PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPATAN VERTIKAL DAN KECEPATAN SPRINT DALAM SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X MAN 4 ACEH SELATAN

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Rahmad Mulya Ramanda
NIM 20040112

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025-2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	:	Rahmad Mulya Ramanda
NIM	:	20040112
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Vertikal Dan Kecepatan *Sprint* Dalam Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Man 4 Aceh Selatan

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 15 Mei 2026

Pembimbing I,

Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd.
NIDN. 0101118701

Pembimbing II,

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN 0126068005

PENGESAHAN KELULUSAN

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPATAN VERTIKAL DAN KECEPATAN SPRINT DALAM SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X MAN 4 ACEH SELATAN

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 April 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd.	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0101118701	NIDN : 0126068005

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Pj Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I., M.Ed,PhD
NIDN : 0101018304

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPATAN VERTIKAL DAN KECEPATAN SPRINT DALAM SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X MAN 4 ACEH SELATAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 22 April 2026

			Tanda Tangan
Pembimbing I	:	Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd. NIDN. 0101118701	( )
Pembimbing II	:	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO NIDN : 0126068005	( )
Penguji I	:	Munzir, S.Pd., M.Pd. NIDN. 1301018301	( )
Penguji II	:	Tawakal, S.Pd., M.Pd. NIDN. 1320119201	( )

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Pj Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I., M.Ed.PhD
NIDN : 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini

Nama : Rahmad Mulya Ramanda

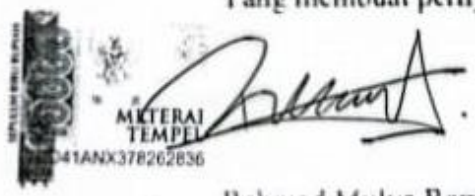
NIM : 20040112

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Banda Aceh, 29 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Rahmad Mulya Ramanda

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji hanya milik Allah SWT,yang menganugrahkan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Vertikal Dan Kecepatan Sprint Dalam Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Man 4 Aceh Selatan".

Shalawat dan salam teruntuk Rasul-Nya Muhammad SAW yang diutus ke dunia untuk menjadi tauladan dan membawa suatu perubahan, seseorang revolusioner yang bertitel "Al amin".Semoga keberkahan selalu bersama beliau.

Berbagai pengarahan, bimbingan dan bantuan dari pembimbing telah penulis peroleh, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih. Punulis juga menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang tertulis dibawah ini:

1. Orang tua yang telah memberikan kasih, dukungan, dan semangat bagi penulis, sehingga penulis dapat menyesaikan proposal skripsi ini..
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
3. Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, PhD, selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
4. Irwandi, M.Pd. AIFO selaku ketua prodi Penjas Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

5. Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd. selaku Dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis dalam menyusun proposal.
6. Irwandi, M.Pd. AIFO. selaku dosen pembimbing dua yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan serta bimbingan dan ilmu kepada penulis.
7. Seluruh dosen dan Civitas Akademika yang telah membantu selama proses penyelesaian studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
8. Terimakasih kepada teman-teman penjas leting 2020 yang selalu membantu dan saling mengerti selama proses penyelesaian studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan proposal ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran penjas di masa depan.

Banda Aceh, 17 September 2024

Rahmat Mulya Ramanda

ABSTRAK

Ramanda MR, 2026, Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Vertikal Dan Kecepatan Sprint Dalam Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Man 4 Aceh Selatan, skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa GetSempena, Pembimbing : (1) Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd. (2) Irwandi, M.Pd. AIFO.

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, terutama daya ledak otot tungkai, kemampuan lompatan vertikal, dan kecepatan sprint. Latihan plyometric merupakan metode latihan yang memanfaatkan gerakan eksplosif melalui mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC) untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot. Salah satu bentuk latihan plyometric yang efektif dan aman digunakan pada tingkat SMA adalah *jump to box*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* melalui desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa laki-laki kelas X2 MAN 4 Aceh Selatan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes lompatan vertikal, dan tes sprint 20 meter. Penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 2–3 kali dalam seminggu. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan plyometric *jump to box* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint siswa. Terjadi peningkatan rata-rata tinggi lompatan vertikal serta penurunan waktu tempuh sprint setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan plyometric *jump to box* efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, koordinasi neuromuskular, dan kemampuan akselerasi siswa dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric *jump to box* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal dan kecepatan sprint pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Selatan.

Kata Kunci: latihan plyometric, *jump to box*, lompatan vertikal, sprint, sepak bola.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING i
PENGESAHAN KELULUSAN ii
PENGESAHAN PENGUJI iii
PERNYATAAN KEASLIAN iv
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
LAMPIRAN xii
BAB I : PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Rumusan Masalah 6
1.4 Tujuan Penelitian 6
1.5 Hipotesis Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 7
1.7 Definisi Operasional 8

BAB II : LANDASAN TEORITIS 10
2.1 Pengertian sepak bola 10
2.2 Teknik dasar sepak bola 11
2.3 Pengertian latihan plyomeric 16
2.4 Bentuk-bentuk latihan plyomeric 17
2.5 Latihan Pliometrik *Jump To Box* 26
2.6 Vertical jump 31
2.7 Sprint 33

BAB III : PROSEDUR PENELITIAN 36
3.1 Desain Penelitian 36
3.2 Latar Penelitian 37
3.3 Populasi dan sampel 37
3.4 Data dan Sumber Data Penelitian 37
3.5 Teknik Pengumpulan Data 38
3.6 Teknik Analisis Data 47

3.7 Instrumen Pengumpulan Data 48

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN..... 50
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian..... 50
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian 51
1. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Vertikal Dan Kecepatan Sprint Dalam Sepak Bola 51
2. Tingkat Keaktifan Siswa Terhadap Latihan Plyometric Dalam Sepak Bola..... 61
4.3 Pembahasan..... 63

BAB V : SIMPULAN DAN SARAN 65
5.1 Simpulan 65
5.2 Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 67

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Pretest 42
Tabel 3.2 Treatment (latihan *Jump To Box*) 43
Tabel 3.3 Posttest 44
Tabel 3.4 Pretest 45
Tabel 3.5 Treatment (latihan *Jump To Box*) 45
Tabel 3.6 Posttest 46
Tabel 4.1 Profil Sekolah 50
Tabel 4.2 Fasilitas pada MAN 4 Aceh Selatan 51
Tabel 4.3 Ketersediaan Tenaga Pendidik pada MAN 4 Aceh Selatan 51
Tabel 4.4 Data Hasil Pengamatan Lompatan Vertikal 52
Tabel 4.5 Data Hasil Pengamatan Kecepatan Sprint Siswa 53
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data Rata-Rata Pretest Lompatan Vertikal 55
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data Rata-Rata Posttest Lompatan Vertikal 56
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Data Rata-Rata Pretes Kecepatan Sprint 57
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data Rata-Rata Posttest Kecepatan Sprint 57
Tabel 4.10 Hasil Uji-T untuk Data Lompat Vertikal 59
Tabel 4.11 Hasil Uji-T untuk Data Kecepatan sprint 60
Tabel 4.12 Hasil Analisis Data Observasi Siswa 61
Tabel 4.13 Tabel Pengkategorian 62

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Contoh Gerakan Latihan *Pliometrik Jump To Box* 42

Gambar 3.1 *Jump to Box* 43

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Dokumentasi 71
Lampiran 2 Lembar Pretest Lompatan Vertikal 74
Lampiran 3 Lembar Posttest Lompatan Vertikal 76
Lampiran 4 Lembar Pretest Kecepatan Sprint 78
Lampiran 5 Lembar Posttest Kecepatan Sprin 80
Lampiran 6 Program Latihan 82