

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Agung Redho Pranata

NIM: 06061381419053

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2018

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL
TENDANGAN JARAK JAUH SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG

Skripsi oleh

Agung Redho Pranata

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419053

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Dosen Pembimbing I



Drs. Syamsuramel, M.Kes.
NIP.196009131987021001

Dosen Pembimbing II



Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Martati, M.Kes
NIP.196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN *JUMP TO BOX* TERHADAP
HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAKBOLA PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG**

SIDANG SKRIPSI

Oleh

Agung Redho Pranata

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419053

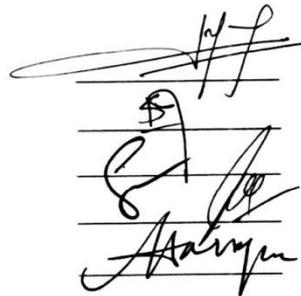
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 18 Mei 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dr. Hartati, M.kes
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 13 Desember 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agung Redho Pranata
NIM : 06061381419053
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 PALEMBANG“, ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional Republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan pihak lain. Palembang , Maret 2018.

Palembang, Mei 2018

Yang Membuat Pernyataan,



Agung Redho Pranata

06061381419053

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SubhanahuwaTa'ala berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini serta sholawat dan beriring salam peneliti curahkan kepada Rasulullah Shallallahu 'AlaihiwaSallam.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis ucapkan terimakasih kepada pembimbing dalam penulisan skripsi ini bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Syafaruddin, M.Kes.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. AnisSaggaff, MSCE., Rektor Universitas Sriwijaya., Prof. Soefendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Pendidikan Dr. Sri Sumarni ,M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan Dr. Hartati, M.Kes., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan Kepala Sekolah, Guru Olahraga dan Guru-Guru serta staf TU dan tidak lupa kepada adik-adik siswa SMP Negeri 2 Palembang yang telah membantu penelitian ini, terutama kepada Bapak Syafaruddin, SH.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kak Angga dan Kak Jul, sebagai admin di prodi Penjaskes dan Kesehatan, terima kasih atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini.

Semoga Skripsi ini bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan olahraga.

Palembang, Mei 2018

Agung Redho Pranata

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

1. Kedua orang tuaku, papaku Nahnu Bastian dan mamaku Hartati , yang selalu memberikan kasih sayang yang tak terhingga serta dukungan moril dan doa yang tak pernah putus untuk anak mu terima kasih atas segalanya.
2. Ayukku dan Kakak-Kakakku, Arie Rangga Nata, S, Psi. Leedy Kristianti Nata, S. IP, Angga Hadi Wiranata, S. Kom,
3. Sahabat-sahabatku Anggiat Mangatur Sinaga, Safta Budiansyah, M Imam nur rahman, Gerry Bahrans, Yahdi Suherja, Vickry Juansyah, Glen, M Razif Al Amin, Dwi Fitri, Dwi Yayang, Rasako Ocha Ladipa, Desty, Bunda, Dan masih banyak yang tidak bisa saya sebutkan.
4. Teman-temanku Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan tahun 2014 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala kenangan selama kuliah.
5. Pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Motto :

“Assalamualaikum”

“Kemuliaan orang adalah agamanya, harga dirinya adalah akalnya, sedangkan ketinggian kedudukannya adalah akhlakunya” (HR. Ahmad).

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| COVER | i |
| PERNYATAAN | ii |
| PERSEMBAHAN | iii |
| PRAKATA | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| ABSTRAK | x |
| BAB I | |
| PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.6 Tujuan Penelitian | 4 |
| BAB II | |
| TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Hakikat Sepakbola | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Sepakbola..... | 6 |
| 2.1.2 Pengertian Tendangan Sepakbola..... | 7 |
| 2.2 Hakikat Latihan | 9 |
| 2.3 Prinsip Latihan | 9 |
| 2.4 Faktor Mempengaruhi dan Menghambat Latihan..... | 10 |
| 2.5 Latihan <i>Plyometric</i> | 12 |
| 2.6 Otot yang Berperan dalam <i>Plyometric</i> | 13 |
| 2.7 <i>Jump to Box</i> | 13 |
| 2.8 <i>Squat Jump</i> | 15 |
| 2.9 Hakikat Ekstrakurikuler | 16 |
| 2.10 Kerangka Berpikir | 17 |
| 2.11 Hipotesis..... | 18 |
| BAB III | |
| METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis Penelitian..... | 19 |
| 3.2 Rancangan Penelitian | 19 |
| 3.3 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian | 20 |
| 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian | 20 |
| 3.5 Populasi dan Sampel | 20 |
| 3.5.1 Populasi | 20 |
| 3.5.2 Sampel | 21 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 21 |
| 3.7 Instrumen Penelitian..... | 22 |
| 3.8 Teknik Analisis Data..... | 23 |

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1 Hasil Penelitian | 27 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 27 |
| 4.1.2 Karakteristik Sampel | 27 |
| 4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Jarak Jauh | 27 |
| 4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Jarak Jauh..... | 29 |
| 4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Squat Jump</i> dengan <i>Jump to Box</i> | 31 |
| 4.1.6 Analisis Data..... | 32 |
| 4.1.6.1 Uji Normalitas Data | 32 |
| 4.1.6.2 Uji Homogenitas | 34 |
| 4.1.6.3 Uji Hipotesis..... | 34 |
| 4.2 Pembahasan..... | 35 |
| 4.2.1 Pembahasan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan Jarak Jauh..... | 35 |
| 4.2.2 Pembahasan Data Hasil Latihan <i>Squat Jump</i> dengan <i>Jump to Box</i> Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh | 36 |

BAB V

PENUTUP

| | |
|----------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 39 |
| 5.2 Saran | 39 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 40 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| LAMPIRAN | 42 |
|-----------------------|----|

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | Kriteria Skor Penilaian Tendangan Jarak Jauh | 23 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Data Hasil Test Tendangan Jarak Jauh (<i>pretest</i>) | 28 |
| Tabel 4.2 | Deskripsi Data Hasil Tendangan Jarak Jauh (<i>pretest</i>) | 28 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Data Hasil Test Tendangan Jarak Jauh (<i>posttest</i>)..... | 30 |
| Tabel 4.4 | Deskripsi Data Hasil Tendangan Jarak Jauh (<i>posttest</i>) | 30 |
| Tabel 4.5 | Perbandingan Data Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Tendagan Jarak Jauh .. | 32 |
| Tabel 4.6 | <i>Test of Normality Pretest</i> | 33 |
| Tabel 4.7 | <i>Test of Normality Posttest</i> | 33 |
| Tabel 4.8 | <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i> | 35 |
| Tabel 4.9 | Hasil Uji Hipotesis (Uji t) | 35 |

Daftar Gambar

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | <i>Jump to Box</i> | 14 |
| Gambar 2.2 | <i>Squat Jump</i> | 15 |
| Gambar 2.3 | Kerangka Berpikir | 17 |
| Gambar 3.1 | Rancangan Penelitian | 19 |
| Gambar 4.1 | Histogram Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> | 29 |
| Gambar 4.2 | Histogram Hasil Perhitungan <i>Posttest</i> | 31 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1 | Program Latihan | 42 |
| Lampiran 2 | Usul Judul Penelitian..... | 44 |
| Lampiran 3 | Kartu Bimbingan Proposal Pembimbing I | 45 |
| Lampiran 4 | Kartu Bimbingan Proposal Pembimbing I | 46 |
| Lampiran 5 | Persetujuan Seminar Proposal | 47 |
| Lampiran 6 | Bukti Perbaikan Proposal | 48 |
| Lampiran 7 | Bukti Proposal Telah di Uji..... | 49 |
| Lampiran 8 | Lembar Pengesahan Proposal..... | 50 |
| Lampiran 9 | SK Pembimbing..... | 51 |
| Lampiran 10 | SK Penelitian | 53 |
| Lampiran 11 | Surat Izin Penelitian | 54 |
| Lampiran 12 | Surat Selesai Penelitian | 55 |
| Lampiran 13 | Kartu Bimbingan Seminar Hasil Pembimbing I..... | 56 |
| Lampiran 14 | Kartu Bimbingan Seminar Hasil Pembimbing II | 57 |
| Lampiran 15 | Persetujuan Seminar Hasil Penelitian..... | 58 |
| Lampiran 16 | Tabel Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 59 |
| Lampiran 17 | Gambar-Gambar | 60 |

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* dengan *jump to box* terhadap terhadap hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Palembang. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Palembang. Metode yang digunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), hasil *pretest* diperoleh tendangan jarak jauh terjauh 20 meter dan tendangan jarak jauh terdekat 6 meter dengan rata-rata 11,33 meter, sedangkan hasil *posttest* diperoleh tendangan jarak jauh terjauh 21 meter dan tendangan jarak jauh terdekat 8 meter dengan rata-rata 13,56 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil uji t berpasangan menunjukkan hasil $t_{hitung} (12,921) > t_{tabel} (2,045)$ dan nilai sig. diperoleh $(p) 0,000 < \text{taraf signifikan uji } (\alpha) 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* dengan *jump to box* terhadap hasil tendangan jarak jauh, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima yang berbunyi ada pengaruh latihan *squat jump* dengan *jump to box* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Palembang. Temuan dalam penelitian ini setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan *squat jump* dengan *jump to box* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata mengalami peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 2,23 meter. Implikasi hasil penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan power otot tungkai.

Kata - Kata Kunci : latihan squat jump, latihan jump to box, sepakbola.

ABSTRAC

The purpose of this research is to find is there any influence between squat jump exercise and jump to box for long-range kick of football extracurricular activity at junior high school number 2 palembang. The population from this research is every student who joined of football extracurricular at junior high school number 2 palembang. The methode that used is pre experiment and using one group pre test-post test design. Each data is record by pre test and post test, pre test result have a longest long-range kick is 20 m², and the shortest long range kick is 6 m² with the average point is 11,33 m². Meanwhile, post test got a result of the longest long-range kick is 21 m² and the shortest long-range kick is 8 m² with the average is 13,56 m². In this research, the technic of data analyze is using test of couple T. The result of T test are showing t count result is (12,921) > t table (2,405) and sig point success to find the result (p) 0,000 < from significant level test (a) 0,05. This research is show that there is a significant from squat jump exercise with jump to box to the result of long-range kick, therefore, alternative hypotesist (Ha) received which reads there is an influence between squat jump exercise with jump to box to the long-range kick of football extracurricular at junior high school number 2 palembang. Finding of this research after pretest has done and data was taken. Then, the sample one is have some treatment is squat jump exercise with jump to box for 6 weeweeks with the frequence is 3 time exercise in each weeweeks evidently have an increasing from pretest to post test about 2,23 m². The implication from this research is can be using as kind of exercise who effectively to gain of leg muscle.

Keyword : squat jump exercise, jump to box exercise, football

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia, tidak ada olahraga lain yang dapat melebihi olahraga ini dalam hal apapun. Pernyataan ini tidak dapat terbantahkan, bahkan tidak perlu dibuktikan dengan sebuah penelitian ilmiah untuk mendapatkan pengesahan atas pernyataan tersebut. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah dikenal ribuan tahun yang lalu, walaupun pada saat itu sepakbola masih dalam bentuk permainan yang sederhana. Namun, hingga sampai sekarang belum ada pendapat dari mana dan siapa pencipta dari permainan sepakbola itu.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola yaitu bagaimana pemain itu dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya (Hidayat, 2010). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan tidak mempunyai keterampilan dengan baik dan benar, maka pemain tersebut tidak dapat menjadi pemain yang baik.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui yaitu : kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan, dan pandangan mata (Hidayat, 2010). Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Macam-macam teknik-teknik dasar sepak bola menurut (Sukatamsi, 2001) terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

1. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari : lari cepat dan mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

2. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari : menendang bola, menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Hidayat (2010) hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan salah satunya adalah latihan loncat. Bentuk dari latihan loncat itu sendiri terdiri dari berbagai variasi loncatan, latihan loncatan dimulai dengan koordinasi yang berirama dan kombinasi gerakan.

Latihan meloncat yang bertumpu pada kekuatan otot tungkai dilakukan dengan pola gerakan 2 kaki yang merupakan bagian dari latihan pliometrik. *Plyometric* adalah latihan yang diarahkan pada kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan daya ledak - tipe reaksi dari suatu gerakan. Latihan ini sering digunakan untuk mengacu pada latihan melompat tetapi *plyometric* dapat mencakup macam - macam latihan, reflek kekuatan untuk menghasilkan daya ledak (Bompa dalam Hikmawan, 2014). Pada penelitian ini peneliti memilih *jenis plyometric* yang dipengaruhi oleh hopping dan jumping yaitu dengan latihan *squat jump* dengan *jump to box*. *Squat jump* dengan *jump to box* merupakan jenis-jenis latihan yang terdapat dalam *plyometric*. *Squat jump* dengan *jump to box* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power tungkai.

Banyaknya penyelenggaraan kegiatan kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional dalam mencari bibit-bibit sepakbola yang handal. Salah satu kegiatan kejuaraan yang populer adalah kejuaraan sepakbola daerah tingkat pelajar. Sehingga di setiap sekolah, ekstrakurikuler sepakbola banyak diminati oleh siswa. Salah satunya SMP Negeri 2 Palembang yang menjadi objek penelitian bagi peneliti. Sepak bola merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh para siswa di sekolah tersebut. Peneliti sendiri merupakan alumni SMP Negeri 2 Palembang yang ikut serta dalam membantu pelatih (guru)

ekstrakurikuler sepak bola untuk melatih para siswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu masih banyak siswa-siswa pada saat latihan menendang jarak jauh hasilnya belum baik karena penguasaan teknik dan kondisi fisik. Peneliti membatasi masalah pada faktor fisik sebagai faktor penunjang hasil tendangan jarak jauh yaitu kekuatan otot tungkai terhadap tendangan jauh dalam sepak bola.

Hasil tendangan yang baik, selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan, salah satunya adalah latihan lompat. Latihan lompat itu sendiri terdiri dari bermacam-macam variasi lompatan yaitu latihan *squat jump* dengan *jump to box*. Latihan *Squat jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri. Tujuan utama latihan *squat jump* adalah untuk mengembangkan/meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan daya tahan terutama otot-otot kaki seperti *quadriceps*, *gluteus maximus*, *hamstring*. Sedangkan latihan *jump to box* adalah latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. *Jump to box* adalah salah satu latihan dengan tujuan utama adalah untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai atau *explosive power*. (James C Radcliffe dan Robert C. Farentinous. 2002). Dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* dengan *jump to box* bertujuan untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa latihan *plyometric* mempunyai peran penting untuk meningkatkan power tungkai. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dengan *Jump To Box* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Palembang”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

- 1.2.1. Kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang kurang baik pada saat melakukan tendangan jarak jauh.
- 1.2.2. Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang belum memiliki teknik dasar tendangan jarak jauh.
- 1.2.3. Siswa SMP Negeri 2 Palembang hanya sekedar menendang bola pada saat melakukan tendangan jarak jauh pada permainan sepakbola.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini, difokuskan pada peningkatan hasil tendangan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, penulis dapat merumuskan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh latihan kombinasi *squat jump* dengan *jump to box* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kombinasi *squat jump* dengan *jump to box* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dari akhir penelitian ini, yaitu :

- 1.6.1 Bagi para guru dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar meyakinkan bahwa pengaruh latihan kombinasi *squat jump* dengan *jump to box* terhadap hasil tendangan jarak jauh sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang

- 1.6.2 Bagi para siswa mampu dan berhasil dalam melakukan tendangan jarak jauh, serta sebagai tambahan pengetahuan dalam mempersiapkan diri untuk mengembangkan permainan cabang olahraga sepakbola.
- 1.6.3 Bagi peneliti dapat menambah wawasan dalam mengembangkan pemikiran tentang penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Chu Donald. 1992. *Jumping Into Pliometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illinois.
- Al- hadiqie, Zidane Mudhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Teknik Menyerang Dan Bertahan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Kata Pena
- Ansori, M. 2011. *Pengertian Squat Jump* (diakses online pada tanggal 17 September 2017)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa Tudor O. 1932. *Theory and Methology of Training: The Key of Athletic Performance*. Dibique, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Cerdas Daya
- Entin. 2011. *Ekstrakurikuler*. Diakses pada tanggal 17 September 2017
- Godfrey, R. 2006. *Detraining –Why a change really is better than a rest” p.1*
- Gunawan, Indra. 2009. *Tehnik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat. Rokhmat Taufiq. 2010. *Tesis “Analisis Atas Laporan Keuangan Klub Sepakbola: Studi Pada Klub Sepakbola Arsenal, Juventus dan Barcelona”*. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia
- Hikmawan, Ario Budi. 2014. *Skripsi “Pengaruh Latihan Scissors Jump dan Squat Jumps Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Siswa SSB Mondoketo Putra Rembang Ku-15 Tahun 2014”*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- James C. Radeliffe & Robert C. Farentinos. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Alih Bahasa M. Furqon H & Mucshin. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret:Surakarta
- Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrik*. Online. Diakses tanggal 4/09/2017. Diunduh dari [http://ml.scribd.com/doc/81841013/4-MengenalLatihan- Pliometrik](http://ml.scribd.com/doc/81841013/4-MengenalLatihan-Pliometrik).
- Mlysidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Ed. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik 1*. Jakarta : Erlangga.
- Mulyono. 2008. *Manajemen Administrasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukirno. 2017. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi (Panduan Praktis Untuk Pelatih Pembina Khususnya Cabang Olahraga Atletik)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.