

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC*
MEDIA *ANKLE WEIGHT* DAN MEDIA PASIR TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI ATLET
SEPAKBOLA UNJ**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

TEGUH PURNOMO

1604618027

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

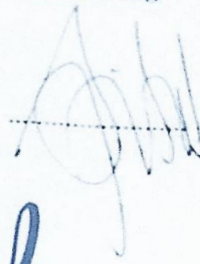
Tanda Tangan

Tanggal

Dosen Pembimbing 1

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198506182015041002



.....

Dosen Pembimbing 2

Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.

NIP. 196203201987031002



.....

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Mansur Jauhari, M. Si

NIP. 197408152005011003

Ketua



.....

2. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd

NIP. 198505042019032015

Sekretaris



.....

3. Nur Fitranto, M. Pd

NIP. 198506182015041002

Anggota



.....

4. Drs. Bambang Sutiyono

NIP. 196203201987031002

Anggota

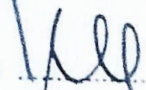


.....

5. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR

NIP. 197307052009121002

Anggota 3



.....

Tanggal Lulus : 3, Agustus 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TEGUH PURNOMO
NIM : 1604618027
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : teguhpuernomo167@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**"PENGARUH LATIHAN PLEOMATRICK DENGAN MEDIA ANKLE WEIGHT
DAN METODE PASIR TERHADAP PENINGKATKAN POWER OTOT
TUNGKAP ATLET SEPAKBOLA UNJ"**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/menublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2023
Penulis.


TEGUH PURNOMO

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2023

Teguh Purmono



PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* MEDIA *ANKLE WEIGHT* DAN MEDIA PASIR TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI ATLET SEPAKBOLA UNJ

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* dengan menggunakan media *ankle weight* dan pasir terhadap peningkatan power atlet sepakbola Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan menggunakan Desain Two Group Pretest Posttest, yang melibatkan dua kelompok yang menerima latihan yang berbeda. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling. populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet KOP sepakbola UNJ berjumlah 40 orang, kemudian di ambil 20 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui tes yang mengukur power otot tungkai menggunakan *3-Hop Test* dengan dilakukan tes awal sebelum dilakukan treatment dan tes akhir setelah treatment dilakukan, dan setelah itu mendapatkan selisih skor pre-test dan post-tes dengan kemudian dibandingkan dengan hasil postes. (1) metode latihan di pasir diperoleh t-hitung sebesar 5,777 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai t-tabel 2,262 pada derajat kebebasan (dk) = n-1, 10-1 = 9 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. (2) metode latihan *ankle weight* diperoleh nilai t-hitung sebesar 5,582 dan kemudian diujikan dengan nilai t-tabel 2,262 pada derajat kebebasan (dk) = n-1, 10-1 = 9 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. (3) dengan derajat kebebasan d.b. = 10+10-2 = 18, t hitung yang diperoleh 4,507 lebih besar dari pada t tabel 5% = 2,101 maka terjadi signifikansi antara latihan metode *Ankle Weight* dan metode Pasir. Dari hasil analisis dari metode Pasir yang mendapatkan nilai rata rata tes akhir 13,56 dan *Ankle Weight* 14,80 maka dapat di simpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *ankle weight* lebih berpengaruh dalam meningkatkan *power* otot tungkai

Kata Kunci : *Power, Pasir, Ankle Weight*

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

THE INFLUENCE OF PLYOMETRIC TRAINING USING ANKLE WEIGHTS AND SAND MEDIA ON IMPROVING LEG MUSCLE POWER OF UNJ SOCCER ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of plyometric training using ankle weights and sand as media on improving the power of Jakarta State University (UNJ) soccer athletes. The research was conducted through an experimental method using the Two Group Pretest Posttest Design, involving two groups receiving different training. The sampling technique employed was purposive sampling. The study population consisted of 40 KOP soccer athletes from UNJ, from which 20 individuals were selected. Data were collected by conducting a test that measured leg power using the Triple Hop Jump. The initial test was performed before the treatment, and the final test was conducted after the treatment. The difference in pre-test and post-test scores was then compared with the post-test results. (1) The training method using sand obtained a t-value of 5.777, which was then tested against the t-table value of 2.262 with degrees of freedom (df) = n-1, 10-1 = 9, at a significance level of $\alpha = 0.05$ (5%). Thus, the calculated t-value was greater than the t-table value. (2) The training method using ankle weights obtained a t-value of 5.582, which was then tested against the t-table value of 2.262 with degrees of freedom (df) = n-1, 10-1 = 9, at a significance level of $\alpha = 0.05$ (5%). Again, the calculated t-value was greater than the t-table value. (3) With degrees of freedom $df = 10+10-2 = 18$, the obtained t-value of -4.626 was greater than the t-table value at 5% = 2.101, indicating a significance between the Ankle Weight and Sand training methods. From the analysis of the Sand method, which resulted in an average final score of 13.56, and the Ankle Weight method with 14.80, It can be concluded that exercising with ankle weights has a more significant impact on increasing leg muscle power.

Keywords: Power, Sand, Ankle Weight.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada TUHAN YANG MAHA ESA atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat kelulusan, judul dari Proposal skripsi ini adalah “Pengaruh Latihan Plyometrik Media *Ankle Weight* dan Media Pasir Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet SepakBola UNJ”. Dalam Penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan, nasihat dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya Ibu dan bapak Saya **Bariah, Salinu** segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Keolahragaan, bapak **Nurfitrianto, S. Pd., M. Pd** dan **Drs. Bambang Sutiono, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing skripsi, Serta tak lupa dosen pembimbing akademik saya **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR** yang telah banyak memberikan bimbingan dari awal perkuliahan sampai saya menyelesaikan skripsi ini. Kepada sahabat saya **Sidik, Adi, Insan, Andi Adam, Fauzan, teman teman FIK** dan **Pengurus Kop Sepk Bola UNJ** yang selalu membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi ini. Serta **Supriatin** orang yang selalu memberi semangat, selalu mengingatkan dan selalu mendengarkan keluh kesah dalam menggarap skripsi ini. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar besarnya.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi kita semua.

Jakarta, 3 Agustus 2023

Teguh Purnomo

DAFTAR ISI

Halaman	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
KATA PENGANTAR	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Krangka Konseptual	8
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	8
2. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>ankle weight</i>	16
3. Hakikat Latihan Dengan Media Pasir	46
4. Hakikat SepakBola	48
B. Kerangka Berpikir	51
C. Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	55
A. Tujuan Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Metode Penelitian	55
D. Populasi dan Sampel	56
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data	59
G. Hipotesis Statistika	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Data	63

B. Pengujian Hipotesis.....	69
C. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

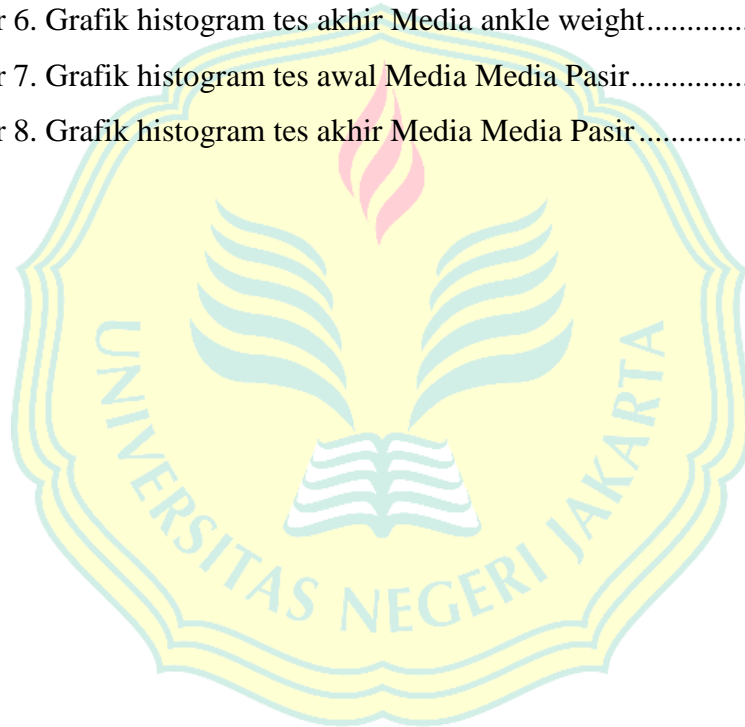
	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian Media ankle wiight dan Media pasir.....	63
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Ankle Weight</i>	64
3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Media <i>Ankle Weight</i>	65
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Ankle</i> pasir.....	66
5. Distribusi Frekuensi Tes Media Akhir <i>Ankle</i> pasir	68



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

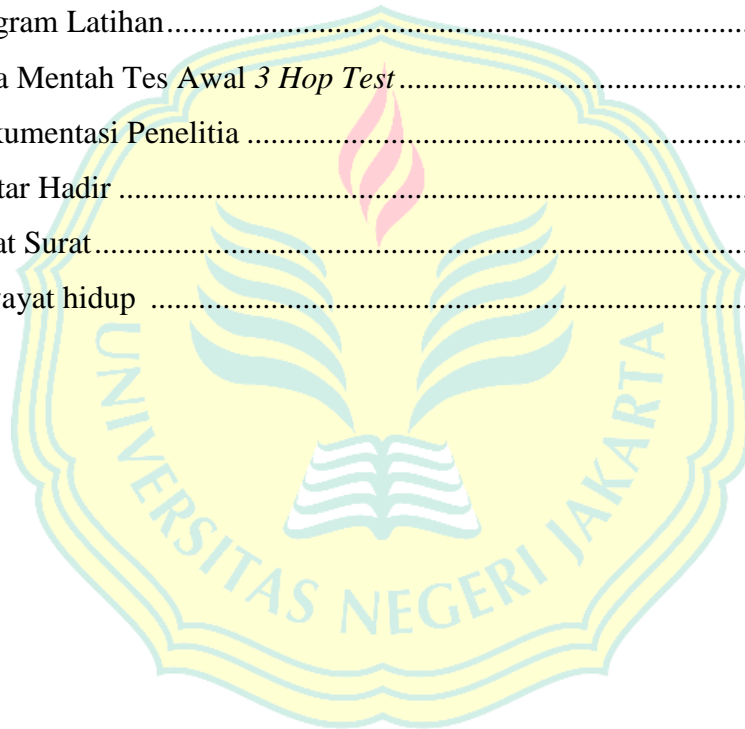
	Halaman
1. Gambar 1. Otot dan tulang tungkai.....	13
2. Gambar 2. Angkle weight.....	42
3. Gambar 3. Latihan Power Media Pasir.....	46
4. Gambar 4. 3 Hop Test.....	59
5. Gambar 5. Grafik histogram tes awal Media ankle weight.....	64
6. Gambar 6. Grafik histogram tes akhir Media ankle weight.....	66
7. Gambar 7. Grafik histogram tes awal Media Media Pasir.....	67
8. Gambar 8. Grafik histogram tes akhir Media Media Pasir.....	68



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Awal dan Akhir.....	77
2. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	79
3. Data Mentah Hasil Tes.....	82
4. Data mentah hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>3 Hop Test</i> Media <i>Ankle Weight</i>	82
5. Program Latihan.....	89
6. Data Mentah Tes Awal <i>3 Hop Test</i>	90
7. Dokumentasi Peneliti	76
8. Daftar Hadir	94
9. Surat Surat.....	95
10. Riwayat hidup	96



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*