



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH*  
*JUMP* DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *S*  
*HOOTING* SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 12-14  
TAHUN SSB AT FARMASI KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**KRISDIANTO**

**NIM : D0218064**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH*  
*JUMP* DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *S*  
*HOOTING* SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 12-14  
TAHUN SSB AT FARMASI KARANGANYAR  
TAHUN 2022**

**Oleh:**

**KRISDIANTO**

**NIM : D0218064**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Power Shooting* Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB AT Farmasi Karanganyar Tahun 2022.”, Karya

Nama : KRISDIANTO

NIM : D0218064

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



**Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or**  
NIDN. 1116088301

Pembimbing II



**Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or**  
NIDN. 0614048601

## HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada hari : Selasa  
Tanggal : 26 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)  
Tangan

Tanda

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or



Sekretaris : Muchhamad Sholeh, S.Pd, M.Or




Anggota I : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or



Anggota II : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*Buatlah tujuan untuk hidup, kemudian gunakan segenap kekuatan untuk mencapainya, kamu akan berhasil.*

(Ustman Bin Affan)

### **Persembahan**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

Pendidikan Kepelatihan Olahraga UTP 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 Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Atlet SSB AT Farmasi Tahun 2022 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, Juli 2022

K. R.

## ABSTRAK

**KRISDIANTO.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* DAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB AT FARMASI TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Menggunakan *Plyometric depth jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB AT Farmasi Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *Shooting* menggunakan *plyometric depth jump* dan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB AT Farmasi Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah pada atlet putra SSB AT Farmasi dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil keterampilan *Shooting* dengan Latihan *Shooting* Menggunakan *Plyometric depth jump* dan *Hurdle Hopping* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *Shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *Shooting* menggunakan tes keterampilan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan *Plyometric depth jump* Dan *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.6653$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Shooting* menggunakan *Plyometric depth jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Menggunakan *Plyometric depth jump* ) adalah 31.250% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Hurdle Hopping* ) adalah 30.000%.

**Kata kunci :** *Shooting* sepakbola, *Plyometric depht jump*, *hurdle hopping*.

## **ABSTRACT**

**KRISDIANTO.** *DIFFERENT EFFECTS OF PLYOMETRIC DEPTH JUMP AND HURDLE HOPPING TRAINING METHODS TOWARDS SHOOTING ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN SSB MEN ATHLETES AT PHARMACEUTICAL IN 2022.* Skripsi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, June 2022.

*The purpose of the study was to determine the effect of Shooting training methods using plyometric depth jumps and hurdle hopping on Shooting abilities in soccer games for male athletes at SSB AT Pharmacy in 2022, and if there is a difference, then to find out which is better between Shooting practice using plyometric depth jumps and hurdles. hopping on Shooting skills in soccer games for male athletes of SSB AT Pharmacy in 2022.*

*The research sample is the male athletes of SSB AT Pharmacy with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of Shooting skills with Shooting exercises using plyometric depth jumps and Hurdle Hopping as independent variables and the results of Shooting skills are dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Shooting skills uses a Shooting skills test using test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of Shooting practice using plyometric depth jump and hurdle hopping on Shooting ability in soccer games for male athletes at SSB AT Pharmacy in 2022. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely  $t_{count} = 0.6653$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Shooting practice using Plyometric depth jump has a better effect than the Hurdle Hopping method on Shooting Ability in Football Games in SSB AT Pharmacy Male Athletes in 2022. Based on the percentage increase in Shooting skills in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with Exercise Using Plyometric depth jump) was 31.250% > group 2 (the group that received Hurdle Hopping) was 30.000%.*

**Keywords:** *Shooting soccer, Plyometric depth jump, hurdle hopping.*



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGANTAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
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. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Permainan Sepakbola .....	7
2. Tujuan dan Sasaran Latihan .....	18
3. Power Otot Tungkai .....	21

4. Latihan untuk Meningkatkan Power .....	24
5. Anatomi Otot Tungkai .....	26
6. Latihan <i>Plyometric</i> .....	29
7. Latihan <i>Depth Jump</i> .....	32
8. Latihan <i>Hurdle Hopping</i> .....	36
B. Penelitian Yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir .....	39
D. Pengajuan Hipotesis .....	39
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Teknik Pengumpulan Data .....	43
D. Metode dan Rancangan Penelitian .....	43
E. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi Data .....	48
B. Uji Reliabilitas .....	49
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	49
D. Hasil Analisis Data .....	51
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	53
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	56
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>

A. Simpulan .....	59
B. Implikasi .....	59
C. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola .....	12
Gambar 2. Mengontrol Bola .....	13
Gambar 3. <i>Dribble</i> Bola.....	14
Gambar 4. Menyundul Bola.....	15
Gambar 5. Melempar Bola.....	17
Gambar 6. Menendang Bola .....	17
Gambar.7. Otot- Otot Terdapat Pada Tungkai Atas, Dilihat Dari Arah Belakang.....	27
Gambar 8. Otot Tungkai Bawah Dilihat Dari Bagian Depan .....	28
Gambar 9. Otot Tungkai Bawah Dilihat Dari Bagian Belakan.....	29
Gambar 10 Latihan <i>Depth Jump</i> .....	35
Gambar 11. Latihan <i>Hurdle Hoppinp</i> .....	38

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>Shooting</i> dalam sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	48
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 3 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	49
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	50
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	51
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	51
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	52
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ...	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	63
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	65
Lampiran 3 Data Hasil Tes <i>Shooting</i> Bola.....	69
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes Kemampuan <i>Shooting</i> .....	76
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	78
Lampiran 6 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan Kemampuan <i>Shooting</i> ...	82
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	83
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	86
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	89
Lampiran 11 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....	90
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	91
Lampiran 13 Tabel F .....	92
Lampiran 14 Dokumentasi .....	95
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

