



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP*  
DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
USIA 11-13 TAHUN SSB ZETTLE MEYER  
KARANGANYAR TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**THOHA ISMA PRATAMA**

**D0216080**

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

**2021**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIK SIDE HOP*  
DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
USIA 11-13 TAHUN SSB ZETTLE MEYER  
KARANGANYAR TAHUN 2020**

**Oleh:**

**THOHA ISMA PRATAMA**

**D0216080**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program STudi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometrik Side Hop* dan *Barrier Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11-13 Tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020”, karya :

Nama : Thoha Isma Pratama

NIM : D0216080

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pembimbing I



**Drs. Herywansyah, M.Or**  
NIDN. 0622105801

Surakarta, ..... 2020

Pembimbing II



**Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or**  
NIDN. 0624018702

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometrik Side Hop* dan *Barrier Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11-13 Tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020”, karya :

Nama : Thoha Isma Pratama

NIM : D0216080

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 03 Februari 2021  
Dewan Penguji Skripsi :  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes.

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

Anggota I : Drs. Herywansyah, M.Or.


Anggota II : Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



**Dr. Ir. Sapto Priyadi.M.P.**  
NIDN. 0608016101

## 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 dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkareatean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, .03 Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Thoha Isma Pratama

## **MOTTO**

Rahasia Kesuksesan Adalah Melakukan Hal yang Biasa Secara Tak Biasa.

( John D. Rockefeller Jr. )

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do'a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr.Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Ir. Sapto Priyadi, M.P., selaku CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Drs. Herywansyah, M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Januari 2020

**T.I.P**



## ABSTRAK

**Thoha Isma Pratama**, 2020. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Plyometrik Side Hop* dan *Barrier Hops* Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Pada Atlet Putra Usia 11-13 Tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020. Pembimbing: Drs. Herywansyah, M.Or., Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometrik side hop* dan *barrier hops* terhadap kemampuan tendangan jauh pada atlet putra usia 11-13 tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020. (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap kemampuan tendangan jauh pada atlet putra usia 11-13 tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *pretest-protest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra usia 11-13 tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020 yang berjumlah 30 atlet, dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *Total Sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 15 atlet, mendapat perlakuan latihan *plyometrik side hop* dan kelompok 2 sebanyak 15 atlet, mendapat perlakuan latihan *plyometrik barrier hops*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan petunjuk tes kemampuan tendangan jauh (*long pass*). Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji, homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometrik side hop* dan *barrier hops*, Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2,880$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) latihan *plyometrik side hop* lebih baik pengaruhnya dari pada *barrier hops*, dilihat berdasarkan dari hasil persentase kemampuan tendangan jauh yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 22,19% > kelompok 2 sebesar 7,22%.

**Kata kunci** : *plyometrik side hop*, *barrier hops*, Tes kemampuan tendangan jauh sepakbola

## **ABSTRACT**

**Thoha Isma Pratama**. 2020. *Differences in the Effect of Side Hop and Barrier Hops Plyometric Training Methods on Long Kick Ability in Male Athletes 11-13 Years Old SSB Zettle Meyer Karanganyar in 2020*. Advisor: Drs. Herywansyah, M.Or., Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or.

*The objectives of this study were: (1) to determine the difference in the effect of side hop and barrier hops plyometric training on the long kick ability of male athletes aged 11-13 years old SSB Zettle Meyer Karanganyar in 2020. (2) to determine which exercises had a better effect. against the long kick ability of male athletes aged 11-13 years SSB Zettle Meyer Karanganyar in 2020.*

*The research method used was an experimental method with a pretest-protest design. The population in this study were male athletes aged 11-13 years SSB Zettle Meyer Karanganyar in 2020, totaling 30 athletes, with the sampling technique used was Total Sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 as many as 15 athletes, received side hop plyometric training treatment and group 2 as many as 15 athletes, received barrier hops plyometric training treatment. The data collection technique was carried out by tests and measurements using the long pass test instructions. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at a significance level of 5%. To meet the assumptions of the research results, the analysis requirements test was carried out, namely the normality test, homogeneity test, difference test and percentage increase.*

*Based on the results of data analysis, this study produces the following conclusions: (1) There is a significant difference in the effect between side hop and barrier hops plyometric exercises. This is evidenced by the results of the calculation of the final test for each group, namely  $t_{count} = 2.880$  is greater than the  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) side hop plyometric exercise has a better effect than barrier hops, as seen from the results of the percentage of long kick ability which shows that group 1 is 22.19% > group 2 is 7.22%.*

**Keywords:** *side hop plyometric, barrier hops, football long kick ability test*

## DAFTAR ISI

	halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Kerangka Teoritis .....	10
1. Sejarah Sepak bola .....	10
2. Pengertian Latihan .....	30
3. Plyometrik .....	33
4. Latihan Side Hop.....	34
5. Latihan Barrier Hops .....	37
6. Menendang Jauh Dalam Sepak bola .....	39

7. Analisis Biomekanika Menendang Bola.....	45
B. Penelitian yang Relevan .....	48
C. KerangkaPemikiran .....	49
D. HipotesisPenelitian .....	53
BAB III. METODELOGI PENELITIAN.....	54
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
B. Metode/ Rancangan Penelitian .....	54
C. Populasi dan Sample dan Teknik Sampling .....	56
D. Teknik Pengumpulan Data .....	57
E. Teknik Analisis Data .....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	61
A. Deskripsi Data .....	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	62
C. Hasil Analisis Data .....	64
D. Pengujian Hipotesis .....	66
E. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	69
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	71
A. Simpulan .....	71
B. Implikasi .....	71
C. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	73
LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Tendangan Kaki Bagian Dalam .....	13
Gambar 2. Tendangan Punggung Kaki .....	14
Gambar 3 Mengontrol bola dengan dada .....	15
Gambar 4. Dribbling dengan kaki bagian dalam .....	19
Gambar 5. Dribbling dengan punggung kaki .....	20
Gambar 6. Dribbling dengan kaki bagian luar.....	21
Gambar 7. Teknik heading .....	21
Gambar 8. Lemparan kedalam <i>ring</i> .....	23
Gambar 9. Shooting dalam Sepakbola .....	25
Gambar 10. Latihan <i>side hop</i> .....	35
Gambar 11. Latihan <i>Barrier Hops</i> .....	38
Gambar 12. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang.....	41
Gambar 13. Letak kaki tumpu. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.....	42
Gambar 14. Kaki yang menendang dengan punggung kaki bagian dalam .....	43
Gambar 15. Sikap Badan Menendang dengan punggung kaki bagian dalam..	43
Gambar 16. Bagian bola yang ditendang .....	44
Gambar 17. Menendang bola dengan ancang-ancang.....	44
Gambar 18. Rancangan Penelitian .....	55
Gambar 19. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	61
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	62
Tabel 3	<i>Range</i> Reliabilitas .....	62
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	63
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	63
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	64
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	64
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	65
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Kemampuan Tendangan Jauh.....	74
Lampiran 2. Program Latihan .....	75
Lampiran 3. Deskripsi Pelaksanaan Latihan .....	77
Lampiran 4. Data hasil tes awal Kemampuan Tendangan Jauh.....	79
Lampiran 5. Data hasil tes awal Kemampuan Tendangan Jauh Berdasarkan Rangking.....	80
Lampiran 6. Data hasil tes Akhir Kemampuan Tendangan Jauh.....	81
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Tes Kemampuan Tendangan Jauh .....	82
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 .....	83
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.....	84
Lampiran 10. Uji Reliabilitas .....	85
Lampiran 11. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	89
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	93
Lampiran 13. Uji Perbedaan Kemampuan Tes Awal dan Tes Akhir.....	95
Lampiran 14. Menghitung nilai peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh dalam persen .....	101
Lampiran 15. Tabel Distribusi t .....	102
Lampiran 16. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	103
Lampiran 17. Tabel Distribusi F .....	104
Lampiran 18. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	105
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian.....	109
Lampiran 20. Surat Balasan Izin Penelitian .....	110

