



**PENGARUH LATIHAN *PLAYOMETRICS* DAN *POWER*  
TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA PEMAIN SSB  
CAMAR MAS JAYA UNGARAN KABUPATEN  
SEMARANG**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Ringki Nur Fajar  
0602513072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2016**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tesis dengan judul “Pengaruh latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang” karya,

Nama : Ringki Nur Fajar  
NIM : 0602513072  
Program Studi : Pendidikan Olahraga S2

Telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke Panitia Ujian Tesis.

Semarang, Januari 2016

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Soegiyanto, KS.M.S  
NIP. 195401111981031002

Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.Si, Psi.  
NIP.194704271985032001

## **PENGESAHAN UJIAN TESIS**

Tesis dengan judul “Pengaruh latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang” karya,

Nama : Ringki Nur Fajar  
NIM : 0602513072  
Program Studi : Pendidikan Olahraga S2

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 26 Januari 2016.

### **Panitia Ujian**

Ketua,

Sekretaris,

Prof. Dr. ret. nat. Wahyu Hardyanto, M.Si  
NIP. 196011241984031002

Dr. Sulaiman, M.Pd.  
NIP.196206121989011001

Penguji I,

Penguji II,

Prof. Dr. Sugiharto M.S.  
NIP. 195711231985031001

Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.Si, Psi.  
NIP.194704271985032001

Penguji III,

Prof. Dr. Soegiyanto, KS.M.S  
NIP. 195401111981031002

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagai atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Januari 2016  
Yang membuat pernyataan

Ringki Nur Fajar  
0602513072

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

Hidupku adalah Perjuanganku (Penulis)

### **Persembahan :**

- 1) Kedua orangtuaku tercinta : Ayahanda Toha (alm) dan Ibunda Masroh yang selalu memberikan kasih sayang, doa restu, nasehat serta dukungan selama ini.
- 2) Kakakku Imam Mutamim, Edah Jubaedah S.PdI beserta kakak iparku Asep Saepul Mujahid S.Pd dan Halimatul Zuhro.
- 3) Adikku Nelly Tri Rahmawati beserta keponakanku Muhamad Rayhan Saputra, AUFAR SYAFIQ AL GHAZALI dan EZAR ADITYA MUJAHID.
- 4) Teman-teman kost Monster, Dr. Jeans dan POR angkatan 2013 yang telah memberikan semangat.
- 5) Almamater UNNES tercinta

## ABSTRAK

Ringki Nur Fajar, 2015. Pengaruh latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang. Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Prof. Dr. Soegiyanto Ks, Ms. Pembimbing II. Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.Si, Psi.

Kata kunci : Metode *playometrics*, *power*, *shooting*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Perbedaan pengaruh metode latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil *shooting*. 2) Perbedaan pengaruh antara kemampuan *power* tinggi dan *power* rendah terhadap hasil latihan *shooting*. 3) Interaksi antara metode latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil latihan *shooting*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang. Besarnya sampel penelitian 24 pemain dari jumlah populasi 35 pemain dengan umur berusia 14-16 tahun. Teknik pengambilan sampel berdasarkan *Purposive Sampling*. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu : 1) Metode Latihan *playometrics* menggunakan *knee tuck jump* dan *barrier hops*. 2) tes *power* menggunakan *standing broad jump*. 3) Tes *shooting*. Teknik analisis data menggunakan ANAVA 2x2 dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji *Lavene's test*.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu : 1) Pada metode latihan *playometrics* didapat nilai  $F_{hitung} = 5,291$ , sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar 4,351. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). 2) Pada tes *power* didapat  $F_{hitung} = 30,476$  sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar 4,351. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). 3) Interaksi antara metode latihan *playometrics* dan tes *power* didapat  $F_{hitung} = 8,942$  sedangkan harga  $F_{tabel}$  diperoleh 4,351. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ).

Simpulan : 1) Ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *playometrics* terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Pengaruh metode latihan *barrier hops* lebih baik dari metode latihan *knee tuck jump*. 2) Ada perbedaan pengaruh pemain yang memiliki *power* tinggi dan *power* rendah terhadap hasil latihan *shooting* dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki *power* tinggi lebih baik dari yang memiliki *power* rendah. 3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil latihan *shooting* dalam permainan sepakbola. Saran : Pelatih olahraga dapat menggunakan metode latihan *playometrics barrier hops* sebagai metode alternatif pada latihan *shooting* sepakbola dan bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan lebih luas.

## ABSTRACT

Ringki Nur Fajar. 2015. The Influence Of Playometrics Exercise And Power Of The Results Of Shooting On A Player Of Camar Mas Jaya Football School Students Ungaran District Semarang. Thesis. Sport Education Program. Graduate Program. Semarang State University. Supervisor I. Prof. Dr. Soegiyanto Ks, Ms. Supervisor II. Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.Si, Psi.

Keywords : Method playometrics, Power, Shooting

The purpose of this 1) the difference the influence of a method of exercise knee tuck jump and barrier hops of the results of shooting. 2) differences influence between the ability power high and power low of the results of exercise shooting. 3) interaction between a method of exercise playometrics and power of the results of exercise shooting.

This type of research is an experiment with a 2x2 factorial design, population and sample in this research is the player SSB Camar Mas Jaya Ungaran Semarang District . The amount of sample 24 players from a population of 35 players the age of was 14-16 years. The sampling technique based on purposive sampling. Instrument tests in this study are : 1) Method of Exercise playometrics using the knee tuck jump and barrier hops. 2) test the power using the standing broad jump. 3) Test shooting exercises. Data were analyzed using ANOVA 2X2 with significance level  $\alpha = 0.05$ . Test for normality using the Kolmogorov-Smirnov test and homogeneity test using test Lavene 's test.

Research result : 1) In the exercise method playometrics obtained value of  $F_{count} = 5.291$ , while  $F_{table}$  at 4.351.  $F_{count}$  price greater than the price  $F_{table}$  ( $F_{count} > F_{table}$ ). 2) On the test power obtained  $F_{count} = 30.476$  while  $F_{table}$  at 4.351.  $F_{count}$  price greater than the price  $F_{table}$  ( $F_{count} > F_{table}$ ). 3) The interaction between playometrics training methods and test power obtained  $F_{count} = 8.942$  while prices obtained  $F_{table}$  4.351.  $F_{count}$  price greater than the price  $F_{table}$  ( $F_{count} > F_{table}$ ).

Conclusion : 1) is influence welfare between a method of exercise playometrics of the results of shooting in the game football .The influence of a method of exercise barrier hops better of a method of exercise knee tuck jump. 2) there is a difference in the influence of players who having power high and power low of the results of exercise shooting in the game football .Players who having power high better than having power low. And 3) the interaction that welfare between a method of exercise playometrics and power of the results of exercise shooting in the game football. Suggestion : Coach they can uses the exercise playometrics barrier hops as a method of alternative in exercise shooting and football for other researcher who wished to settle similar research, it is hoped that further develop research with scope broader.

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing : Prof. Dr. Soegiyanto Ks, Ms. (Pembimbing I) dan Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.Si, Psi. (Pembimbing II).

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Direktur program Pascasarjana Unnes, yang telah memberi kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan tesis ini.
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
3. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Unnes, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.



4. Bapak H. Margono, ST. MT., selaku ketua SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
5. Seluruh pemain dan pelatih SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan penyusunan tesis ini.

Peneliti sadar bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa depan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, Januari 2016

Ringki Nur Fajar  
0602513072

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Cakupan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II    KAJIAN TEORITIS, KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR           DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Kajian Teoritis .....	11
2.1.1 Sepakbola .....	11
2.1.2 Teknik Menendang ( <i>Shooting</i> ) .....	13
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Keterampilan Gerak .....	15
2.1.4 Prinsip-prinsip Latihan .....	18
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Latihan Sepakbola .....	22

	2.1.6 Metode Latihan <i>Playometrics</i> .....	23
	2.1.6.1 Metode Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	25
	2.1.6.2 Metode Latihan <i>Barrier Hops</i> .....	27
	2.1.7 Metode Latihan <i>Power</i> .....	28
	2.1.7.1. Pengertian <i>Power</i> .....	28
	2.1.7.2 Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai .....	30
	2.2 Kajian Pustaka .....	32
	2.3 Kerangka berfikir .....	36
	2.4 Hipotesis .....	42
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
	3.1 Desain Penelitian .....	43
	3.2 Populasi dan Sampel .....	44
	3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
	3.4 Variabel Penelitian .....	46
	3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	46
	3.6 Validitas Rancangan .....	48
	3.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	50
	3.8 Teknik Analisis Data .....	54
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	4.1 Hasil Penelitian .....	55
	4.1.1 Deskripsi data .....	55
	4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	61
	4.1.2.1 Uji Normalitas Sampel .....	61
	4.1.2.2 Homogenitas Varians Data.....	64
	4.1.3 Pengujian Hipotesis .....	65
	4.1.4 Rangkuman Pengujian Hipotesis .....	68
	4.2 Pembahasan .....	69
	4.3 Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	5.1 Simpulan .....	77

5.2 Implikasi .....	78
5.3 Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	80
LAMPIRAN .....	84

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Kelebihan dan Kekurangan Metode latihan <i>knee tuck jump</i> dan <i>barrier hops</i> ..... 41
Tabel 3.1	Rancangan Faktorial 2x2 ..... 43
Tabel 3.2	Pengelompokan Sampel Eksperimen ..... 45
Tabel 3.3	Norma lompat jauh tanpa awalan untuk laki-laki ..... 57
Tabel 4.1	Deskripsi data hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> terhadap hasil latihan <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola ..... 56
Tabel 4.2	Nilai peningkatan hasil latihan <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola ..... 57
Tabel 4.3	Data hasil latihan <i>shooting</i> dengan metode latihan <i>knee tuck jump</i> dan <i>barrier hops</i> ..... 59
Tabel 4.4	Data hasil latihan <i>shooting</i> pada sampel <i>power</i> tinggi dan rendah..... 60
Tabel 4.5	Rangkuman hasil uji normalitas data <i>hasil shooting</i> dalam permainan sepakbola..... 62
Tabel 4.6	Rangkuman hasil uji homogenitas data <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola..... 64
Tabel 4.7	Ringkasan Anova Dua Faktor..... 65
Tabel 4.8	Kesimpulan Hasil Penelitian..... 68
Tabel 4.9	Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor, Adan B terhadap hasil belajar <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola..... 73

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagian kaki yang digunakan untuk menendang .....	14
Gambar 2.2 Latihan <i>knee tuck jump</i> .....	26
Gambar 2.3 Latihan <i>barrier hops</i> .....	31
Gambar 2.4 Struktur otot tungkai .....	34
Gambar 2.5 Skema kerangka berfikir .....	36
Gambar 2.6 Diagram tes menembak bola ke sasaran .....	53
Gambar 4.1 Histogram rerata hasil tes awal dan tes akhir hasil latihan <i>shooting</i> tiap kelompok berdasarkan penggunaan metode latihan <i>playometrics</i> dan <i>power</i> .....	56
Gambar 4.2 Histogram rerata peningkatan hasil latihan <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola pada tiap kelompok perlakuan.....	58
Gambar 4.3 Histogram frekuensi nilai hasil latihan <i>shooting</i> pada permainan sepakbola dengan metode latihan <i>knee tuck jump</i> dan <i>barrier hops</i> .....	60
Gambar 4.4 Histogram frekuensi nilai hasil latihan <i>shooting</i> pada sampel dengan <i>power</i> tinggi dan rendah.....	61
Gambar 4.5 Bentuk interaksi perubahan besarnya peningkatan hasil <i>shooting</i> bola pada sampel metode latihan <i>knee tuck jump</i> dengan <i>barrier hops</i> .....	73
Gambar 4.6 Bentuk interaksi perubahan besarnya peningkatan hasil <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola pada sampel dengan <i>power</i> tinggi dan rendah.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat Penetapan Dosen Pembimbing ..... 83
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian ..... 84
Lampiran 3	Surat Keterangan Melakukan Penelitian ..... 85
Lampiran 4	Daftar Nama SSB Camar Mas Jaya Semarang ..... 86
Lampiran 5	Rekap data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> ..... 87
Lampiran 6	Histogram rerata hasil tes awal dan tes akhir hasil latihan <i>shooting</i> tiap kelompok berdasarkan penggunaan metode latihan <i>playometrics</i> dan <i>power</i> ..... 88
Lampiran 6	Histogram rerata peningkatan hasil latihan <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola pada tiap kelompok perlakuan..... 89
Lampiran 7	Program Latihan ..... 89
Lampiran 8	Dokumentasi ..... 93

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi ini. Sepakbola disebut sebagai olahraga masyarakat, baik dari masyarakat bawah, menengah ataupun kalangan atas dapat melakukan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar (*out door*) atau didalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Permainan sepakbola menurut Soekatamsi yang dikutip Maimun Nusufi (2012:622), banyak faktor yang menentukan dan menunjang keberhasilan dalam bermain sepakbola, antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga termasuk sepakbola. Program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis sehingga memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Teknik dalam permainan sepakbola merupakan hal yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola. Pemain yang memiliki teknik yang baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik. Teknik merupakan salah satu fondasi bagi



seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola (Maimun Nusufi, 2012:633). Teknik menurut Lingling yang dikutip Muaro Lubis (2013:38) adalah keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Menurut Josep A. Luxbacher (2011), teknik ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan, menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk meninggalkan serangan lawan (Sucipto, dkk., 2000:17).

Tendangan (*shooting*) yang baik memiliki karakteristik seperti yang dikemukakan Lingling dalam Muaro Lubis (2013:41) bahwa : “tendangan (*shooting*) harus dilakukan dengan cepat, kuat, dan tepat sasaran. Hal ini dimaksudkan agar bola yang ditendang sulit dibendung dan ditangkap penjaga gawang, sehingga akan menghasilkan gol”. Melihat dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan tembakan bola ke gawang (*shooting*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Seorang yang masih muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus

mulai melakukan *shooting* dari jarak yang lebih jauh dari gawang. Sebagai aturan umum memberi tahu cara bagaimana pemain untuk melakukan *shooting* sebelum mencapai daerah penalti jika mereka memang benar-benar dalam posisi terbuka. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih latihan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar (Danny Meilke, 2007:67).

Sepakbola Indonesia mengalami perkembangan dan kemajuan. PSSI telah memberikan upaya untuk membina sepakbola usia dini. Salah satu upayanya adalah memberikan individu, kelompok dan lembaga kebebasan untuk membentuk sekolah sepakbola (SSB). Sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan, pembinaan tentang teknik dasar sepakbola, dan keterampilan bermain sepakbola mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar, serta memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakat, sikap, kepribadian dan perilaku yang baik serta memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola dengan teknik yang benar.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sejak usia dini, yaitu periode umur anak kurang lebih 6 sampai dengan 14 tahun. Pada hakekatnya mempunyai ukuran antropometrik fisik dan karakteristik psikologi yang prima. Ini dapat diperoleh melalui pengidentifikasian yang memadai dengan menggunakan metode dan IPTEK (Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi). Sasaran tahapan-tahapan

pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *golden age* (usia emas). Ini harus didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya di evaluasi secara periodik. Untuk mencapai puncak prestasi atlet yang pada umumnya berkisar umur 20 tahun, dan lama tahapan pembinaan 8-10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3-14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini (Wahadi, 2008:40).

SSB Camar Mas Jaya (CMJ) merupakan SSB yang berada di daerah Kabupaten Semarang, letaknya di sebelah SMP Negeri 4 Ungaran yang masih masuk dalam desa Langensari. Lapangan yang digunakan untuk latihan berada di desa Langensari. Jadwal latihan setiap hari Minggu, Selasa dan Jum'at. Kelompok umur terdiri dari 4 kelompok umur yaitu U-10, U-12, U-14 dan U-16. SSB tersebut terbentuk karena adanya faktor ingin mengembangkan potensi anak-anak dan pembinaan usia dini di daerah Ungaran pada khususnya dan Kabupaten Semarang pada umumnya. Pendirinya terdapat beberapa elemen masyarakat yang gotong-royong demi memajukan persepakbolaan di daerah tersebut.

Hasil pengamatan di lapangan pada tanggal 8 sampai 15 Februari 2015, SSB yang ada di daerah-daerah ketika ada kompetisi para pemain yang berusia 14-16 tahun diikut sertakan dalam ajang kompetisi tersebut, ketika sebuah tim telah menargetkan gelar juara dalam satu *event* yang kompetitif, tentunya akan ada persiapan latihan yang diarahkan untuk mewujudkan target tersebut. SSB CMJ termasuk SSB yang sudah di kenal di daerah Kabupaten Semarang. Sebagai bukti dalam turnamen ataupun uji coba yang melibatkan banyak tim, SSB CMJ

selalu menjadi tamu undangan. Sebagai contoh pada turnamen Walikota Semarang, ASBI Semarang, Piala CMJ Cup dan simulasi Pra Danone Cup SSB Se-Jawa Tengah pada tahun 2015, SSB CMJ mampu mencapai babak final dan berhasil keluar sebagai juara pertama.

Walaupun dalam segi prestasi SSB CMJ memiliki prestasi yang cukup baik, tetapi dalam kesehariannya, pada saat latihan maupun pada saat pertandingan kejuaraan maupun persahabatan khususnya yang peneliti amati pada pemain SSB CMJ dalam melakukan tembakan bola ke gawang (*shooting*) masih banyak pemain yang belum bisa melakukan *shooting* dengan hasil yang maksimal, terlihat dari 35 pemain yang di berikan latihan, hanya 8 pemain yang mampu melakukan *shooting* dengan baik, selain itu terbukti dalam setiap pertandingan SSB CMJ memperoleh kemenangan dengan skor yang relatif tipis, hal tersebut terlihat dengan penyelesaian akhir yang tidak banyak membuahkan gol. Pada dasarnya para pemain sudah mempunyai teknik menendang dengan baik tetapi pada aspek lain yaitu fisik para pemain masih belum memiliki *power* yang baik untuk mendukung hasil tendangan, sehingga tendangan yang dihasilkan kurang maksimal.

Teknik tembakan bola ke gawang (*shooting*) dalam permainan sepakbola sangat penting sekali karena teknik *shooting* merupakan suatu upaya dari para pemain dikala pemain mempunyai peluang didepan gawang untuk menghasilkan suatu gol. Tembakan bola ke gawang menjadi pilihan pertama disaat pemain mendapatkan peluang yang baik ketika sudah mendekati gawang (Danny Meilke, 2007:60).

Perlu dicari penyebab utama yang harus di atasi dari berbagai kemungkinan di atas, diantaranya adalah penerapan metode latihan *power* yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *shooting*. Metode latihan *power* yang baik adalah salah satu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal bagi seseorang dalam belajar gerakan-gerakan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Peneliti dengan demikian ingin meneliti pengaruh tingkat kemampuan *power* didalam mendukung proses penguasaan keterampilan teknik *shooting* yang dihubungkan dengan penerapan metode latihan.

Metode latihan sangat diperlukan oleh seorang pelatih dalam upaya meningkatkan prestasi dan kemampuan setiap individu. Dalam hal ini metode latihan yang dilakukan pelatih berbeda-beda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet. Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet. Dengan metode latihan yang baik, seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal.

Metode latihan *plyometrics* adalah suatu metode untuk mengembangkan atau meningkatkan daya ledak (*explosive power*), yaitu suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Setiap cabang olahraga menuntut atau membutuhkan *power* yaitu kombinasi atau perpaduan antara kecepatan maksimal dan kekuatan, tidak terkecuali cabang sepakbola (Donal A. Chu 2000:23).

Gerakan *playometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi daya ledak otot sebagai respon terhadap beban. Berbagai gerakan dan rangkaian aktivitas terlihat dalam bermacam-macam cabang olahraga, ada yang cukup sederhana dalam melakukannya dan memerlukan sedikit gerakan yang dipelajari adapula yang sukar atau sulit dipelajari. Dalam latihan *playometrics* terdapat bentuk latihan, penentuan latihan tergantung pada tujuan dan kebutuhan kinerja olahraga yang diketahui. Jika pola gerakan ditempatkan dalam konteks yang tepat, anak dapat berupaya dalam memperlihatkan pola gerak tersebut dalam suatu metode atau cara "*playometrics*". Kenyataannya *hop scotch* merupakan suatu latihan *playometrics* awal yang penting. Latihan *playometrics* merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan *power*. Latihan ini biasa digunakan oleh orang dewasa. Oleh karena itu latihan untuk anak harus dimodifikasikan sehingga sesuai dan menyenangkan. (Kemenpora:133).

Latihan *playometrics* dilaksanakan berdasarkan kelompok otot besar yaitu tungkai dan pinggul, Radcliffe J. C dan Farentinous R. C yang diterjemahkan oleh Furqon M. dan Muchsin Doeswes (2002:12). Sebagian besar gerakan dalam olahraga berasal dari pinggul dan tungkai, karena kelompok otot tungkai dan pinggul merupakan pusat *power* gerakan olahraga dan memiliki keterlibatan utama dalam semua cabang olahraga. Latihan *playometrics* diawali dengan latihan yang sederhana atau mendasar dan kemudian dilanjutkan ke dalam latihan yang kompleks dan sukar untuk dilakukan. Bentuk latihan *playometrics* begitu beragam, antara lain : *split squat jump, lateral jump over barrier, alternating push off, knee tuck jump* dan *barrier hops*. Dengan bentuk latihan *playometrics* begitu

beragam maka dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan salah satu contoh bentuk latihan *playometrics* yaitu *knee tuck jump* dan *barrier hops*.

Uraian di atas berdasarkan penelitian ini, difokuskan secara mendalam berdasarkan kajian ilmiah agar dapat mengetahui adanya pengaruh metode latihan *playometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya Ungaran, Kabupaten Semarang.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Apakah ada pengaruh metode latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *shooting*?
- 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *barrier hops* terhadap hasil *shooting*?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh penggunaan antara metode latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil *shooting*?
- 4) Apakah ada perbedaan latihan *shooting* antara yang memiliki *power* tinggi dan *power* rendah?
- 5) Apakah ada interaksi antara metode latihan *playometrics* dan *power* seseorang terhadap hasil *shooting*?

## 1.3 Cakupan Masalah

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini agar tidak berkembang luas yang dapat menimbulkan salah penafsiran, maka penelitian ini dibatasi pada tiga variabel, yaitu: 1) metode latihan *playometrics* meliputi metode latihan *knee*

*tuck jump* dan *barrier hops* 2) komponen metode latihan *power* meliputi *power* tinggi dan *power* rendah, dan 3) hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *power* tinggi dan *power* rendah terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang?
- 3) Apakah terdapat interaksi antara metode latihan *plyometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Rumusan masalah yang di kembangkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.



- 2) Mengetahui perbedaan pengaruh antara *power* tinggi dan *power* rendah terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.
- 3) Mengetahui interaksi antara metode latihan *plyometrics* dan *power* terhadap hasil *shooting* pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi ilmiah dalam upaya pengembangan pendekatan pembelajaran dan pelatihan olahraga, khususnya yang berhubungan dengan hasil *shooting* pada permainan sepakbola.

### 2) Manfaat praktis

- (1) Penelitian ini dapat digunakan pelatih untuk menyusun serta mengembangkan program latihan dan materi latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik agar prestasi pemain bisa optimal.
- (2) Penelitian ini memberikan pemahaman pada pemain bahwa metode latihan sangat penting untuk latihan agar lebih optimal dalam berlatih dan bermain sepakbola.