



EFEKTIVITAS LATIHAN *FLYOMETER*
TERHADAP KECEPATAN SPRINT ATLET SEPAK BOLA DI
SSB PUTRA PALA TAHUN 2025

SKRIPSI

Oleh :

Ahmad Hasan Aliy

171191020

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS
KESEHATAN



Edit dengan WPS Office

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KECEPATAN SPRINT ATLET SEPAK BOLA
DI SSB PUTRA PALA TAHUN 2025**

Disusun oleh:

Ahmad Hasan Aliy

171191020

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 24 Januari 2025

Pembimbing



Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0631038002

Edit dengan WPS Office

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KECEPATAN SPRINT ATLET SEPAK BOLA
DI SSB PUTRA PALA TAHUN 2025**

Disusun oleh:

Ahmad Hasan Aliy

171191020

Telah diujikan dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Selasa

Tanggal : 29 Juli 2025

Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing

Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0631038002

Anggota/Penguji 1

Aristiyanto, S.Si., M.Pd.
NIDN. 0601038601

Anggota/Penguji 2

Ika Nilawati, S.Si., M.Or.
NIDN. 0628099101

Dekan Fakultas
Ns. Eko Susilo, S.Kep., M. Kep.
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi

Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0631038002



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Ahmad Hasan Aliy
NIM : 171191020
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KECEPATAN SPRINT ATLET SEPAK BOLA DI SSB PUTRA PALA TAHUN 2025**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi apapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,

Semarang, 29 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,

Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0631038002

Ahmad Hasan Aliy
NIM. 171191020



KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

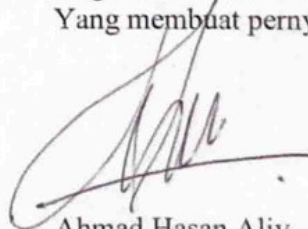
Nama : Ahmad Hasan Aliy
NIM : 171191020
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Sprint Atlet Sepak Bola Di Ssb Putra Pala Tahun 2025

Dengan ini bersedia untuk :

1. Saya selaku penulis karya ilmiah memberi hak bagi pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mengarsipkan hasil karya saya tanpa persetujuan dan pencantuman nama dari saya.
2. Saya selaku penulis karya ilmiah memberikan hak bebas pemungutan dana untuk pihak Universitas Ngudi Waluyo demi kemajuan pengetahuan generasi penerus.
3. Saya selaku penulis karya ilmiah bersedia menerima sebuah sanksi hukuman dan tuntutan apabila hasil karya saya ini melanggar hak cipta orang lain.

Demikian surat kesediaan publikasi saya ini, saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 29 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Ahmad Hasan Aliy
NIM. 171191020



KATA PENGANTAR

~~Assalamu~~
~~Alhamdulillah~~

PujidansyukurpenulispanjatkankehadiratAllahSWTkarenaatasberkah,rahmat, dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN ~~FLYOVER~~ TERHADAPKECEPATANSPRINTATLETSEPAKBOLADISSBPUTRAPALATAHUN 2025”inidapatterselesaikansesuaiwaktuyangtelahditentukan.

Penyusunmenyadaribahwapenyusunanskripsiinitidakterlepasdaribantuan berbagai pihak. Pada kesempatan yang baik ini penyusun mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

Prof.Dr.Subyantoro,M.Hum.,selakuRektorUniversitasNgudiWaluyo.

EkoSusilo,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,selakuDekanFakultasKesehatanUniversitasNgudi Waluyo.

Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas KesehatanUniversitasNgudiWaluyo.

Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd., selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Aristiyanto, S.Si., M.Pd., dan Ika Nilawati, S.Si., M.Or., selaku Dosen Penguji atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh dosen pengajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selamamenempuh pendidikan.

Pelatih dan seluruh atlet Karate Inkanas Kabupaten Jepara yang telah membantu dalam penelitikanskripsiini.



Edit dengan WPS Office

Rekan-rekan Program Studi Ilmu Keolahragaan, dan seluruh teman-teman mahasiswa yang telah banyak membantudan memberikan dukunganselamamenempuh pendidikan sertadalam penulisan skripsi ini hingga selesai.

Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan do'a, bantuan sertasemangatdalam penyusunan skripsi ini.

Wawan Agus Budiawan seseorang yang tak kalah penting akan kehadirannya, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, berkontribusi banyak baik tenaga maupun waktu terhadap penyusun, telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan selalumen berikan semangat untuk tidak mudah menyerah.

Ahmad Hasan Aliy (Penulis). Terima kasih banyak sudah bertahan, berjuang dan berusahakerassejauh ini, sudah berusaha menahansabar, ego, tetap semangat dan tidak putus asa saat pencapaian dalam menyelesaikan skripsi ini, meskipun banyak hal-hal yang membuat putus asa saat proses menyelesaikan pencapaian ini. Semua ini memang tidak mudah, namun ternyata semua mampu terlewati dengan baik.

Ucapan khusus penulis sampaikan kepada kedua orang tua (Bapak Radimin dan Ibu Sri suratmi) serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik bersifat moril maupun materil, memberikan banyak motivasi dan semangat, perhatian yang tulus juga senantiasa selalu mengalirkan do'a untuk penyusun. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak pada umumnya.

~~Wassalamu~~ #kumMMb



Ungaran,14Agustus2025

Penyusun



Edit dengan WPS Office

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan

Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, 29 Juli 2025

Ahmad Hasan Aliy

171191020

EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KECEPATAN SPRINT ATLET SEPAK BOLA DI SSB PUTRA PALA TAHUN 2025

Abstrak

SSB Putra Pala adalah Sekolah Sepak Bola yang berasal dari Jawa Tengah tepatnya di Dusun Gintungan, Kecamatan Ungaran barat, Kabupaten Semarang yang bermarkas di Lapangan Gintungan Ungaran barat, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan plyometric terhadap kecepatan sprint pada atlet sepak bola di SSB PUTRA PALA 2025. Penelitian ini menggunakan "preeksperimental", menurut (Sugiyono et al., 2019). Hal ini belum merupakan percobaan nyata dan masih terdapat variabel yang mempengaruhi pembentukan variabel terikat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design menurut (Sugiyono et al., 2019). Pada desain ini observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum percobaan dan sesudah percobaan. Pengamatan sebelum percobaan (O1) disebut pre-test, dan pengamatan setelah percobaan (O2) disebut post-test. Berdasarkan data, ada 25 atlet menjadi subjek penelitian ini. Total pretest yang dilakukan menunjukkan nilai sebesar 82,89. Sedangkan nilai posttest dari kegiatan yang dilakukan setelah penerapan latihan plyometric yaitu sebesar 81,55. Angka tersebut menunjukkan adanya penurunan lama waktu yang dibutuhkan atlet sepak bola dalam melakukan sprint 20m. Dalam penelitian ini, peneliti menyelidiki efek latihan plyometric terhadap performansi sprint atlet dari SSB Putra Pala 2025. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa latihan plyometric akan meningkatkan hasil sprint bagi atlet tersebut. Setelah melakukan analisis statistik menyeluruh terhadap data pretest dan posttest, peneliti menemukan temuan yang meyakinkan. Nilai rata-rata untuk pretest tercatat sebesar 3,3156, sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 3,2620. Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan lari sprint setelah latihan plyometric. Lebih jauh, perbedaan waktu tempuh antara pretest dan posttest diukur sebesar 1,34 detik, yang menandakan peningkatan signifikan dalam performa keseluruhan.

Kata Kunci: ~~Sepak Bola~~ ~~Kendaraan~~



Edit dengan WPS Office

Ngudi Widyadhi, Sports Science Study Program

Faculty of Health Sciences, Pajajaran University, 2025

ad-hasanAly

171191020

EFFECTIVENESS OF FLYOMETER TRAINING ON THE SPRINT SPEED OF FOOTBALL ATHLETES AT THE PALA MEN'S SSBN 2025

Abstract

SSB Putra Palas Football School originating from Central Java, precisely in Gunung Hambu, West Ungaran District, Semarang Regency, which is headquartered at Gunung Feb, West Ungaran, Semarang Regency, Central Java, Indonesia. This study aims to determine the effect of flyometer training on sprint speed in football athletes at SSB PUTRA PALA 2025. This study uses "pre-experimental" according to (Sujono et al., 2019). This is not a real experiment and there are still external factors that influence the formation of the dependent variable. The design used in this study is One Group Pretest Posttest Design according to (Sujono et al., 2019). In this design, observations were conducted before and after the experiment. The observation before the experiment (O1) is called the pre-test, and the observation after the experiment (O2) is called the post-test. Based on the data, there were 25 athletes who were the subjects of this study. The total pretest result showed a value of 82.89. While the posttest value of the activities carried out after the application of flyometer training was 81.55. This figure indicates a decrease in the length of time needed for soccer athletes to sprint 20m. In this study, research has investigated the effect of flyometer training on the sprint performance of athletes from SSB Putra Palas 2025. The alternative hypothesis (H1) states that flyometer training will improve sprint performance for these athletes. After conducting a thorough statistical



Edit dengan WPS Office

and so of the pretest and posttest has been found concerning findings. The average value for the pretest was recorded at 331.56, while the average value for the posttest was 326.20. This shows a significant increase in physical ability after playing football. Furthermore, the difference in travel time between the pretest and posttest was measured at 13.4 seconds, indicating a significant improvement in performance.

Keywords: Football, Physical, Speed



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Faktor Pendukung Penelitian	14
C. Penelitian Terdahulu	15
D. Kerangka Berpikir	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian	18
B. Lokasi dan Waktu	18
C. Subjek Penelitian	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
D. Definisi Operasional	19
E. Variabel Penelitian	19
F. Teknik Pengumpulan Data	20
G. Pengolahan Data	21
H. Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian	23



B. Pembahasan	27
BABV KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31

