

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN KEMAMPUAN FISIK TERHADAP HASIL *LONG PASS* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

TESIS

Oleh:

Muh. Marsyanurdin

Nomor Induk Mahasiswa 2022152056

Program Studi Pendidikan Jasmani



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
2024**

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN KEMAMPUAN FISIK TERHADAP HASIL *LONG PASS* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

TESIS Oleh:

Muh. Marsyanurdin

Nomor Induk Mahasiswa 2022152056

Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
TAHUN 2024**

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



**Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd
NIDN. 0202088401**

Pembimbing Pendamping



**Dr. Siti Ayu Risma Putri, M.Pd
NIDN. 0214129002**

Disahkan Oleh:

**a.n Dekan FKIP
Ketua Program Studi,**



**Dr. Widya Handayani, S.Pd, M.Si
NIDN. 0210018701**

HALAMAN PENGUJI

Judul Tesis : PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN KEMAMPUAN FISIK TERHADAP HASIL *LONG PASS* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

NAMA : Muh. Marsyanurdin

NIM : 2022152056

Telah Diuji dan Lulus Pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 19 Januari 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd
2. Anggota : Dr. Siti Ayu Risma Putri, M.Pd
3. Anggota : Cand. Dr. Farizal Imansyah, M.Pd
4. Anggota : Dr. Muhasana Elcintami Lanos, M.Pd
5. Anggota : Dr. Widya Handayani, S.Pd. M.Si

(Cicilia)
(Siti Ayu)
(Farizal)
(Muhasana)
(Widya)

Palembang, Februari 2024



Assot Profr Dr. Dessy Wardiah, M.Pd., CIQaR

NIDN. 022512770

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, yang telah memberikan nikmat kesehatan, kesabaran dan ilmu yang tak terhingga nilainya sehingga saya bisa menyelesaikan tesis ini.
2. Kedua orang tuaku, Papa tercinta Pabad, S. Pd dan Ibuku tercinta Siti Rohilah, S. Pd yang senantiasa memberikan semangat, nasehat, motivasi dan yang selalu sabar serta yang selalu mendokakan keberhasilanku. Terima kasih telah menjadi orang tua terbaik untukku.
3. Dosen pembimbingku Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd. dan Dr. Siti Ayu Risma Putri, M.Pd yang senantiasa memberikan bimbingan selama penulisan tesis ini.
4. Manager SSB Betung Bapak Hendro Sukuco yang telah memberikan izin penelitian dan arahan serta para siswa yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Tidak lupa keponakaan tercinta, terkasih, dan tersayang Nazhira Amelia yang selalu menghibur, memberikan canda tawa dan serta motivasi maupun do'a kepadaku untuk terus memberikan yang terbaik
6. Saudaraku yang aku sayangi Vera Wati Pajeri beserta keluarga besarku yang selalu menyemangati dan mendo'akan keberhasilanku
7. Teman-teman seangkatan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
8. Cavitas Akademik Program Studi Pendidikan Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang
9. Agama dan Almamater biru Universitas PGRI Palembang yang menjadi kebanggaanku

MOTTO

“Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan.” – Dale Carnegie

“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali.” – HR Tirmidzi

"Tidak ada kesulitan yang tidak ada ujungnya. Sesudah sulit pasti akan ada kebahagiaan. 'Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan'." (QS. Al Insyirah: 5-6)

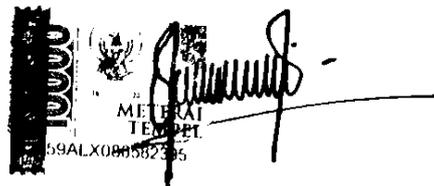
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul Pengaruh Latihan *Plyometrik* Dan Kemampuan Fisik Terhadap Hasil *Long Pass* Pada Permainan Sepakbola adalah hasil karya saya sendiri. Apabila ternyata terbukti bukan merupakan hasil kerja saya. Saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan Pasal 70, Undang- Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang "Sistem Pendidikan Nasional" yang berbunyi "lulusan karya ilmiah yang digunakan untuk mendapat gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud pasal 25 ayat 2 terbukti merupakan jiplakan pidana penjara paling lama dua tahun atau denda paling banyak Rp. 200.000.000,- (Dua ratus juta rupiah)".

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Februari 2024

Yang Menyatakan

The image shows a handwritten signature in black ink over a circular official stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a serial number '59ALX080582395'. To the left of the stamp is a vertical barcode-like graphic.

Muh. Marsyanurdin

2022152056

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh latihan plyometrik (*depth jump*) dan (*knee tuck jump*) terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung, 2) Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh kemampuan fisik tinggi dan rendah terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung, 3) Untuk mengetahui adakah interaksi antara latihan plyometrik dan kemampuan fisik terhadap hasil *long pass* pada permainan sepak bola di SSB Betung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen menggunakan desain faktorial 2 x 2 Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *long pass*. Subjek dalam penelitian adalah anak di ssb betung yang berjumlah 20. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian menyimpulkan: Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil tes awal 28 dan tes akhir 39,2 untuk kelompok anak SSB Betung yang mendapatkan hasil *long pass* tinggi dilatih dengan metode latihan *depth jump*, Kelompok anak SSB Betung yang mendapatkan hasil *long pass* tinggi dilatih dengan metode latihan *knee tuck jump* dengan rata-rata tes awal 27,4 dan tes akhir 38,2, Kelompok anak SSB Betung yang mendapatkan hasil *long pass* rendah dilatih dengan metode latihan *depth jump* dengan rata-rata tes awal 28 tes akhir 39,2 sedangkan Kelompok anak SSB Betung yang mendapatkan hasil *long pass* rendah dilatih dengan metode latihan *knee tuck jump* tes awal 25 tes akhir 36.

Kata kunci : plyometrik, kemampuan fisik, long ball

ABSTRACT

This research aims to find out: 1) To find out whether there is a difference in the influence of plyometric training (depth jump) and (knee tuck jump) on long pass results in soccer games at SSB Betung, 2) To find out whether there is a difference in the influence of high and low physical ability on long pass results in soccer games at SSB Betung, 3) To find out whether there is an interaction between plyometric training and physical ability on long pass results in soccer games at SSB Betung. The research method used is an experimental method using a 2 x 2 factorial design. The instrument in this research uses a long pass test. The subjects in the research were 20 children at SSB Betung. The data analysis technique used the t test with a significance level of 5%. The results of the research conclude: Based on hypothesis testing, it produces two groups of analytical conclusions, namely: (1) there are significant differences in influence between the main research factors; and (2) there is a significant interaction between the main factors in the form of a two-factor interaction. The average score obtained from the initial test results was 28 and the final test was 39.2 for the SSB Betung group of children who got high long pass results who were trained using the depth jump training method. The SSB Betung group of children who got high long pass results were trained using the knee training method. tuck jump with an average initial test of 27.4 and final test of 38.2, the SSB Betung group of children who got low long pass results were trained using the depth jump training method with an average initial test of 28 and final test of 39.2 while the SSB group of children Betung who got low long pass results were trained using the knee tuck jump training method, initial test 25, final test 36.

Key words: plyometrics, physical ability, long ball

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt. Atas berkat dan rahmat-nya juaah saya dapat menyelesaikan tesis saya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Dan Kemampuan Fisik Terhadap Hasil *Long Pass* Pada Permainan Sepakbola” tepat pada waktunya.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas PGRI Palembang, Dr. H. Bukman Lian, M.M., M.Si.,CIQaR Dekan FKIP Universitas PGRI Palembang Assoc, Prof. Dr. Dessy Wardiah, M.Pd., CIQaR. Ketua Program Studi Pendidikan Dr. Widya Handayani, S.Pd.,M.Si yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan tesis ini.

Dengan selesainya tesis ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd dan Dr. Siti Ayu Risma Putri, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan tesis ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pelatih SSB yang telah memberikan izin penelitian serta arahan memberikan kemudahan dalam pengumpulan data, serta pihak lain yang telah memberikan bantuannya sehingga tesis ini dapat penulis selesaikan. Mudah-mudahan tesis ini dapat bermanfaat bagi pengajaran bidang pendidikan olahraga dan pembaca lainnya.

Palembang, Februari 2024
Penulis,

Muh. Marsyanurdin
2022152056