

**EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRICS BOUNDING* DAN LATIHAN
SINGLE LEG HOPS FORWARD TERHADAP KEMAMPUAN *RUNNING*
WITH THE BALL ATLET PUTRA KOP SEPAK BOLA UNJ**



Intelligentia - Dignitas

MOCH RIZKY FAUZI

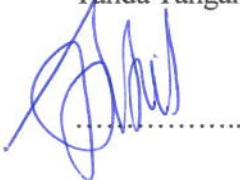
1602622073

**Penelitian Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		13/7 26
Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd		
NIP. 198506182015041002		

Pembimbing II		13/7 26
Dr. Juriana, S.Psi, M.Si Psikolog		
NIP. 197606242005012005		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd	Ketua		9/7 26
NIP. 198112182010121002			
2. Chandra, S.Pd., M.Pd	Sekretaris		13/7 26
NIP. 198703222025211047			
3. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd	Anggota		13/7 26
NIP. 198506182015041002			
4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si Psikolog	Anggota		13/7 26
NIP. 197606242005012005			
5. Dr. Drs. Iman Sulaiman, M.Pd	Anggota		9/7 26
NIP. 196306271988031001			

Tanggal Lulus : 7 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Moch Rizky Fauzi

NIM : 1602622073

Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : rizkyfauzi1104@gmail.com

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

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

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRICS BOUNDING* DAN *SINGLE LEG HOPS FORWARD* TERHADAP KEMAMPUAN *RUNNING WITH THE BALL* ATLET PUTRA KOP
SEPAK BOLA UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya 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, 12 Juli 2026

(Moch Rizky Fauzi)
nama dan tanda tangan

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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali 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, 7 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Moch Rizky Fauzi

1602622073

EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRICS BOUNDING* DAN *SINGLE LEG HOPS FORWARD* TERHADAP KEMAMPUAN *RUNNING WITH THE BALL* ATLET PUTRA KOP SEPAK BOLA UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan *Running with the ball* dalam permainan sepak bola yang membutuhkan keterpaduan antara penguasaan teknik dan dukungan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics bounding* dan *single leg hops forward* serta perbedaan efektivitas kedua metode latihan tersebut terhadap kemampuan *Running with the ball* atlet putra KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest two-group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 atlet. Perlakuan diberikan selama 16 pertemuan dan pengukuran dilakukan menggunakan tes *Running with the ball* 30 meter. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *bounding* memberikan peningkatan yang signifikan dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,46333 detik dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Latihan *single leg hops forward* juga memberikan peningkatan yang signifikan sebesar 0,19667 detik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Meskipun rata-rata peningkatan *Running with the ball* pada latihan *bounding* lebih tinggi daripada latihan *single leg hops forward*, namun hasil perbandingan kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi $0,877 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan. Dengan demikian, latihan *bounding* dan *single leg hops forward* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *running with the ball*.

Kata Kunci: *Bounding, Single leg hops forward, Running with the Ball, Sepak Bola.*

**EFEKTIVITAS LATIHAN PLYOMETRICS BOUNDING DAN SINGLE
LEG HOPS FORWARD TERHADAP KEMAMPUAN RUNNING WITH
THE BALL ATLET PUTRA KOP SEPAK BOLA UNJ**

ABSTRACT

This study was motivated by the importance of Running with the ball ability in soccer, which requires the integration of technical skills and physical abilities. This study aimed to determine the effects of plyometrics bounding and single leg hops forward training and to examine the difference in effectiveness between the two training methods on the Running with the ball ability of male athletes of the Soccer Club at Universitas Negeri Jakarta. This study employed an experimental method using a pretest-posttest two-group design. The sample consisted of 30 athletes selected through purposive sampling and divided into two groups of 15 athletes each. The training intervention was conducted over 16 sessions, and the athletes' performance was measured using a 30-meter Running with the ball test. Data were analyzed using the paired-samples t-test and independent-samples t-test at a significance level of 0.05. The results showed that bounding training significantly improved Running with the ball ability, with a mean improvement of 0.46333 seconds and a significance value of $0.000 < 0.05$. Single leg hops forward training also resulted in a significant improvement of 0.19667 seconds, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The comparison between the two groups showed a significance value of $0.877 > 0.05$. Although the average improvement in Running with the ball performance was greater in the bounding training group than in the single leg hops forward training group, the comparison between the two groups showed a significance value of $0.877 > 0.05$, indicating that there was no significant difference in effectiveness between the two training methods. Therefore, both bounding and single leg hops forward training can be used to improve Running with the ball performance.

Keywords: Bounding, Single leg hops forward, Running with the Ball, Soccer

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRICS BOUNDING* DAN *SINGLE LEG HOP FORWARD* TERHADAP KEMAMPUAN *RUNNING WITH THE BALL* ATLET PUTRA KOP SEPAK BOLA UNJ” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, Selaku Dekan FIKK-UNJ, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd** Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Dr. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd**. Selaku dosen pembimbing I, Ibu **Dr. Juriana, M.Si**, Selaku Pembimbing II, Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**. Selaku Pembimbing Akademik Pihak pengurus kop sepak bola Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada Kedua Orang Tua, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

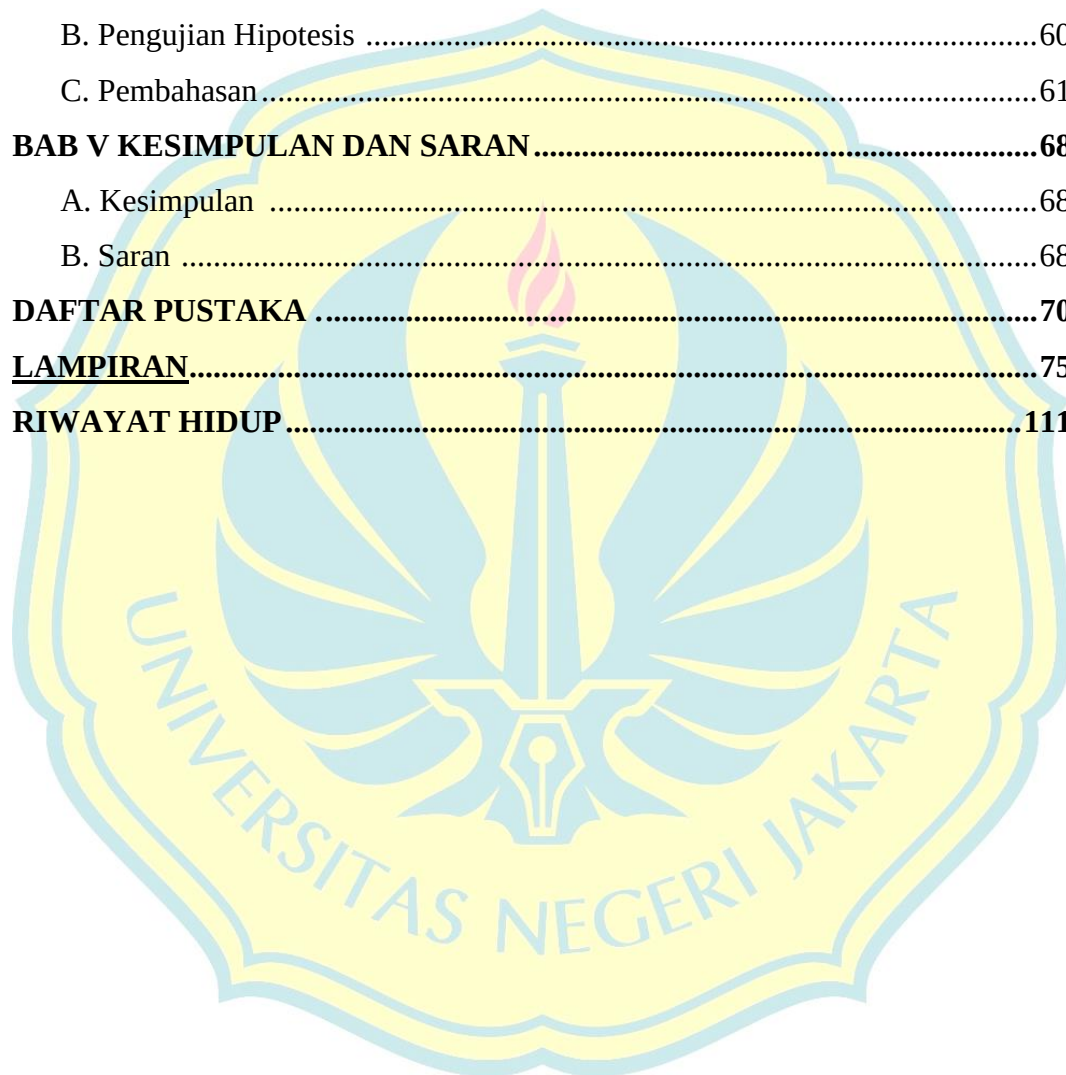
Jakarta, 7 Juli 2026

MRF

DAFTAR ISI

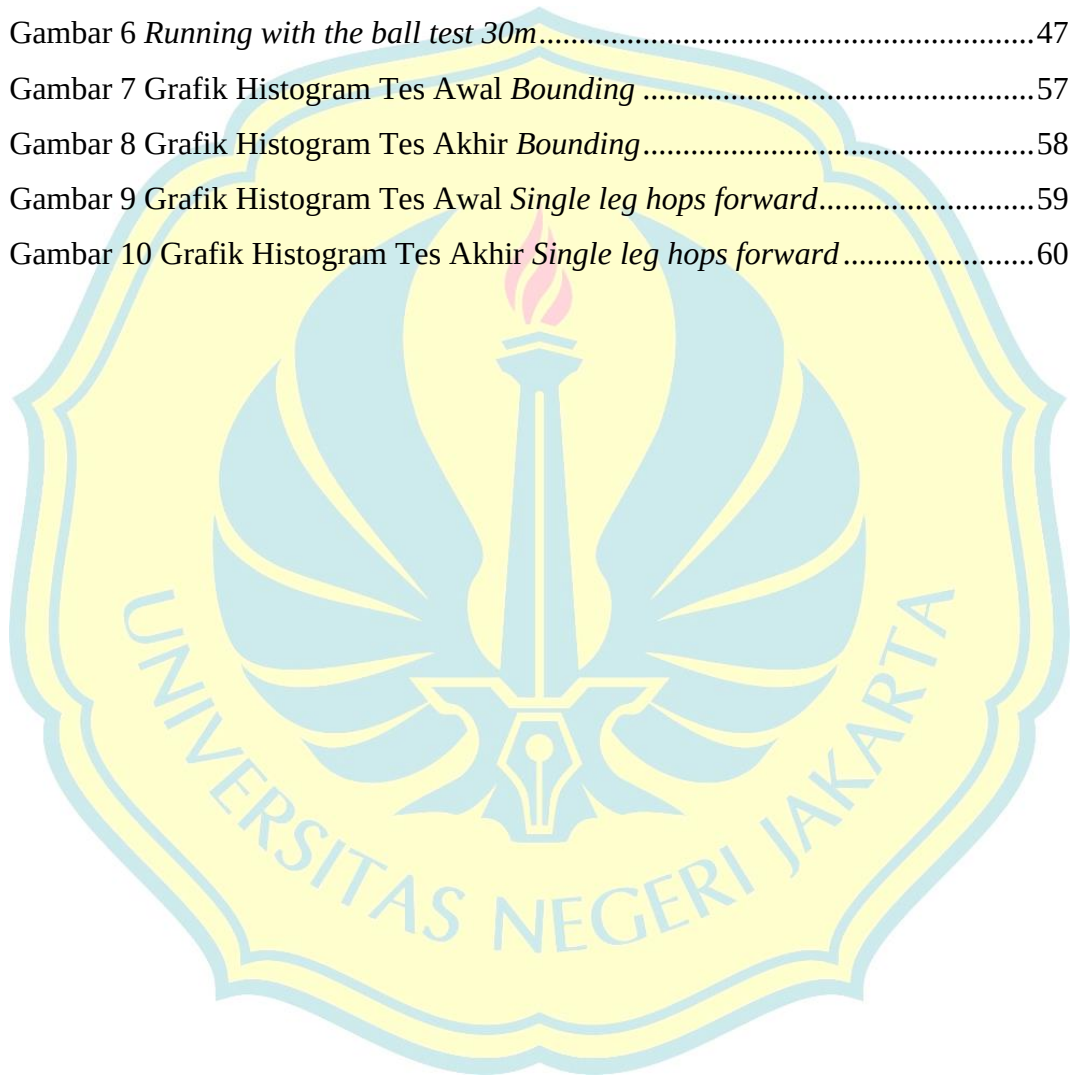
	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Latihan.....	9
2. Komponen Latihan.....	15
3. Hakikat <i>Running with the ball</i>	22
4. Hakikat <i>Plyometrics</i>	25
B. Kerangka Berfikir	38
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	45

E. Instrumen Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	51
H. Hipotesis Statistik	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data	55
B. Pengujian Hipotesis	60
C. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
<u>LAMPIRAN</u>.....	75
RIWAYAT HIDUP	111



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan <i>Running with the ball</i>	24
Gambar 2 Gerakan <i>Bounding</i>	34
Gambar 3 Gerakan <i>Single leg hops</i>	36
Gambar 4 Mekanika <i>Running with the ball</i>	38
Gambar 5 Desain Penelitian.....	44
Gambar 6 <i>Running with the ball test 30m</i>	47
Gambar 7 Grafik Histogram Tes Awal <i>Bounding</i>	57
Gambar 8 Grafik Histogram Tes Akhir <i>Bounding</i>	58
Gambar 9 Grafik Histogram Tes Awal <i>Single leg hops forward</i>	59
Gambar 10 Grafik Histogram Tes Akhir <i>Single leg hops forward</i>	60



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Skala Intensitas Bempa.....	35
Tabel 2 <i>Product Moment</i> Guilford (1956).....	49
Tabel 3 Data Hasil Perhitungan Validitas <i>Product Moment</i>	50
Tabel 4 <i>Running with the ball 30 M Test</i>	51
Tabel 5 Deskripsi Data tes	55
Tabel 6 Frekuensi tes awal Kelompok <i>Bounding</i>	56
Tabel 7 Frekuensi tes akhir Kelompok <i>Bounding</i>	57
Tabel 8 Frekuensi tes awal Kelompok <i>Single leg hops forward</i>	58
Tabel 9 Frekuensi tes akhir Kelompok <i>Single leg hops forward</i>	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Korelasi <i>Product moment instrumen test</i>	75
Lampiran 2 Korelasi Data tes awal, tes akhir dan pendistribusian data	75
Lampiran 3 Perhitungan hipotesis penelitian	79
Lampiran 4 Uji Normalitas	84
Lampiran 5 Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 6 Uji Paired <i>Bounding</i>	85
Lampiran 7 Uji Paired <i>Single leg hops forward</i>	85
Lampiran 8 Uji Independent sampel t test	85
Lampiran 9 Program Latihan	86
Lampiran 10 Dokumentasi	102
Lampiran 11 Surat-surat	107

