

# PENGARUH LATIHAN *SINGLE MULTIPLE JUMP* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KETERAMPILAN *LONG PASS* PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA NUSANTARA USIA 15-17 TAHUN KOTA MALANG

Hafidz Gusdiyanto

Asim

Fahrial Amiq

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Email: hafidgusdiyanto@gmail.com

**ABSTRACT:** Nusantara soccer school 15-17 years old Malang city have a problem in soccer basic technique, it is long pass skill. The purpose of this research is to know the influence exercise of single multiple jump and exercise of knee tuck jump to long pass skill in Nusantara soccer school 15-17 years old Malang city. This research using experiment research *matching pretest-posttest comparison group design* with subject 22 student. Based from F count 4,70 > F table 4,35 for exercise of single multiple jump, while F count 0,842 < F table 4,35 for exercise of knee tuck jump. The comparison from two exercises can be obtained F count 12,29 > F table 4,35. Based on the research can be concluded that exercise of single multiple jump give influence better than exercise of knee tuck jump.

**Keywords:** *single multiple jump, knee tuck jump, long pass.*

**ABSTRAK:** Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang memiliki masalah pada teknik dasar sepakbola yaitu keterampilan *long pass*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* pada siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *matching pretest-posttest comparison group design* dengan jumlah subjek 22 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan F hitung 4,70 > F tabel 4,35 untuk latihan *single multiple jump*, sedangkan latihan *knee tuck jump* F hitung 0,842 < F tabel 4,35. Perbandingan dari kedua kelompok latihan diperoleh F hitung 12,29 > F tabel 4,35, sehingga dapat disimpulkan latihan *single multiple jump* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *knee tuck jump*.

**Kata Kunci:** *single multiple jump, knee tuck jump, umpan jauh.*

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan Mahendra (2012:4), sedangkan menurut Mardiana (2014:15), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengem-bangkan individu secara organik, *neuromuskuler*, intelektual dan emosional. Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga dapat diartikan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Olahraga merupakan bentuk perilaku yang memiliki karakteristik tertentu, yang objeknya meliputi aktivitas fisik untuk tujuan-tujuan tertentu. Adanya tingkat intensitas yang lebih tinggi daripada aktivitas fisik normal membuat kegiatan olahraga memiliki beberapa penilaian penting. "Olahraga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmaniah saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, dan dimensi spiritual" (Mu'arifin, 2009:15). Dalam berolahraga apabila dilakukan secara disiplin, berkesinambungan, dan teratur akan bermanfaat terhadap kesegaran jasmani dan rohani.

Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya” (Batty, 1986:4). Luxbacher (1998:2) menyatakan bahwa “sepakbola adalah suatu pertandingan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, dengan waktu 2x45 menit. Dari berbagai pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak-banyaknya dalam permainan yang berlangsung dalam waktu 2x45 menit.

Saat ini permainan sepakbola tidak hanya dilakukan untuk pengisi waktu luang melainkan juga bisa dilakukan dengan tujuan mendapatkan prestasi. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu memperhatikan faktor-faktor penentunya.

Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut: (1) aspek biologi, (2) aspek psikologis, (3) aspek lingkungan, dan (4) aspek penunjang (Sajoto, 1995:25). Selain faktor-faktor penentu, penguasaan teknik dasar pada sepakbola dibutuhkan oleh setiap pemain pemula. Menurut Budiwanto (2012:46), teknik dasar adalah “suatu teknik dimana proses melakukan gerakan dasar dan gerakannya dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah”.

Pada dasarnya permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk menguasai bola dan merebut kembali bola bila sedang dikuasai lawan. Untuk itu para pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik agar menghasilkan permainan yang maksimal. Menurut Goldman dan Dunk dalam Hariyoko (2012:25), “keterampilan dasar sepakbola, meliputi: (1) *passing*, (2) *controlling*, (3) *shooting*, (4) *dribbling*, (5) *heading* dan (6) *goal keeping*. Mielke (2007:4-22) menjelaskan teknik dasar dalam permainan sepakbola sebagai berikut: a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan

memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan, b) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan, c) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar, d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain, e) Teknik menyundul bola (*heading*) dilakukan oleh pemain ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim, f) Teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan, g) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) merupakan lemparan dari bola yang keluar garis pinggir, sebuah lemparan kedalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang, h) Teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dari beberapa teknik dasar tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola yang wajib dimiliki oleh setiap pemain adalah *passing*, *controlling*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, dan *goal keeping*.

*Passing* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* yang paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, seseorang akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat mem-

bangun suatu strategi penyerangan (Mielke, 2007:19).

Scheunemann (2005:31) menjelaskan bahwa memiliki *passing* yang akurat adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

*Long pass* yang baik adalah melakukan tendangan dengan sudut dan arah bola sebesar 45°, sehingga akan mendapatkan hasil arah bola yang sejauh mungkin (Rustiawan, 2014:8). Agar dapat melakukan *long pass* yang baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai tekniknya.

Menurut Luxbacher (1998:23), gerakan *passing* jarak jauh atau *long pass* adalah sebagai berikut: (1) Dekati bola dari sudut yang tipis, 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di bagian samping dan sedikit di belakang bola, 3) Tarik kaki yang akan menendang bola, 4) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, 5) Pusatkan perhatian pada bola, 6) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, 7) Luruskan bahu dengan target, 8) Tangan bergerak ke depan, 9) Sentakkan kaki lurus ke depan, 10) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan, 11) Sempurnakan gerakan kakinya, 12) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Dalam bermain sepakbola latihan fisik sangatlah menunjang kemampuan fisik siswa sekolah sepakbola Nusantara saat melakukan permainan dikarenakan kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama dalam pelaksanaan latihan. Siswa sekolah sepakbola Nusantara pada saat melaksanakan permainan sepakbola terutama pada waktu melakukan gerakan *long pass*, gerakan tersebut belum dilakukan secara maksimal dikarenakan daya ledak otot tungkai yang dimiliki setiap siswa sekolah sepakbola Nusantara saat melakukan *long pass* masih kurang. Oleh karena itu, perlu diadakan latihan fisik yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai supaya mendapatkan tendangan *long pass* yang jauh.

Rahayu, dkk. (2015:171) menyatakan bahwa "*power* atau daya ledak merupakan komponen yang diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif yaitu gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan". Unsur kemampuan kekuatan dan daya eksplosif otot merupakan unsur yang banyak dibutuhkan oleh beberapa cabang olahraga.

Untuk memperoleh *long pass* yang jauh diperlukan kekuatan otot yang baik. (Sajoto dalam Supriatna, 1997:152) mengatakan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Menurut Harsono (1988:176) "kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan". Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari menjadi lebih efisien serta akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena suatu sebab tertentu misalnya karena kecelakaan akan menjadi lemah disebabkan serabut ototnya mengecil dan lambat laun dapat mengakibatkan kelumpuhan otot.

Harsono (dalam Supriatna, 1997:153) mengemukakan bahwa mungkin satu-satunya faktor yang sangat esensial dan mutlak diperlukan guna meningkatkan prestasi olahraga adalah kekuatan. Lebih lanjut Harsono (1988:177) mengemukakan kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting, karena: (1) kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, (2) dengan kekuatan otot atlet dapat lari lebih cepat, melempar lebih jauh, memukul lebih keras, dan juga dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Nurhasan (dalam Supriatna, 1997:153) menguraikan pentingnya kekuatan sebagai berikut: (1) kekuatan adalah komponen yang perlu lebih dominan keberadaannya dari semua komponen fisik yang ada, (2) kekuatan adalah hal pokok untuk menunjukkan ketangkasan dengan baik, (3) kekuatan dinilai tinggi sebagai suatu ukuran dari kesegaran jasmani.

Yudiana, dkk. (2008:3.14) menjelaskan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Myslidayu

dan Kurniawan, (2014:121) berpendapat “menggabungkan kekuatan dengan kecepatan disebut *power*”. Sedangkan Rahayu, dkk. (2015:171) daya ledak merupakan komponen yang diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif yaitu gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan. Jadi, daya ledak adalah gerakan yang dapat dihasilkan dari kekuatan dan kecepatan, kekuatan merupakan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban dalam waktu yang tidak ditentukan.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot dengan cepat dan efektif adalah latihan pliometrik. Chu (1998:2) menyatakan bahwa salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak dengan cara mengembangkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama ialah dengan latihan pliometrik. Guna memiliki aspek-aspek yang menunjang dalam gerakan-gerakan tersebut, maka diperlukan metode latihan yang mengacu dalam membentuk daya ledak, salah satu metode latihan yang dapat menunjang aspek daya ledak yaitu dengan metode latihan pliometrik. Yudiana, dkk. (2008:3.14) menjelaskan bahwa “beberapa bentuk latihan fisik untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai diantaranya adalah dengan melakukan latihan kekuatan dilanjutkan dengan latihan kecepatan dan dapat pula melakukan latihan pliometrik”.

Lubis dalam Kurniawan Febby dan Mylsidayu A (2014:122) menyatakan bahwa “*plyometrics* merupakan latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif”. Menurut Radcliffe dan Farentions (2002:8) *plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Menurut Chu (1998:1), latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan daya ledak otot.

Dari beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometric* merupakan suatu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang

singkat. Latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki yaitu latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump*.

Latihan *single multiple jump* atau *alternate leg bound* adalah latihan yang dilakukan dengan memulai tolakan tungkai belakang, dilanjutkan dengan menggerakkan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat dengan membentangkan kaki ke depan dengan cepat. Ulangi rangkaian dengan kaki yang lain saat mendarat (Gede, 2013:3).

Langkah-langkah melakukan latihan *single multiple jump* menurut Bempa (1994:38) adalah sebagai berikut: (1) Posisi permulaan: berdiri, kaki kiri mundur ke belakang sedikit, (2) Gerakan: mendorong dengan kaki kiri berlawanan dengan tanah, mendorong lutut kanan ke atas arah ke dada, dan ke depan dalam rangka mencapai jarak, (3) Mendarat dengan kaki kanan dan segera melompat kembali, mendorong lutut kiri ke atas depan, (4) Lanjutkan permulaan kaki berganti-ganti. Dari beberapa pendapat ahli yang telah diuraikan, dapat disimpulkan latihan *single multiple jump* merupakan salah satu latihan pliometrik yang melatih kekuatan otot tungkai kaki dengan cara melompat secara bergantian.

Pada saat latihan *single multiple jump* otot-otot yang dikembangkan adalah *sartorius, iliacus, gracilis, biceps femoris, semitendinous, semimembranosus, gluteus maximus dan gluteus minimus* (Gede, 2013:3).

Latihan *knee tuck jump* menurut Zadah dan Rosalina (2009:2) adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melakukan satu kali lompatan ke atas dengan 2 tungkai diangkat sampai setinggi dada, dalam latihan *knee tuck jump* berkebalikan dengan persentase 60% kecepatan dan 40% kekuatan. Menurut Adhi (2013:3), “latihan *knee tuck jump* adalah latihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri, kedua kaki diregangkan selebar bahu dan telapak tangan menghadap ke bawah setinggi dada, kemudian meloncat ke atas dengan cepat dan gerakkan lutut ke atas ke arah dada dan usahakan menyentuh telapak tangan dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki”.

Dari beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* latihan yang dilakukan dengan cara meloncat satu kali setinggi-tingginya dengan cepat yang memfokuskan 60% kekuatan dan 40% kecepatan.

Ketika latihan *knee tuck jump* otot-otot yang dikembangkan adalah *fleksor pinggul* dan paha, *gastrocnemius*, *gluteals*, *quadriceps* dan *hamstrings* (Radcliffe dan Farentions, 2002:41).

Dalam pemberian latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump* harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar kedua latihan tersebut memberikan hasil yang maksimal. Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa "latihan adalah proses-proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Latihan menurut Bempa (1994:2) adalah "proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu".

Harsono (1988:101) menyatakan latihan adalah "proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang terprogram dan sistematis sehingga membentuk manusia yang utuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran atau kebugaran jasmani serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Tujuan latihan sendiri menurut Bempa (2009:1) adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan efektivitas, dan kualitas psikologi untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi, latihan ini merupakan upaya jangka panjang dan atlet tidak akan berkembang dalam semalam".

Menurut Harsono (1988:15), tujuan latihan adalah "untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilannya dan prestasi semaksimal mungkin. Prestasi tinggi akan dapat dicapai apabila keempat aspek, yaitu aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dikembangkan setinggi mungkin". Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan adalah prinsip-prinsip dasar yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi akan meningkat. Tanpa mengetahui hal ini, seorang pelatih dan atlet tidak mungkin dapat berhasil dalam latihannya.

Bempa (2009:38) menjelaskan bahwa "prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara sempit saja. Namun demikian, prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk memahami konsep-konsep dasarnya". Budiwanto (2012:16-17) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) prinsip beban bertambah (*overload*), (2) prinsip spesialisasi (*specialization*), (3) prinsip perorangan (*individualitation*), (4) prinsip variasi (*variety*), (5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), (6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), (7) prinsip pulih asal (*recovery*), (8) prinsip reversibilitas (*reversibility*), (9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), (10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), (11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan (12) prinsip latihan menggunakan model.

Prinsip beban bertambah berkaitan dengan intensitas latihan. Budiwanto (2012:17) menjelaskan bahwa "beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya". Harsono (1988:103) mengatakan bahwa "beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi".

Budiwanto (2012:18) menjelaskan bahwa “prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan”.

Prinsip spesialisasi latihan yang dilakukan baik di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, setiap atlet akan selalu memilih spesialisasi cabang yang sesuai dengan kebutuhan (Bompa, 2009:42). Budiwanto (2012:19) menjelaskan bahwa “individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu bermanfaat pada kebutuhan bagi setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga”.

Bompa (2009:45) menjelaskan bahwa “individualisasi adalah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan cabang atlet, untuk menaikkan level kerja atlet”.

Bompa (2009:45) menjelaskan beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam penerapan prinsip individual yaitu sebagai berikut: (1) usia biologis dan kronologis merupakan salah satu faktor indikator terbaik dari usia biologik adalah kematangan seksual. Atlet yang lebih matang secara fisik, ditandai dengan usia biologik yang lebih tinggi, menjadi lebih kuat, cepat dan lebih baik dalam olahraga beregu dibanding dengan pasangannya yang menunjukkan usia biologik yang lebih rendah, walaupun usia kronologiknya sama, (2) usia latihan didefinisikan sebagai jumlah tahun yang dilalui oleh atlet dalam melakukan aktivitas cabang olahraga, dan hal ini secara pertimbangan berbeda dibanding usia biologik dan kronologik, (3) riwayat latihan seorang atlet mempengaruhi kapasitas kerjanya, (4) status kesehatan ketika atlet yang sakit atau cedera akan menurunkan kapasitas kerja dan lebih sering tidak dapat menerima beban latihan yang diberikan, (5) stres dan kecepatan pemulihan merupakan kemampuan menerima beban latihan selalu berhubungan dengan penyebab stres yang berlawanan dengan

atlet. Keseluruhan penyebab stres menjadi pertimbangan tambahan, dan faktor-faktor yang menempatkan kebutuhan yang tinggi dapat memberi pilihan kemampuannya untuk menerima beban latihan.

Konsep dari prinsip reversibilitas adalah latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Pelatih harus bisa mengatur jadwal latihan agar kemampuan atlet tidak menurun yang disebabkan waktu istirahat terlalu lama.

Menghindari latihan beban berlebih, tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet dilihat dari segi somatis antara lain berat badan turun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum, dan sulit tidur. Pada segi kejiwaan yaitu mudah tersinggung, pemarah, tidak adanya rasa percaya diri, perasaan takut, *nervous*, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi.

Latihan *single multiple jump* merupakan salah satu latihan pliometrik yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan cepat dan efektif, sehingga dapat memberikan pengaruh pada keterampilan *long pass*.

Latihan *knee tuck jump* merupakan suatu rangkaian gerakan loncat yang eksplosif secara cepat di tempat. Latihan ini tidak menggunakan alat sehingga akan lebih efektif dan efisien. Latihan ini merupakan bagian dari latihan meloncat pada metode pliometrik yang bertujuan untuk mencapai ketinggian maksimum, sedangkan kecepatan pelaksanaan merupakan faktor kedua, dan jarak horizontal tidak diperlukan dalam meloncat.

Setelah melakukan program latihan *single multiple jump* dari peneliti selama 6 minggu dengan rincian latihan 3 kali dalam seminggu secara disiplin dan sesuai dengan program latihan, maka latihan program latihan *single multiple jump* akan berpengaruh terhadap keterampilan *long pass*, sedangkan program latihan *knee tuck jump* juga memberikan pengaruh terhadap keterampilan *long pass* meskipun pengaruh yang diberikan tidak signifikan karena perbedaan otot-otot yang dikembangkan dengan latihan *single multiple jump*.

Dengan perbandingan tersebut tentunya keterampilan *long pass* memiliki perbedaan antara kelompok eksperimen 1

yang melakukan latihan *single multiple jump* dan kelompok eksperimen 2 yang melakukan latihan *knee tuck jump*.

Latihan *single multiple jump* dan latihan *knee tuck jump* sama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan *long pass*, tetapi secara teori latihan *single multiple jump* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump*. Karena latihan *single multiple jump* menguatkan otot-otot yang diperlukan pada saat *long pass*. Hal ini yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan *long pass*.

Berdasarkan tes awal *long pass* yang dilakukan terhadap 22 siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang masih ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan tendangan *long pass* dengan baik, ditambah pola latihan yang diberikan oleh pelatih kurang penekanan terhadap latihan kekuatan otot tungkai kaki. Hal ini dibuktikan dari tes awal yang dilakukan terhadap 22 siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang diperoleh rentang skor keterampilan *long pass* sebesar 23,35-40,1 meter.

Selain itu peneliti memperoleh penelitian terdahulu yang dapat dikaji untuk memperbaiki dan memperkuat masalah yang akan diteliti pada penelitian ini. Penelitian serupa dilakukan oleh Endra (2014) Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang berjudul "Pengaruh Latihan *Single Leg Barrier Hop* terhadap Peningkatan Prestasi *Long Pass* Pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun. Kesimpulan hasil penelitian dilaporkan terdapat pengaruh latihan *single leg barrier hop* terhadap peningkatan prestasi *long pass* pada sekolah sepakbola malang post usia 13-15 tahun. Penelitian serupa yang lain dilakukan oleh Syafiq (2012) tentang "Pengaruh Latihan Pliometrik *Side Hop* terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP AL Hikmah Benda Kab. Brebes. Kesimpulan hasil penelitian dilaporkan terdapat pengaruh latihan pliometrik *side hop* terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa

ekstrakurikuler sepakbola SMP AL HIKMAH benda Kab. Brebes.

Keterampilan *long pass* belum dapat dikuasai secara baik oleh siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun. Siswa lebih sering melakukan umpan pendek daripada *long pass* sehingga diperlukan unsur-unsur yang menunjang dalam latihan *long pass*, oleh karena itu maka diperlukan metode latihan yang mengacu pada latihan kekuatan otot. Salah satu latihan yang dapat menunjang hal tersebut yaitu dengan latihan *plyometric*.

Latihan *plyometric* merupakan latihan yang populer saat ini. Latihan ini merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Chu, 1998:1). Adapun materi latihan *plyometric* pada penelitian ini adalah *single multiple jump* dan *knee tuck jump*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Keterampilan *Long Pass* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang".

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengkaji latihan *single multiple jump* terhadap keterampilan *long pass* siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang. (2) untuk mengkaji latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang dan (3) untuk mengkaji mana diantara latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump* yang lebih memberikan pengaruh terhadap keterampilan *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 Tahun Kota Malang.

## METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu. Penelitian yang dilakukan peneliti akan menggunakan desain eksperimen yaitu rancangan kelompok pembandingan pretest-pascates berpasangan (*matching pretest-posttest comparison group design*) (Sukmadinata, 2013:208). Variabel yang diteliti

meliputi: (1) Variabel bebas yang dimanipulasikan dalam penelitian ini berupa latihan *single multiple jump* dan latihan *knee tuck jump*, (2) Variabel terikatnya berupa jauhnya *long pass*.

Dalam penelitian ini langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pretest* ( $O_1$ ), setelah pembagian kelompok kemudian kelompok kedua eksperimen diberikan perlakuan (X) selama 16 kali pertemuan. Langkah selanjutnya kedua kelompok eksperimen melakukan *posttest* ( $O_2$ ).

Tes *long pass* dilakukan pada waktu tes awal dan tes akhir dengan petunjuk teknis pelaksanaan tes pada saat melakukan. Berikut adalah langkah-langkah dalam pengumpulan data meliputi: (1) Persiapan, (2) Pelaksanaan dan, (3) Laporan hasil pengumpulan data. Data yang diperoleh dari hasil tes jauhnya *long pass* dari kelompok *single multiple jump* dan kelompok *knee tuck jump* termasuk jenis data rasio. Dengan pertimbangan jenis data tersebut dan tujuan penelitian, maka data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistika *inferensial*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Nusantara Kota Malang yang berjumlah 28 siswa dengan rentang usia 15-17 tahun. Winarno (2011:83) menjelaskan bahwa "sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan". Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sistematis *random sampling* berbentuk undian berjumlah 22 orang. Oleh karena penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen, jumlah sampel tersebut di bagi menjadi 2 kelompok. Pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing matching* (Hadi, 2004:184).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes dan non tes. Tes yang digunakan berupa tes jauhnya *long pass*, serta diberikan tiga kali kesempatan untuk orang uji coba yang diteliti guna untuk mengukur jauhnya *long pass*. Instrumen non tes yang digunakan berupa observasi. Menurut Winarno (2013:71) instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau untuk mencapai

tujuan penelitian. Tes jauhnya *long pass* ini menggunakan instrumen tes tendangan jauh (Verduci dalam Wibowo, 2013:39). Tes jauhnya *long pass* memiliki koefisien validitas 0,99 dan reliabilitas 0,94 menggunakan teknik *test re test*.

Pengumpulan data menggunakan teknik eksperimen, observasi dan pengukuran bentuk tes daya ledak otot tungkai kaki berupa tes jauhnya *long pass*. Tes diberikan tiga kesempatan untuk orang coba yang diteliti. Teknik eksperimen digunakan untuk memberikan perlakuan dalam waktu 6 minggu. Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu berupa latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump*.

Teknik observasi yang digunakan untuk pengambilan data serta pengamatan ketika pelaksanaan perlakuan pada tes awal dan tes akhir. Teknik pengukuran bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang dengan tes tendangan jauh pada sepakbola yang dilakukan tiga kali percobaan melakukan untuk orang coba yang diteliti pada waktu tes awal dan akhir. Tes dilakukan pada waktu *pretest* dan *posttest* yang dilengkapi dengan petunjuk teknis pelaksanaan tes.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, maka teknik statistika yang digunakan berupa teknik analisis varian satu jalur yang digunakan untuk menguji perbedaan dua *mean pretest* dan *posttest* (Budiwanto, 2004:101).

Sebelum dilakukan analisis varians satu jalur, terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa: (1) uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Lilliefors* (Supardi, 2016:131), dan uji normalitas menggunakan taraf  $\alpha = 0,05$ , (2) untuk menguji homogenitas data menggunakan uji *Fisher* (Supardi, 2016:142), menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Teknik analisis data dilakukan secara manual dengan menggunakan *calculator casio FX 3900 PV*.

## HASIL

Keseluruhan data yang diperoleh dalam penelitian ini di dapat dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) keterampilan *long pass* pada siswa sekolah

sepakbola Nusantara Kota Malang usia 15-17 tahun seperti yang dijelaskan sebagai berikut.

Kelompok latihan *single multiple jump* dengan jumlah siswa 11 siswa diperoleh hasil untuk tes awal keterampilan *long pass* *mean* 31,79, SD 5,148, *min* 24 dan *max* 40,1 sedangkan pada tes akhir diperoleh *mean* 36,445, SD 4,915, *min* 28 dan *max* 43,5. Kelompok latihan *knee tuck jump* dengan jumlah siswa 11 siswa diperoleh hasil untuk tes awal keterampilan *long pass* *mean* 31,486, SD 4,980, *min* 23,35 dan *max* 40 sedangkan pada tes akhir diperoleh *mean* 33,355, SD 4,562, *min* 25,5 dan *max* 40.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diuraikan deskriptif data dari dua kelompok penelitian yaitu sebagai berikut.

#### **Data Hasil Pretest Keterampilan Long Pass Kelompok Latihan Single Multiple Jump**

Berdasarkan data hasil *pretest* keterampilan *long pass* siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang termasuk kelompok latihan *single multiple jump* dengan rentangan skor antara 24 sampai dengan 40,1 didapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 31,790. Simpangan baku (SD) sebesar 5,148. Dari data yang diperoleh dapat dilihat 7 (63,6%) siswa memperoleh skor di bawah rata-rata dan 4 (36,4%) siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

#### **Data Hasil Posttest Keterampilan Long Pass Kelompok Latihan Single Multiple Jump**

Berdasarkan data hasil *posttest* keterampilan *long pass* siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang termasuk kelompok latihan *single multiple jump* dengan rentangan skor antara 28 sampai dengan 43,5 didapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 36,445. Simpangan baku (SD) sebesar 4,915. Dari data yang diperoleh dapat dilihat 5 (45,4%) siswa memperoleh skor di bawah rata-rata dan 6 (54,6%) siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

#### **Data Hasil Pretest Keterampilan Long Pass Kelompok Knee Tuck Jump**

Berdasarkan data hasil *pretest* keterampilan *long pass* siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang termasuk kelompok latihan *knee tuck jump* dengan rentangan skor antara 23,35 sampai dengan 40 didapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 31,486. Simpangan baku (SD) sebesar 4,980. Dari data yang diperoleh dapat dilihat 6 (54,6%) siswa memperoleh skor di bawah rata-rata dan 5 (45,4%) siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

#### **Data Hasil Posttest Keterampilan Long Pass Kelompok Knee Tuck Jump**

Berdasarkan data hasil *posttest* keterampilan *long pass* siswa sekolah sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang termasuk kelompok latihan *knee tuck jump* dengan rentangan skor antara 25,5 sampai dengan 40 didapatkan rata-rata (*mean*) sebesar 33,355. Simpangan baku (SD) sebesar 4,562. Dari data yang diperoleh dapat dilihat 7 (63,6%) siswa memperoleh skor di bawah rata-rata dan 4 (36,4%) siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis varian satu jalur, terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus pengujian *Lilliefors* (Supardi, 2016:131).

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lilliefors* pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05, menunjukkan hasil sebagai berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh uji normalitas keterampilan tes awal *long pass* kelompok latihan *single multiple jump* dengan harga  $L_{hitung} 0,106 < L_{tabel}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 0,249$ . Uji normalitas keterampilan tes akhir *long pass* kelompok latihan *single multiple jump* diperoleh  $L_{hitung} 0,148 < L_{tabel}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 0,249$ .

Uji normalitas keterampilan tes awal *long pass* kelompok latihan *knee tuck jump* diperoleh  $L_{hitung} 0,074 < L_{tabel}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 0,249$ . Uji normalitas keterampilan tes akhir *long pass* kelompok latihan *knee tuck jump* diperoleh  $L_{hitung} 0,153$

$< F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 0,249$ .

Berdasarkan uraian hasil analisis uji normalitas tiap kelompok penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan tes awal dan tes akhir *long pass* dari masing-masing kelompok berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas data. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mempunyai varian data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji Fisher (Supardi, 2016:142).

Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas diperoleh harga  $F_{\text{hitung}}$  untuk tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen *single multiple jump* sebesar 1,097 dan  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 2,98. Oleh karena  $F_{\text{hitung}} = 1,097 < F_{\text{tabel}} = 2,98$  maka, seluruh kelompok latihan *single multiple jump* berasal dari varian populasi yang homogen. Untuk tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen *knee tuck jump* sebesar 1,192 dan  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 2,98. Oleh karena  $F_{\text{hitung}} = 1,192 < F_{\text{tabel}} = 2,98$  maka, seluruh kelompok latihan *knee tuck jump* berasal dari varian populasi yang homogen. Untuk tes akhir dan tes akhir kedua kelompok latihan diperoleh  $F_{\text{hitung}}$  1,161 dan  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 2,98. Oleh karena  $F_{\text{hitung}} = 1,161 < F_{\text{tabel}} = 2,98$  maka, seluruh kelompok latihan berasal dari varian populasi yang homogen.

Setelah dilakukannya uji persyaratan, kemudian dilakukan perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalur (*one way anova*) dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Untuk uji hipotesis pertama dengan menggunakan analisis varian satu jalur terhadap skor prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan long pass siswa kelompok latihan *single multiple jump*. Diperoleh harga  $F_{\text{hitung}} 4,70 > F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,35$ . Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest-posttest* keterampilan *long pass* sepakbola yang menggunakan latihan *single multiple jump*. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan *single multiple jump* terhadap keterampilan *long pass*.

Untuk uji hipotesis kedua dengan menggunakan analisis varian satu jalur terhadap skor prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan long pass siswa kelompok latihan *knee tuck jump*. Diperoleh harga  $F_{\text{hitung}} 0,842 < F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,35$ . Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest-posttest* keterampilan *long pass* sepakbola yang menggunakan latihan *knee tuck jump*, meskipun ada perbedaan rata-rata antara *pretest-posttest* keterampilan *long pass* sepakbola, tapi latihan *knee tuck jump* tidak memberikan pengaruh pada keterampilan *long pass*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass*.

Untuk uji hipotesis ketiga dengan menggunakan analisis varian satu jalur terhadap skor prestasi tes akhir dengan tes akhir keterampilan long pass siswa kedua kelompok latihan. Diperoleh harga  $F_{\text{hitung}} 12,29 > F_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,35$ . Dari hasil perhitungan analisis varian bahwa ada perbedaan rata-rata antara *posttest-posttest* keterampilan *long pass* sepakbola antara latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump*. Sehingga ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan kelompok *single multiple jump* dengan kelompok *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *single multiple jump* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass*.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan untuk mengetahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut.

### **Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* terhadap Keterampilan *Long Pass* Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang**

Berdasarkan hasil tes keterampilan *long pass* yang dilakukan pada kelompok latihan *single multiple jump* ternyata latihan tersebut ada pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji anava satu jalur pada kelompok latihan *single multiple jump* diperoleh  $F_{hitung} 4,70 >$  dari  $F_{tabel} 4,35$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Dari rata-rata (*mean*) tes awal 31,790 dan rata-rata (*mean*) tes akhir 36,445 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam melakukan latihan *single multiple jump* terhadap keterampilan *long pass* sepakbola.

Latihan *single multiple jump* merupakan salah satu latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Latihan ini menguatkan otot-otot seperti *sartorius*, *iliacus*, *gracilis*, *biceps femoris*, *semi-tendinous*, *semimembranosus*, *gluteus maximus* dan *gluteus minimus* (Gede, 2013:3). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Arga (2012:11) yang menyatakan bahwa "otot-otot yang bekerja dalam melakukan *long pass* antara lain: *m. illacus*, *m. pectineus*, *m. rektus femuris*, otot *hamstring*, kelompok otot *quadrisep*, *m. adduktor magnus*, *m. gastrocnemius*, *m. tibialis anterior*, *m. soleus*.

Dalam latihan ini pemberian perlakuan ditambah setiap pertemuan agar memberikan hasil yang maksimal terhadap keterampilan *long pass*. Prinsip beban bertambah berkaitan dengan intensitas latihan, Budiwanto (2012:17) menjelaskan bahwa "beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya". Harsono (1988:103) mengatakan bahwa "beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi".

Latihan kondisi fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai

kemampuan kerja fisik yang optimal (Yudiana, 2008:3.1).

Jadi dengan pemberian latihan *single multiple jump* selama 16 kali pertemuan yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah akan memberikan pengaruh pada kemampuan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang, karena sebagian besar otot-otot yang dilatih pada saat latihan *single multiple jump* sesuai dengan otot-otot yang terlibat pada saat *long pass*.

### **Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Keterampilan *Long Pass* Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang**

Berdasarkan hasil tes keterampilan *long pass* yang dilakukan pada kelompok latihan *knee tuck jump* ternyata latihan tersebut tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji anava satu jalur pada kelompok latihan *knee tuck jump* diperoleh  $F_{hitung} 0,842 <$  dari  $F_{tabel} 4,35$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Walaupun ditunjukkan dari rata-rata (*mean*) tes awal 31,486 dan rata-rata (*mean*) tes akhir 33,355 menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dalam melakukan latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* sepakbola.

Menurut Bompa (2009:2), "latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi". Bompa (2009:38) menyatakan "tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja keterampilan (*skill*) keolahragaan olahraga dan pada akhirnya, level kinerja pelatihan olahraga". Dalam latihan agar menunjang proses latihan dan mendapatkan sebuah prestasi yang tinggi harus menerapkan tahapan-tahapan dalam latihan seperti, prinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, dan faktor-faktor latihan.

Latihan *knee tuck jump* merupakan salah satu jenis latihan pliometrik *jump in place*. Dalam latihan ini pemberian perlakuan ditambah setiap pertemuan agar

memberikan hasil yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Harsono (1988:103) mengatakan bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Otot-otot yang dikembangkan dalam latihan ini adalah *fleksor pinggul* dan paha, *gastrocnemius*, *gluteals*, *quadriceps* dan *hamstrings* (Radcliffe dan Farentions, 2002:41).

Meskipun pemberian latihan *knee tuck jump* selama 16 kali pertemuan yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah, latihan *knee tuck jump* ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang.

#### **Perbandingan Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* dan Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap Keterampilan *Long Pass* Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang**

Berdasarkan hasil selisih uji hipotesis data tes awal dengan data tes akhir latihan *single multiple jump* dengan latihan *knee tuck jump* dalam keterampilan *long pass* sepakbola diperoleh  $F_{hitung} 12,29 >$  dari  $F_{tabel} 4,35$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hal ini dapat dibuktikan dengan perbedaan peningkatan rata-rata (*mean*) yang didapatkan oleh masing-masing kelompok latihan. Kelompok latihan *single multiple jump* mengalami peningkatan rata-rata (*mean*) yaitu sebesar 4,655 sedangkan kelompok latihan *knee tuck jump* hanya mengalami peningkatan rata-rata (*mean*) sebesar 1,869, sehingga latihan *single multiple jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass* dibandingkan latihan *knee tuck jump* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan.

Mansur, dkk. (2009:78) berpendapat bahwa dalam penerapan dilapangan untuk meningkatkan latihan fisik salah satunya dapat menggunakan model latihan pliometrik. Metode latihan pliometrik merupakan salah satu metode latihan fisik yang mempunyai berbagai macam model latihan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraga yang diterapkan.

Latihan *single multiple jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass* karena melatih kekuatan dan kecepatan gerakan tungkai kaki untuk memberi daya dorong pada bola supaya lebih cepat, sedangkan latihan *knee tuck jump* tidak memberikan pengaruh yang signifikan karena latihan ini hanya melompat di tempat (*jump in place*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan latihan yang terstruktur dan menerapkan kepada siswa secara berulang-ulang dan memberikan beban berlebih sesuai dengan porsinya, maka dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass* pada permainan sepakbola.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan oleh ahli yang berisi bahwa latihan pliometrik dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *long pass*. Hal ini berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Endra (2014) Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Single Leg Barrier Hop* terhadap Peningkatan Prestasi *Long Pass* Pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun. Kesimpulan hasil penelitian dilaporkan terdapat pengaruh latihan *single leg barrier hop* terhadap peningkatan prestasi *long pass* pada sekolah sepakbola malang post usia 13-15 tahun. Penelitian serupa yang lain dilakukan oleh Syafiq (2012) tentang “Pengaruh Latihan Pliometrik *Side Hop* terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP AL Hikmah Benda Kab. Brebes. Kesimpulan hasil penelitian dilaporkan terdapat pengaruh latihan pliometrik *side hop* terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP AL Hikmah benda Kab. Brebes.

Peneliti mengakui bahwa pengaruh tersebut tidak terkontrol, karena peneliti tidak dapat mengontrol subjek penelitian di luar jam latihan. Dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan informasi tentang pengaruh latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* pada siswa Sekolah

Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa: (1) Latihan *single multiple jump* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang, (2) Latihan *knee tuck jump* tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang, (3) Latihan *single multiple jump* secara signifikan lebih baik terhadap keterampilan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump* dengan ( $\alpha = 0,05$ ).

### Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian ini, maka dalam kesempatan ini peneliti bermaksud ingin menyampaikan saran-saran dengan harapan penelitian ini memiliki manfaat yang sangat berarti bagi banyak pihak. Berikut saran dari peneliti: (1) Latihan *single multiple jump* dapat digunakan sebagai bentuk latihan yang berpengaruh terhadap keterampilan *long pass*, (2) Latihan *knee tuck jump* harus dikembangkan dengan baik dan bervariasi sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *long pass*, (3) Disarankan untuk memilih latihan *single multiple jump* daripada latihan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass*, karena latihan *single multiple jump* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan *long pass*, (3) Untuk peneliti lain diharapkan hendaknya melihat tentang penelitian sebelumnya dalam menentukan atau melakukan penelitian agar sesuai dengan rancangan penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adhi, Putu 2013. *Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan, (Online), Vol 1, No 1 (<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/1576>), diakses 7 Januari 2016.
- Arga, Iignes. 2012. *Analisis gerakan long passing*, (online), <http://garrincadiethel.blogspot.com/2012/01/analisa-gerakan-long-passing.html?view=magazine>), diakses 9 April 2016.
- Batty, Eric C. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, O. Tudor. 1994. *Power Training for Sport Plyometrics for Maximum Power Development*. Canada: Ontario.
- Bompa, Tudor, O & Haff.G.G. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training, Fifth edition*, Colorado: Human Kinetic Phublisher.
- Budiwanto, S. 2004. *Teknik Analisis Statistika*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, Setyo. 2014. *Metodologi Penelitian Penerapannya Dalam Keolahragaan*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Chu. Donald, A. 1998. *Jumping Into Plyometrics Second Edition*. California: Leisure Press.Champaign, Illinois.
- Chu. Donald A. and Greogory D. Myer. 2013. *Dynamic Strength and Explosive Power*. United States: Human Kinetic.
- Endra, Dwi. 2014. *Pengaruh Latihan Single Leg Barrier Hop terhadap Peningkatan Prestasi Long Pass Pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.

- Gede, E.I. 2013. *Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound dan Skipping Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan, (Online), Vol 1, No 1, (<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJK/article/view/1577>), diakses 7 Januari 2016.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik*. Bandung: ANDI.
- Hariyoko, 2012. *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri Di Kota Malang*. Disertai tidak diterbitkan.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psycologis dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kurniawan Febi & Mylsidayu A. 2014. *Pengembangan Model Latihan Plyometrics untuk Meningkatkan Power Otot Pemain Sepakbola Usia 14-16 Tahun*. Jurnal IPTEK Olahraga, Volume 16 Nomor 2, hal. 119-138.
- Luxbacher, J. A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Grafindo Jakarta.
- Mansur, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Jakarta: ASDEP Pengembangan dan Pembina Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Mardiana, A., dkk. 2014. *Pendidikan asmani Dan Olahraga*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Radcliffe, J.C & Farentinos, R.C. 2002. *Plyometrics: Explosive Power Training*. Illionis: Human Kinetics Publisher. Inc.
- Rahayu, T., dkk. 2015. *Jurnal Iptek Olahraga*. Vol. 17 No. 2 Mei-Agustus Hal.170-186. Jakarta Pusat: Asisten Deputi Penerapan Iptek Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I.
- Rustiawan, Hendra. 2014. *Pengaruh Latihan Isotonik Dan Isotonik+Isometrik Alternating terhadap Jarak Akurasi Tendangan Long Pass Pada Cabang Olahraga Sepakbola*. Thesis tidak diterbitkan. Bandung: UPI.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Syafiq, Setiawan. *Pengaruh Latihan Pliometrik Side Hop Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP AL Hikmah Benda Kab. Brebes*. 2012. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: DIOMA.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Supardi. 2016. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Jakarta: Smart.
- Supriatna. 1997. *Bentuk dan Program Latihan Kekuatan*. Malang: Pendidikan Jasmani.
- Sukmadinata, N.S. 2013, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Wibowo, H. Drajat. 2013. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola Lipio Unnes Tahun 2012*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: FIK UNES.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang:

Universitas Negeri Malang Fakultas  
Ilmu Pendidikan.

Yudiana, Yuyun, dkk. 2008. *Dasar-dasar  
Kepeleatihan Edisi 1*. Jakarta:  
Universitas Terbuka.

Zadah, H.F. & Rosalina, D.K. 2009.  
*Pengaruh Latihan Pliometrik Depth  
Jump dan Knee Tuck Jump  
terhadap Hasil Tendangan Lambung  
Atlit Sepak Bola Pemula Di Smp Al  
Firdaus Surakarta*. Jurnal Fisioterapi  
Vol 9, No.1