmi Adi Nugraha

NIM 1601036

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS SERANG

2020

Hemi Adi Nugraha, 2020

*PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS V SDN CINANGGUNG*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL
TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS V SDN
CINANGGUNG**

Oleh

HELMI ADI NUGRAHA

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

©Helmi Adi Nugraha

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Helmi Adi Nugraha
NIM : 1601036
Program Studi : S1 PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar)
Judul Skripsi :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS V SDN CINANGGUNG


(Penelitian Eksperimen *quasi* di Sekolah Dasar)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. H. Encep Supriatna, M.Pd. tanda tangan 

Penguji II : Dra. Sri Wuryastuti, M.Pd. tanda tangan 

Penguji III : Deni Wardana, M.Pd. tanda tangan 

Ditetapkan di : Serang

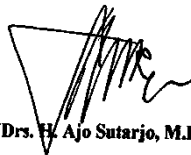
Tanggal 27 Juli 2020

HALAMAN PERSETUJUAN

HELMI ADI NUGRAHA

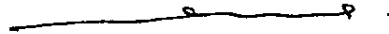
**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL TENDANGAN
JARAK JAUH PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS V SDN CINANGGUNG**

Pembimbing I



(Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd.)
NIP. 19620110 198803 1 003

Pembimbing II



(Budhi Tristyanto, M.Pd.)
NIP. 197809222014091003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Dr. Supriadi, M.Pd

NIP. 19790717 200604 1 002

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Ke hadirat Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan berbagai nikmat dan karunia Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepakbola Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V SDN Cinanggung”. Dalam penyusunan skripsi ini, saya telah diberikan bimbingan dengan sangat baik oleh para dosen pembimbing dan mendapat banyak dukungan dari berbagai pihak, sehingga saya mengucapkan rasa syukur, dan saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Herli Salim, M.Ed, Ph.D selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.
2. Dr. Supriadi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.
3. Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan banyak bimbingan ilmiah melalui berbagai pengarahan dan saran kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Budhi Tristyanto, M.Pd selaku Pembimbing II, yang juga telah memberikan banyak bimbingan ilmiah serta memberikan berbagai pengarahan dan saran kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh jajaran Dosen serta Akademika UPI Kampus Serang yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
6. Seluruh jajaran Staff dan Tatat Usaha UPI Kampus Serang yang telah membantu dalam administrasi perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SDN Cinanggung, yang telah memberikan dukungan dan mengizinkan peneliti dalam melakukan pengambilan data.

8. Bapak Agus selaku guru olahraga, yang telah mengizinkan dan banyak memberikan dukungan serta bantuan di lapangan kepada peneliti dalam melakukan proses pengambilan data.
9. Terkhusus yang paling special untuk kedua orang tua saya, Bapak Dwiyono Nugrahanto dan Ibu Winarsih yang telah memberikan segala doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti mendampingi hingga saat ini.
10. Untuk adikku, Meila Adzra Azzahra yang telah menjadi penyemangat dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Untuk sahabat terbaik, Muhamad Rizal, Rizki Ramadhan, Iqbal Trigangga, Aldi Pradika, Rifyan Firdaus, Muhamad Fajriansyah, dan Fahmi Hidayah Subandi yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Untuk keluarga besar UKM PORMAPI, yang telah banyak memberikan banyak kesempatan dan pengalaman belajar di Organisasi dan menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri.
13. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Tulisan ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan sebagai syarat mendapat gelar sarjana pendidikan.

Serang, Juli 2020



Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helmi Adi Nugraha
NIM : 1601036
Program Studi : S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP HASIL TENDANGAN
JARAK JAUH PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS V SDN CINANGGUNG

(Penelitian Eksperimen *quasi* di Sekolah Dasar)

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan **Bebas Hak Royalti Noneklusif** ini Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Serang

Pada Tanggal : Juli 2020



Helmi Adi Nugraha

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepakbola Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V SDN Cinanggung” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Serang, Juli 2020



Helmi Adi Nugraha

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan salah satu materi pelajaran di Sekolah Dasar yang menunjang perkembangan kemampuan fisik dan kebugaran siswa Sekolah Dasar. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk menciptakan pola hidup yang sehat bagi siswa dan menciptakan karakter siswa yang berbadan sehat dan berjiwa kuat. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukannya pengenalan sejak dini tentang pentingnya berolahraga kepada siswa Sekolah Dasar. Kaki merupakan salah satu anggota bagian tubuh yang memiliki fungsi untuk bergerak, berjalan, berlari, dan masih banyak lagi kegunaan dari kaki. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dipelajari sejak pendidikan Sekolah Dasar, sepakbola merupakan cabang olahraga yang mengandalkan anggota tubuh bagian kaki sebagai tumpuan utama dalam permainan. Apabila siswa memiliki kekuatan kaki yang bagus, maka siswa tersebut dapat dikatakan sudah memenuhi syarat ideal untuk melakukan permainan sepakbola secara teoritis. Penelitian ini dilatarbelakangi karena sepakbola menjadi materi yang dipelajari pada kelas V Sekolah Dasar sehingga selain menguasai teknik dasar sepakbolanya, siswa juga harus memaksimalkan kekuatan otot kaki sebagai subjek yang digunakan untuk bermain sepakbola. Berdasarkan hasil pre-tes tendangan jauh yang dilakukan ditemukan hasil uji Mean sebesar 17,12 dan terbukti masih banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan tendangan jauh sehingga peneliti menggunakan *treatment* latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil tendangan jauh siswa dalam permainan sepakbola. Setelah dilakukan *treatment* sebanyak 6 kali kemudian dilakukan kembali post-tes dan ditemukan hasil uji Mean sebesar 19,56. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat peningkatan hasil uji Mean sebesar 2,44 yang berarti terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap hasil tendangan jauh siswa kelas V SDN Cinanggung.

Kata Kunci : Olahraga, Sepakbola, *Plyometrics*

ABSTRACT

Physical education is one of the subject matter in elementary schools that supports the development of physical abilities and fitness of elementary school students. The purpose of physical education is to create healthy lifestyles for students and create a character of students who are able-bodied and strong-minded. To achieve this goal, early recognition is needed about the importance of exercising for elementary school students. The foot is a member of the body that has the function to move, walk, run, and many other uses of the foot. Football is a sport that has been studied since elementary school education, soccer is a sport that relies on the limbs as the main support in the game. If the student has good leg strength, then the student can be said to have fulfilled the ideal conditions for theoretical soccer. This research is motivated because soccer is a subject that is studied in the fifth grade of elementary school so that in addition to mastering the basic techniques of football, students must also maximize the strength of leg muscles as a subject used to play football. Based on the results of the pre-kick test conducted, it was found that the Mean test results were 17.12 and it was proven that there were still many students who had difficulty in doing the long kick so the researchers used plyometrics training treatments that aim to improve the results of students' long kicks in soccer. After 6 treatments, post-test was performed again and found the Mean test results of 19.56. Based on these results, there is an increase in the Mean test results of 2.44 which means that there is an influence of plyometrics training on the results of the far kick grade V students of SDN Cinanggung

Keywords: Sports, Football, *Plyometrics*

DAFTAR ISI

Halaman Peresetujuan	
Kata Pengantar	i
Halaman Pernyataan Persetujuan Dokumentasi	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	6
2. Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.....	7
3. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	8
4. Sejarah Sepakbola	9
5. Permainan Sepakbola Secara Umum	10
6. Permainan Sepakbola Mini Usia 10-12 Tahun	14

7. Definisi Umum Latihan.....	15
8. Tinjauan Umum <i>Plyometrics</i>	18
9. Tinjauan Secara Anatomi Latihan <i>Plyometrics</i>	27
10. Tendangan Lambung Dalam Sepakbola	29
B. Penelitian Yang Relevan	30

BAB III METODOLOGI

A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel.....	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian	34
D. Partisipan.....	35
E. Populasi dan Sampel	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Prosedur Penelitian.....	36
H. Analisis Data	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Hasil Uji N Gain	48
C. Hasil Uji Beda Mean.....	50
D. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	54
D. Rekomendasi.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Durasi Latihan.....	26
Tabel 3.1 : Desain Eksperimen	33
Tabel 4.1 : Hasil pre tes kelompok eksperimen	40
Tabel 4.2 : Hasil pre tes kelompok kontrol	41
Tabel 4.3 : Hasil post tes kelompok eksperimen.....	42
Tabel 4.4 : Hasil post tes kelompok kontrol	43
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi	44
Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi	45
Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi	46
Tabel 4.8 : Distribusi Frekuensi	47
Tabel 4.9 : Hasil uji N Gain	48
Tabel 4.10 : Hasil Perbandingan uji beda mean.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Gambar Lapangan Sepakbola	13
Gambar 2.2 : Latihan <i>plyometrics front jump</i>	19
Gambar 2.3 : Perkenaan otot saat melakukan tendangan.....	28
Gambar 2.4 : Perkenaan otot saat melakukan tendangan.....	28
Gambar 2.5 : Cara menendang bola lambung jauh	30
Gambar 3.1 : Rumus Hitung Mean	38
Gambar 4.1 : Histogram pre tes kelompok eksperimen.....	45
Gambar 4.2 : Histogram pre tes kelompok kontrol.....	46
Gambar 4.3 : Histogram post tes kelompok eksperimen	47
Gambar 4.4 : histogram post tes kelompok kontrol	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 2 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
Lampiran 3 : Pre Tes Kelompok Eksperimen
Lampiran 4 : Post Tes Kelompok Eksperimen
Lampiran 5 : Pre Tes Kelompok Kontrol.....
Lampiran 6 : Post Tes Kelompok Kontrol
Lampiran 7 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 8 : Olah data SPSS