

**EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING DI KLUB PERSIJAM
KOTA JAMBI**

SKRIPSI



OLEH

**FATAHILLAH RAMBE
(K1A218036)**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persijam Kota Jambi” diajukan oleh Fatahillah Rambe NIM. K1A218036 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, Desember 2022
Dosen Pembimbing I

Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 196906072008121001

Jambi, Desember 2022
Pembimbing II

Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198710172019031011

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fatahillah Rambe

NIM : K1A218036

Program Studi : Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan olahraga dan Kepeleatihan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Januari 2022
Yang Membuat Pernyataan

Fatahillah Rambe
NIM: K1A218036

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kevelathan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan *shooting* di Klub Persija Kota Jambi”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof Dr. M. Rusdi, S.Pd. M.Sc Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kevelatihan FKIP Universitas Jambi
4. Bapak Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kevelatihan olahraga FKIP Universitas Jambi.

5. Bapak Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I selalu memberi arahan dan bimbingannya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II terimakasih waktu dan bimbingannya hingga sekeripsi dapat di selesaikan
7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Teman-teman angkatan 2018, dan seluruh teman-teman Kepelatihan Olahraga yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN TEORI

2.1 Hakikat Sepakbola	10
2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola	11
2.2 Hakikat <i>Shooting</i>	13
2.2.1 Teknik Dasar <i>Shooting</i>	14
2.3 Hakikat Kemampuan	19
2.4 Hakikat Latihan.....	19
2.4.1 Komponen Latihan	22
2.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan	23
2.4.3 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	24
2.4.4 Metode Latihan	25
2.5 Hakikat Latihan <i>Plyometric</i>	25
2.6 Penelitian yang Relevan	28
2.7 Kerangka Berpikir	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.2 Desain Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.4 Variabel Penelitian.....	36

3.5 <i>Instrumen</i> Penelitian	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.7 Teknik Analisis Data	40
3.7.1 Uji Normalitas.....	40
3.7.2 Uji Homogenitas Varians	41
3.7.3 Uji Hipotesis	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian	43
4.1.1. Deskripsi data Tes Awal	43
4.1.2. Deskripsi data Tes Akhir	44
4.1.3 Analisis data.....	45
4.1.3.1. Uji Normalitas.....	46
4.1.3.2. Uji Homogenitas Varians.....	46
4.1.3.3. Uji Hipotesis	47
4.2. Pembahasan.....	48

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan	50
5.2. Saran	50

DAFTAR RUJUKAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Tes <i>Shooting</i>	38
4.1. Data hasil tes penelitian	43
4.2. Deskripsi data Tes Awal	43
4.3. Data hasil tes penelitian	44
4.4 Deskripsi data Tes Akhir Kemampuan <i>shooting</i>	45
4.5 Hasil Analisis Uji Liliefors	46
4.6 Hasil analisis uji f.....	47
4.7 Analisis uji t untuk melihat peningkatan	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>Shooting</i> menggunakan kaki bagian dalam.....	15
2.2. <i>Shooting</i> menggunakan kaki bagian luar	16
2.3. <i>Shooting</i> menggunakan punggung kaki	17
2.4. Latihan <i>Plyometric Hops dan Jump</i>	26
2.5. Variasi Latihan <i>Plyometric</i>	27
2.6. Kerangka Berfikir	33
3.1. Desain Penelitian	35
3.2. Tes Menembak Bola ke Sasaran	39
4.1. Deskripsi data Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i>	44
4.2 Deskripsi data Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i>	45