



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH*
JUMP DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET SEPAKBOLA
USIA 12-14 TAHUN SSB PERSEMAN
KARANGANYAR TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

MUHAMMAD FADLY ROMDHONI

D0216093

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH*
JUMP DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET SEPAKBOLA
USIA 12-14 TAHUN SSB PERSEMAN
KARANGANYAR TAHUN 2021**

Oleh:

MUHAMMAD FADLY ROMDHONI

D0216093

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Hurdle Hopping* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2021.”, Karya

Nama : MUHAMMAD FADLY ROMDHONI

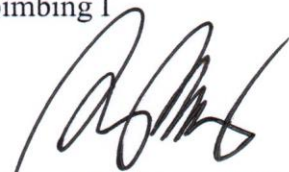
NIM : D0216093

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 26 Juli 2021

Pembimbing I



Drs. Slamet Sudarsono M.Pd
NIDN. 0624036501

Pembimbing II



Bagus Kuricoro S.Pd, M.Or
NIDN. 0623088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Hurdle Hopping* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2021.”, karya

Nama : MUHAMMAD FADLY ROMDHONI

NIM : D0216093

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 9 Agustus 2021

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

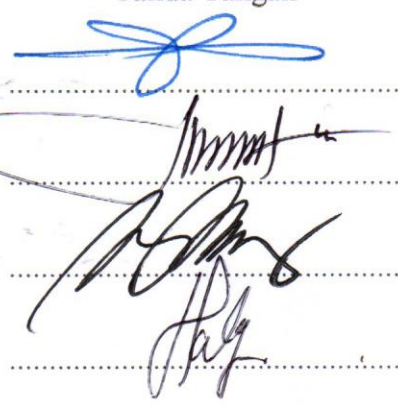
Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Fadly Romdhoni

ABSTRAK

MUHAMMAD FADLY ROMDHONI, Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Hurdle Hopping* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Drs. Slamet Sudarsono M.Pd. 2. Bagus Kuncoro S.Pd, M.Or

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan pengaruh latihan *Hurdle hopping* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *Hurdle hopping* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kemampuan Power Otot Tungkai dengan metode latihan *Hurdle hopping* dan *Depth Jump* sebagai variabel bebas, peningkatan Power Otot Tungkai sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes *Standing Long Jump Test (Broad Jump)* dari Widiastuti (2015 : 111-112). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *Depth Jump* dan latihan *Hurdle Hopping* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 5,3508$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,093$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Depth Jump* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan *Hurdle Hopping* dalam meningkatkan Power Otot Tungkai pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2021. Berdasarkan persentase test *Standing Long Jump (Board Jump)* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Depth Jump* adalah 6,239% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Hurdle Hopping*) adalah 4,278%.

Kata kunci : *Plyometric Depth Jump*, *Hurdle Hopping*, Peningkatan Power Otot Tungkai

ABSTRACT

MUHAMMAD FADLY ROMDHONI. *Differences in the Influence of the Plyometric Depth Jump and Hurdle Hopping Training Methods on the Increase in Leg Muscle Power in Soccer Athletes 12-14 Years SSB Perseman Karanganyar Year 2021. Skripsi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor: 1. Drs. Slamet Sudarsono M.Pd. 2. Bagus Kuncoro S.Pd, M.Or.*

The research objective was to determine the difference in the effect of Hurdle hopping and Depth Jump training on the increase in leg muscle power in Soccer Athletes aged 12-14 years SSB Perseman Karanganyar in 2021, and if there is a difference, then to find out which one is better between Hurdle hopping exercises. and Depth Jump on the increase in leg muscle power in Soccer Athletes aged 12-14 years SSB Perseman Karanganyar in 2021.

The research sample was 40 football athletes aged 12-14 years old SSB Perseman Karanganyar. Sampling using purposive sampling technique. The variable of this research is the result of the increase in the ability of leg muscle power with the Hurdle hopping and Depth Jump training methods as the independent variables of the increase in leg muscle power as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. Widiastuti (2015: 111-112) Standing Long Jump Test (Broad Jump). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a difference in the effect of Depth Jump training and Hurdle Hopping training on the increase in leg muscle power in soccer athletes aged 12-14 years SSB Perseman Karanganyar in 2021. This is evidenced by the results of the calculation of the final test. each group, namely $t_{count} = 5.3508$ is greater than $t_{table} = 2.093$ with a significance level of 5%. (2) Depth Jump exercise has a better effect than Hurdle Hopping in increasing leg muscle power in soccer athletes aged 12-14 years SSB Perseman Karanganyar in 2021. Based on the percentage of Standing Long Jump Test (Board Jump), it shows that group 1 (the group treated with the Depth Jump exercise was 6.239% > group 2 (the group that was treated with Hurdle Hopping training) was 4.278%.

Key words : Plyometric Depth Jump, Hurdle Hopping, Increase in Leg Muscle Power

MOTTO

*“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk
merubah dunia”*

(Nelson mandela)

“Bekerja keras dan berbuat baiklah, hal luar biasa akan terjadi”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
4. Almamaterku tercinta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd. M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SSB Perseman Karanganyar Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Maret 2021

M.F.R

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Tujuan dan Sasaran Latihan	18
3. Power Otot Tungkai	21
4. Latihan Plyometric	31
5. Latihan Depth Jump	34
6. Latihan Hurdle Hopping.....	37

B. Penelitian Yang Relevan	40
C. Kerangka Pemikiran	41
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III. METODE PENELITIAN	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Metode Penelitian	44
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	45
D. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis	51
1. Uji Reliabilitas.....	51
2. Uji Normalitas	52
3. Uji Homogenitas.....	52
C. Pengujian Hipotesis	53
1. Hipotesis 1	53
2. Hipotesis 2.....	54
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	55
1. Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan	55
2. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	56
3. Uji Perbedaan Persentase Peningkatan.....	56
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Simpulan.....	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Analisis Sebelum Mendapat Perlakuan	50
Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal Dan Tes Akhir.....	51
Table 3. Standar Untuk Menginterpretasi Koefisien Reliabilitas.....	52
Table 4. Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	53
Tabel 6. Hasil Uji Beda Sebelum Dan Sesudah Diberi Perlakuan.....	55
Tabel 7. Hasil Uji Beda Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 1 Dan 2.....	56
Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang bola	12
Gambar 2. Mengontrol bola	13
Gambar 3. <i>Dribble</i> bola.....	14
Gambar 4. Menyundul bola.....	16
Gambar 5. Melempar bola.....	17
Gambar 6. Menendang bola	18
Gambar 7. Otot Tungkai Atas dilihat dari Arah Belakang.....	28
Gambar 8. Otot Tungkai Bawah dilihat dari Arah Depan	29
Gambar 9. Otot Tungkai Bawah dilihat dari Arah Belakang.....	30
Gambar 10. Latihan <i>Depth Jump</i>	36
Gambar 11. Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	40
Gambar 12. Rancangan Penelitian	44
Gambar 13. <i>Ordinal Pairing</i>	45
Gambar 14. Histogram Data Tes Awal Dan Akhir Kelompok 1 Dan 2	50
Gambar 15. Tes Power Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Petunjuk pelaksanaan <i>Standing Broard Jump</i>	61
Lampiran 2 Program Latihan <i>Plyometric Depth Jump</i>	62
Lampiran 3 Program Latihan <i>Plyometric Hurdle Hopping</i>	70
Lampiran 4 Hasil Tes Awal	78
Lampiran 5 Hasil Urutan Rangkaian Tes Awal.....	80
Lampiran 6 Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal	82
Lampiran 7 Hasil Tes Akhir.....	83
Lampiran 8 Data Hasil Urutan Rangkaian Tes Akhir	85
Lampiran 9 Pemasangan Subyek Berdasarkan Hasil Tes Akhir.....	87
Lampiran 10 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 1.....	88
Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 2.....	89
Lampiran 12 Uji Reabilitas Tes Awal.....	90
Lampiran 13 Uji Reabilitas Tes Akhir	92
Lampiran 14 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 1	94
Lampiran 15 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 2.....	95
Lampiran 16 Uji Homogenitas Tes Awal	96
Lampiran 17 Uji Perbedaan Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 1	97
Lampiran 18 Uji Perbedaan Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 2.....	98
Lampiran 19 Uji Perbedaan Hasil Tes Awal Kelompok 1 Dan 2.....	99
Lampiran 20 Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir Kelompok 1 Dan 2	100
Lampiran 21 Nilai Peningkatan.....	101
Lampiran 22 Tabel Taraf nyata (<i>a</i>)	102
Lampiran 23 Dokumentasi.....	103

