



**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *DOUBLE LEG
SPEED HOP* TERHADAP HASIL TENDANGAN JAUH SEPAK
BOLA**

(Pada SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020)

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri
Semarang**

oleh

RICKY ARDHIANSYAH

6301416126

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2020

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Double Leg Speed Hop Terhadap hasil Tendangan Jauh Sepakbola (SSB Bina Taruna Tambakromo Usia 15 Tahun 2020**

Disusun oleh:

Nama : Ricky Ardhiansyah

NIM : 6301416126

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ S1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 26 Juni 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui
Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

Menyetujui
Dosen Pembimbing,

Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19710909.199802.1.001

ABSTRAK

Ricky Ardiansyah.2020. "Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Hasil Tendangan Jauh Sepak bola (Pada SSB Bina Taruna Tambakromo Usia 15 Tahun 2020". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Kumpul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah membandingkan metode latihan *knee tuck jump* dan latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh sepak bola (Pada SSB Bina Taruna Tambakromo usia 15 tahun 2020)

Populasi penelitian ini adalah 20 pemain usia 15 tahun yang di ambil dengan teknik *Total sampling*. Data diambil melalui *pretest* dan *posttest*. Kemudian data dianalisis menggunakan *macthed subject*. Desain atau pola M-S metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah spss 22

Hasil penelitiaasn yang menunjukkan bahwa hasil perhitungan diperoleh nilai t hitung 2.110 dan nilai signifikansi $0.47 < 0.05$ dengan H_0 yang menyatakan ditolak dan H_a yang menyatakan diterima

Simpulan dalam penelitian ini adalah "ada ada perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh sepak bola (Pada SSB Bina Taruna Tambakromo Usia 15 tahun 2020". Saran dalam penelitian ini 1) Penelitian ini masih perlu di perbaiki lagi agar dapat mendapat data yang optimal. 2) Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.3) Bagi pemain, harus mampu untuk meningkatkan latihan fisik secara rutin khususnya latihan fisik otot tungkai

Kata kunci : latihan *knee tuck jump*, latihan *double leg speed hop*, tendanganjauh sepakbola

ABSTRACT

Ricky Ardhiansyah.2020. "*The Effect of Knee Tuck Jump and Double Leg Speed Hop Training towards the Long kick Accuracy on Football (On SSB Bina Taruna Tambakromo Age 15 Year 2020)*". Thesis. Department of Sports Training Education, Faculty of Sport Sciences, Semarang State University. Kumbul Slamet Budiyanto, S. Pd, M. Kes

The problem in this study is to compare the method of knee tuck jump and double leg speed hop training towards the Long kick accuracy on Football (On SSB Bina Taruna Tambakromo Age 15 Year 2020)

The polls of this study were 20 15-year-old players taken with a Total sampling technique. Data Taken through pretest and posttest. Then the data were analyzed using matched subject. The design or M-S pattern of this research method uses the experimental method. Analysis of the data used in this study was spss 22

Research results which show that the calculation results obtained t value 2.110 and a significance value of $0.47 < 0.05$ H_0 rejected and H_a which states is acceptable

The conclusion in this study is "there is a difference in the effect of knee tuck jump and double leg speed hop training towards the Long kick Accuracy on Football (On SSB Bina Taruna Tambakromo Age 15 in 2020)". Suggestions in this study 1) This research still needs to be improved again in order to get optimal data. 2) For coaches, they must be able to become a facilitator for athletes in order to improve complex abilities and skills.3) For players, they must be able to increase regular physical exercise, especially leg muscle training

Keywords : *knee tuck jump training, double leg speed hop training, long kick football*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya;

Nama : Ricky Ardhiansyah

Nim : 6301416126

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Judul skripsi : Pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh (SSB Bina Taruna Tambakromo usia 15 tahun 2020)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila prnyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara kesatuan Republik Indonesia.

Semarang 3 Juli 2020

Yang menyatakan,



Ricky Ardhiansyah

Nim. 6301416126P

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ricky Ardhiansyah, NIM. 6301416126, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Hasil Tendangan Jauh Sepak Bola (Pada SSB Bina Taruna Tambakromo Usia 15 tahun 2020), telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Rabu, tanggal 8 Juli 2020

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

Dewan Penguji

1. Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP. 19590916.198511.1.001

(Penguji 1)

2. Anggit Wicaksono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880921.201504.1.003

(Penguji 2)

3. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes. (Penguji 3)
NIP. 19710909.199802.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Jangan berkaca pada kaca yang retak
2. Jalur takdir sudah di tetapkan kita hanya bisa berusaha dan berdoa
3. Setelah sukses jangan lupa akan kerja keras orang tua anda yang menjaga dan membesarkan anda sampai anda menjadi seperti sekarang

Persembahan

Untuk ibunda tercinta Asih, ayahanda tercinta Suyitno, Kakak saya yang pertama Jumat budyano, Budi Prayogo, kakak perempuan saya yang memotivasi saya selama ini Ina Ristian, serta teman-teman PKLO 2016 yang selalu memberikan do'a serta dukungan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi lancar tanpa ada halangan suatu apapun.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulisan mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Kumpul Slamet Budiyanto S,Pd. M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan ibu Dosen serta staf Tata usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Pelatih SSB Bina Taruna Tambakromo usia 15 tahun yang telah memberikan ijin serta bantuan saat penulis melakukan penelitian.
7. Atlet sepakbola usia 15 tahun SSB Bina Taruna Tambakromo yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam melakukan penelitian untuk

penulisan skripsi.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 3 Juli 2020



Ricky Ardhiansyah
Nim. 6301416126

DAFTAR ISI

Judul	halaman
JUDUL	i
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
2.1 Landasan teori.....	6
2.1.1 Permainan sepakbola.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola.....	8
2.1.3 Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepakbola.....	10
2.1.4..... Tendangan Jarak Jauh Dalam Sepakbola	11
2.1.5 Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik	15
2.1.7 Komponen Latihan.....	17
2.1.8 Latihan Pliometrik	19
2.2 kerangka Berfikir.....	22
2.3 Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Variabel penelitian	25
3.2.1 variabel Bebas	25
3.2.2 Variabel Terikat.....	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel	26

3.4	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	26
3.4.1	Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.2	Instrumen pengumpulan data	28
3.5	Tempat dan Waktu Peneletian.....	28
3.6	Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	29
3.6.1	Faktor Kesungguhan Hati	29
3.6.2	Faktor Kemampuan Sampel	29
3.6.3	Faktor Penggunaan Alat	29
3.6.4	Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian.....	29
3.6.5	Faktor Kemampuan Anak	30
3.7	Teknik Analisi Data	30
3.7.1.	Uji Prasyarat	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		32
4.1	Hasil Penelitian	32
4.2	Hasil Uji Prasyarat	37
4.2.1	Uji Normalitas	37
4.2.2	Uji Homogenitas	38
4.2.3	Analisis Data.....	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		43
5.1	Simpulan.....	43
5.2	Saran.....	43
Daftar Pustaka		44
LAMPIRAN.....		46

DAFTAR TABEL

Judul	halaman
1. Tabel 4.1 <i>pretest</i> kelompok 1 dan kelompok 2	32
2. Tabel 4.2 <i>statistics pretest</i> kelompok 1	32
3. Tabel 4.3 kelas interval tenangan jauh <i>pretest</i> kelompok 1	33
4. Tabel 4.4 <i>statistics pretest</i> kelompok 2.....	33
5. Tabel 4.5 kelas interval tendangan jauh <i>pretest</i> kelompok 2.....	34
6. Tabel 4.6 <i>Posttest</i> kelompok 1 dan kelompok 2	35
7. Tabel 4.7 <i>Statistics posttest</i> kelompok 1	35
8. Tabel 4.8 kelas interval tendangan jauh <i>posttest kelompok 1</i>	35
9. Tabel 4.9 <i>statistics posttest</i> kelompok 2.....	36
10. Tabel 4.10 kelas interval tendangan jauh <i>posttest</i> kelompok 2 ..	36
11. Tabel 4.11 uji normalitas dengan menggunakan spss 22.....	38
12. Tabel 4.12 uji homogenitas dengan menggunakan spss 22.....	38
13. Tabel 4.13 uji t menggunakan spss 22.....	39

DAFTAR GRAFIK

Judul	halaman
1. Grafik 4.1 <i>pretest</i> tendangan jauh kelompok 1	33
2. Grafik 4.2 <i>pretest</i> tendangan jauh kelompok 2	34
3. Grafik 4.3 <i>posttest</i> tendangan jauh kelompok 1	36
4. Grafik 4.4 <i>posttest</i> tendangan jauh kelompok 2	37
5. Grafik 4.5 peredaan rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Judul	halaman
1. Gambar 2.1 Latihan <i>knee tuck jump</i>	21
2. Gambar 2.2 Latihan <i>double leg speed hop</i>	22
3. Gambar 3.1 Lapangan Tes Tendangan jauh	27

DAFTAR LAMPIRAN

Judul	halaman
1. surat usulan topik.....	46
2. surat usulan dosen pembimbing	47
3. Surat penetapan dosen pembimbing skripsi.....	48
4. Surat izin penelitian.....	49
5. Surat izin penelitian dari SSB Bina Taruna Tambakromo.....	50
6. surat pengesahan proposal skripsi.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana kegiatan yang digunakan seseorang untuk penyegaran kembali pikiran dengan tujuan utamanya untuk dapat menjaga badan agar tetap sehat dan dapat terhindar dari sakit. Olahraga juga berfungsi untuk membantu peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada watak, kepribadian, disiplin, sportivitas, serta peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan olahraga air, permainan olahraga bola besar, permainan olahraga bola kecil, olahraga raket, dan beladiri.

Sepak bola adalah salah satu permainan olahraga bola besar. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari maksimal sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumnya (Sucipto dkk,2000:7).

Perkembangan permainan Sepak bola saat ini sangat pesat sekali, hal ini bisa kita perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang dipakai, contohnya digunakan bola pintar, kamera pengawas dan lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bisa membuka sendiri saat hujan ataupun panas. Prestasi yang tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tapi juga aspek biologis, psikologis, dan lingkungan.

Menurut Sucipto, dkk (2000:8) gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja

anak-anak sudah dapat bermain sepak bola. Dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan di antaranya adalah lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuannya menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Kecerdasan dalam mengolah latihan, aspek-aspek latihan, pengembangan faktor-faktor lain mendukung dalam pelatihan sepak bola misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara (M. Sajoto 1998:7). Sebagai alternatif lain juga dapat digunakan dengan teori *fallak* (1975), untuk memantau atlet usia dini dalam kelompok-kelompok berikut yang dibutuhkan untuk olahraga sepak bola yaitu olahraga yang membutuhkan kepegasan, daya tahan, kekuatan, olahraga permainan dan olahraga tanding (wahadi, 2008).

SSB Bina Taruna Tambakromo yang berada di daerah Kabupaten Pati letaknya di Kecamatan Tambakromo pada khususnya. SSB Bina Taruna merupakan SSB lama berdiri walaupun para pemainnya memiliki bakat tapi SSB Bina Taruna belum sekalipun mempunyai prestasi yang membanggakan. Sehingga peneliti ingin meningkatkan prestasi pada SSB Bina Taruna khususnya bagi pemain dalam melakukan tendang jarak jauh yang belum mendapatkan hasil yang maksimal, disamping teknik juga terdapat faktor fisik yang belum mempunyai power yang cukup untuk melakukan tendangan jarak jauh.

Untuk melakukan tendangan jarak jauh dengan hasil yang baik di samping menguasai teknik tendangan juga perlu adanya power tungkai yang

besar untuk menghasilkan tendangan yang jauh, untuk itu diperlukan latihan untuk meningkatkan power tungkai. SSB Bina Taruna adalah sebuah SSB yang mempunyai anak didik yang berusia rata rata 15 tahun yang artinya pemain tersebut masih dikatakan anak-anak

1.2 Identifikasi Masalah

Untuk melakukan tendangan jarak jauh dengan baik di samping menguasai teknik tendangan juga perlu adanya power tungkai yang besar untuk menghasilkan tendangan yang jauh, untuk itu diperlukan latihan untuk meningkatkan power tungkai. Ternyata SSB Bina Taruna masih kurang dalam menendang jauh disebabkan karena kurangnya power tungkai yang kurang maksimal. Dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan melambung jarak jauh lebih tepat jika menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode pliometrik. Adapun latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop*. Menendang bola melambung agar menghasilkan tendangan yang jauh maka gerakan eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

1.3 Pembatasan Masalah

Menurut pengamatan peneliti di lapangan, masih banyak SSB di Tambakromo yang menggunakan model latihan fisik yang kurang sesuai dengan kebutuhan pemain dalam tendangan jauh. Guna mencapai tendangan jauh yang

baik dalam permainan sepakbola tanpa mengesampingkan aspek-aspek lainnya. Sehingga peneliti ingin memberikan latihan pliometrik untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik sehingga mendapatkan tendangan jauh yang baik. latihan pliometrik tersebut akan dibagi menjadi 2, yaitu: *knee tuck jump* dan *double leg speed hop*

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan latihan jauhnya tendangan jauh pada pemain sepakbola yang berjudul “Pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* terhadap hasil Tendangan jauh Sepak bola (pada SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020).

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020?

1.5 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil tendangan jauh pada klub klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada klub klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.

- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat bagi penelitian ini adalah :

- 1) Bagi peneliti : menambah pengetahuan dalam pentingnya fisik power tungkai tendangan jauh untuk mencapai hasil yang baik.
- 2) Bagi pemain klub SSB Bina Taruna : menemukan cara melatih fisik power tungkai tendangan jauh dengan baik.
- 3) Memberikan tambahan pengetahuan untuk membantu pelatih sepak bola untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan teori

2.1.1 Permainan Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari maksimal sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumnya (Sucipto dkk,2000:7). Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim. Maka suatu kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik (Sukatamsi, 1984:11-12).

Permainan sepak bola menjadi suatu permainan yang paling berkembang pesat di dunia. Olahraga sepak bola ini banyak dimainkan dan digemari oleh berbagai kalangan baik tua, muda, laki-laki anak-anak, perempuan, kaya, miskin. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw (Sucipto dkk,2000:7)

Pemain sepakbola harus mempunyai teknik bermain yang baik, dimaksudkan agar para pemain dapat melaksanakan teknik permainan dengan mudah sehingga dapat menyuguhkan permainan yang baik dan disenangi oleh para penikmatnya apabila para pemain ke dua tim mempunyai kekompakan dan

teknik yang baik dalam bermain sepak bola. Teknik yang baik dapat dikuasai apabila memahami tentang teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan teknik dengan yang di perlukan dalam bermain sepak bola. Dalam permainan sepakbola teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dikuasai oleh para pemain karena teknik dasar merupakan salah satu faktor yang sangat penting didalam pencapaian prestasi .

Pertandingan sepak bola akan lebih menarik bila terjadi gol. Gol bisa terjadi kapan saja dengan cara apa saja kalau diperhatikan gol terjadi pada saat bola sedang hidup ataupun mati. Bola sedang hidup artinya bola sedang dalam permainan sedang dimainkan oleh tim atau tim sedang menyerang. Sedangkan bola mati artinya bola dalam keadaan diam dan bola bisa dimainkan oleh tim yang mempunyai hak untuk dimainkan. Contohnya tendangan bebas, tendangan pojok, *kick off*, dan tendangan penalti.

Tendang jarak jauh merupakan peluang yang terbesar dalam terciptanya suatu gol. Bila terjadi pelanggaran akan melakukan tendangan bebas ke arah yang akan ditentukan. Di dalam permainan sepak bola terdapat sifat pelanggaran yaitu pelanggaran keras atau kasar dan pelanggaran biasa. Pemain yang bersangkutan akan diberi peringatan oleh wasit tersebut masih tetap melanggar dengan keras wasit berhak mengeluarkan kartu kuning maupun kartu merah.

Tujuan dari tendangan jauh yaitu merupakan serangan pertama untuk menciptakan gol. Faktor yang dapat menunjang jauh tendangan dan arah yang tepat sasaran adalah : 1) Kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai, kecepatan gerak dinamik dan tenaga 2) Faktor teknik yaitu suatu variasi bentuk teknik yang terdiri daripada bentuk beban, sistem syaraf dan daya. Dari pendapat tersebut dapat ditarik bahwa untuk menghasilkan tendangan jarak jauh dengan kecepatan

yang diinginkan dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu fisik dan teknik.

2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan menciptakan permainan yang bermutu atau baik pula. Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik bermain sepak bola adalah gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi tingginya untuk menyundul bola yang melambung di udara. Lari zig-zag atau gerakan tipe untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menendang ke gawang dengan keras atau *shooting*. Menggiring bola untuk melewati hadangan lawan.

Menurut Sucipto dkk (2000:17) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), melempar ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.2.1 Menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik

akan bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

2.1.2.2 Menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik berdasarkan permainan sepak bola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola yaitu untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola. Bagian bola adalah kaki paha dan dada. Bagian kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

2.1.2.3 Menggiring bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal karena memiliki kemampuan menggiring baik seperti *skill* yang dimiliki oleh Cristiano Ronaldo atau Lionel Messi.

2.1.2.4 Menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri,

melompat dan meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

2.1.2.5 Merampas bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

2.1.2.6 Lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah memainkan bola, dari lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu ke depan.

2.1.2.7 Menjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi : menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat). Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu tendangan *volley* dan *half volley*.

2.1.3 Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepak bola

Dalam permainan sepak bola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang yang tidak menguasai menendang dengan baik, maka pemain tersebut tidak dapat menjadi pemain yang baik dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang dengan baik (Sukatamsi, 1984:44).

Berdasarkan kegunaan atau manfaat dari tendangan ada beberapa macam, antara lain : 1) Untuk memberi umpan pada teman. 2) Untuk menembak bola ke gawang, untuk membuat gol kemenangan. 3) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, bisa dilakukan pemain belakang. 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut, tembakan hukuman (Sukatamsi, 1984:48)

Berdasarkan gambar kaki yang digunakan untuk menendang bola, terdapat macam-macam tendangan, yaitu : 1) Tendangan kaki bagian dalam 2) Tendangan kura-kura kaki bagian dalam. 3) Tendangan kura-kura kaki bagian luar 4) Tendangan kura-kura kaki penuh 5) Tendangan dengan tumit.

Urutan menendang bola dengan kaki bagian dalam menurut Sukatamsi lebih lanjut dapat digunakan sebagai berikut :

- a. Letakan kaki tumpu : (1) kaki tumpu di letakan di belakang samping bola kurang lebih 25-30 cm (2) arah kaki tumpu membuat sudut kurang lebih 40° dengan garis lurus arah bola (garis belakang bola)
- b. Kaki yang menendang : (1) kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran, (2) hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah dibawa bola, (3) gerakan kaki yang menendang dilanjut ke depan (gerakan lanjutan).
- c. Sikap badan : (1) pada waktu kaki menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan , (2) pada waktu menendang bola, karena posisi kaki tumpu berada di belakang samping bola, sikap badan condong ke depan, (3) kedua tangan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- d. Pandangan mata pada waktu menendang bola, mata melihat pada bola dan ke arah sasaran.

2.1.4 Tendangan Jarak Jauh Dalam Sepakbola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara (A. Sarumpeat, 1992:20). Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepak bola itu sendiri sangat vital, karena tendangan merupakan bagian yang penting, seorang pemain sepak bola yang dapat menendang bola dengan baik maka akan menjadi pemain yang baik pula.

Menurut Sukatamsi (1984:48) mengatakan bahwa menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoper teman sendiri, tendangan ke arah gawang (*shooting*) tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan dan tendangan khusus, misalnya tendangan bebas (*free kick*), tendangan penalti (*penalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain lain. selain itu, menendang bola sendiri dibagi bermacam-macam cara yaitu 1) Tendangan dengan kaki bagian dalam (*inside foot*). 2) tendangan dengan kura kura kaki (*instep foot*). 3) tendangan dengan kura kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*) 4) tendangan dengan kura kura kaki bagian luar (*out side foot*).

Pada penelitian ini akan diteliti khusus mengenai tendangan bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*). Cara melakukan teknik menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*) adalah awalan sedikit serong kaki tumpu diletakan di samping belakang bola, jari-jari kaki menghadap serong dengan tumpu sedikit ditekuk. Kaki sayap diayunkan dari belakang ke depan membentuk suatu lengkungan. Persentuhan kaki pada bola dengan punggung kaki bagian dalam. Bola disepak pada bagian bawah titik pusatnya, sedang badan sedikit condong ke belakang. Menendang

bola pada permainan sepakbola menurut kaki bagian kaki yang digunakan untuk menendang ada 4 cara utama, yaitu dengan kaki dalam, dengan punggung kaki bagian luar. Sedangkan tendangan yang jarang digunakan yaitu : dengan ujung sepatu, dengan kaki bagian belakang (tumit), dengan kaki luar dan tendangan bagian bawah sepatu (sol sepatu) (Sukatamsi, 1984:47).

Dalam penelitian ini yang akan digunakan adalah teknik menendang bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Tendangan dengan kura kura kaki bagian dalam sering digunakan dalam permainan sepakbola, karena bola yang ditendang akan dapat lebih terarah menuju sasaran. Kegunaan tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah untuk operan jarak jauh, operan lambung, memasukan bola ke mulut gawang dengan tendangan melengkung.

2.1.5 Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai

DepDikBud (1989:923), menyatakan tungkai adalah kaki (seluruh kaki dari pangkal paha sampai ke bawah). Panjang tungkai melibatkan tulang tulang dan otot-oto pembentuk tungkai meliputi tulang-tulang kaki, tulang tibia dan fibula serta tulang femur (Ravem, 2002:14).

Anggota gerak bawah dikaitkan pada bagian bawah tubuh dengan perantara gelang panggul meliputi : 1) tulang pangkal paha (coxae), 2) tulang paha (femur), 3) tulang kering (tibia), 4) tulang betis (fibula), 5) tempurung lutut (patela), 6) tulang pangkal kaki (tarsalia), 7) tulang telapak kaki (meta tasalia), 8) ruas-ruas jari kaki (phalange) (Syifudin, 1997:31)

Otot otot pembentuk tungkai yang terlibat pada pelaksanaan menendang bola dalah otot anggota gerak bawah. Otot-otot anggota gerak bawah terdiri dari beberapa kelompok, yaitu: 1) otot pangkal paha 2) otot tungkai atas 3) otot tungkai bawah, 4) otot kaki (Ravem, 2002:14)

Otot penggerak atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fascia lata. Otot-otot tungkai atas dibagi menjadi tiga golongan yaitu :

- 1) otot abduktor meliputi a) musculus abductor medialis sebelah dalam, b) musculus abductor brevis sebelah tengah, c) musculus abductor longus sebelah luar, ketiga otot ini menjadi satu yang disebut musculus abductor femoralis, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang femur.
- 2) otot ekstensor meliputi : a) musculus rektus femoris, b) musculus vastus lateralis eksternal, c) musculus vastus medialis internal, d) musculus vastus intermedialis, dan
- 3) otot flektor femoris, meliputi : a) biceps femoris berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, b) musculus semi membranosus berfungsi membengkokkan tungkai bawah c) musculus sartorius berfungsi ekstrotasi femur, memutar keluar saat otot fleksi serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar (Syaifuldin, 1997:56).

Otot penunjang gerak tungkai bawah terdiri dari 1) musculus tibia anterior berfungsi untuk mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membelokkan kaki 2) musculus ekstensor digitorum longus berfungsi meluruskan jari kaki 3) otot ekstensi ibu jari berfungsi untuk meluruskan ibu jari kaki 4) tendon achilles berfungsi untuk meluruskan kaki di sendi tumit dan membelokkan tungkai bawah lutut 5) otot ketul empuk kaki panjang berpangkal pada betis uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki di sebelah dalam (Syaifuldin, 197:56).

Dalam permainan sepakbola kekuatan (*strength*) merupakan unsur yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian khusus dalam melaksanakan program latihan. kekuatan latihan ini hendaknya dilakukan dan mendapat porsi latihan yang lebih banyak dibanding unsur yang lain. kekuatan adalah dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Menurut Suharno HP,

(1986:35) mengatakan bahwa kekuatan diartikan sebagai kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi beban dalam melakukan aktivitas. Sedangkan menurut pendapat M. Sajoto, (1995:8) mengatakan bahwa kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima sewaktu bekerja.

Istilah daya *explosive* sama dengan daya ledak atau power. Menurut Suharno HP, (1986:36) mengatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan sekelompok otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak menurut M. Sajoto, (1995:5) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya otot =kekuatan(*force*) X kecepatan (*velocity*).

Dari pengertian di atas penulis dapat mengambil kesimpulan mengenai daya ledak yaitu kemampuan sistem otot yang terdiri dari satu atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai sangat bermanfaat bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga sepak bola khususnya untuk gerakan menendang, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan terutama saat melakukan tendangan .

Mengingat sangat perlunya daya ledak dalam permainan sepakbola, maka para pelatih dan anak latih harus mampu mengembangkan secara *continuous*, sistematis dan cermat.

2.1.6 Komponen Kondisi Fisik

Tendangan yang baik harus didukung dengan kekuatan otot gerak kaki yang baik juga . untuk menghasilkan tendangan yang jauh, keras dan akurat selain menguasai teknik dasar tendangan juga diperlukan faktor pendukung yang

lain yaitu faktor kondisi fisik baik. kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari kompone-kompnen yang tidak dapat dipisahkan dengan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaan. Adapun komponen kondisi fisik menurut (M. Sajoto, 1995:8) adalah:

- 1) Kekuatan (*Strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*Endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu: daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan itensitas tinggi dan waktu cukup lama. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- 4) Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 5) Daya lentur (*flexibility*) efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- 9) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung dan harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
- 10) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

2.1.7 Komponen Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah (Tohar, 2002:1)

Pencapaian prestasi yang maksimal perlu memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaan. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara sungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjelaskan intensitasnya 100% (maksimal)

2) Volume latihan

Bompa menyatakan di dalam penentuan volume atau beban latihan untuk menggunakan *system step type approach* atau tangga, dimana setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban) sedangkan garis horizontal adalah tahap adaptasi terhadap beban yang baru dinaikan.

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi.

4) Frekuensi latihan

Frekuensi adalah beberapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan disetiap setnya, untuk program latihan menendang bola menggunakan alat bantu *cone* untuk latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* latihan ini menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

5) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan *sift* irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam suatu set latihan.

Tujuan utama latihan adalah memperbaiki tingkat keterampilan ataupun unjuk kerja si atlet. Menurut Bompa (1983:6) tujuan latihan adalah

- a. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- b. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktik olahraga.
- c. Untuk memperoleh dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipakai.

- d. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari taktik lawan.
- e. Menanamkan kualitas kemauan.
- f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis.
- g. Untuk mempertahankan sehat setiap atlet.
- h. Untuk mencegah cedera.
- i. Untuk menambah pengetahuan atlet.

Gerakan-gerakan pada permainan sepak bola terdapat gerakan lari loncat, menendang menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya di lapangan. Meninjau kembali latihan pliometrik bahwa pelatihan pliometrik adalah cara yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot, pelari jaak pendek, pelompat jauh atau pelompat. Komponen gerak yang digunakan dalam dalam bermain sepak bola (lari menendang lompat loncat menghentikan) yang mana gerakan tersebut membutuhkan power yang maksimal, sehingga latihan pliometrik sangat cocok untuk pemain sepakbola.

2.1.8 Latihan Pliometrik

Daya ledak terjemahan dari *power*, merupakan salah satu komponen biomotorik yang identik dengan kekuatan eksplosif (*explosive strength*). Daya ledak dibagi dalam spesifikasi atas : 1) daya ledak eksplosif (*explosive power*). 2) daya ledak cepat (*speed power*). 3) daya ledak kuat (*strength power*) daya tahan lama (*endurance power*). Daya ledak (*power*) adalah kerja yang dapat dilakukan dalam satu waktu.

Kepentingan daya ledak otot di dalam olahraga yang dimaksud adalah daya ledak *explosive*, yaitu terdiri dari dua komponen biomotorik, yaitu unsur

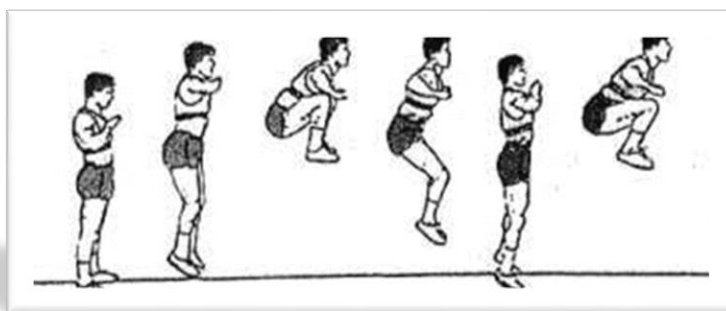
kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), bila pelatih ditekankan pada komponen kekuatannya maka menjadi daya ledak kekuatan (*strength power*), kalau penekan pada latihan kecepatannya, maka hasilnya daya ledak kecepatan (*speed power*). Jika penekanannya pada daya tahannya, maka akan dihasilkan daya ledak daya tahan (*endurance power*). Dengan demikian elemen utama yang ditingkatkan dalam pelatihan daya ledak ini adalah : 1) intensitas, kecepatan gerakan yang tinggi (berupa gerakan permenit), 2) volume jumlah repetisi, waktu istirahat 2-3 menit bila beban di bawah 85 % dari kemampuan maksimal, dan 3-5 menit jika beban lebih besar dari 85% , 3) frekuensi latihan sebanyak 3-4 kali seminggu.

Pliometrik adalah suatu metode latihan untuk mengembangkan atau meningkatkan daya ledak (*explosive power*), yaitu suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga (Furqon dan Dowes 2002:2). Setiap cabang olahraga menuntut atau membutuhkan power yaitu kombinasi atau perpaduan antara kecepatan maksimal dan kekuatan, tidak terkecuali cabang olahraga sepak bola. Gerakan pliometrik mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap beban yang cepat dan dinamis. Berbagai gerakan dan rangkaian aktivitas terlihat dalam bermacam-macam cabang olahraga, ada yang cukup sederhana dalam melakukannya dan memerlukan sedikit gerakan yang dipelajari adapula yang sulit satu sukar dipelajari. Dalam latihan pliometrik terdapat bentuk latihan, penentuan latihan tergantung pada kebutuhan kinerja olahraga yang ditekuni.

Latihan pliometrik dilaksanakan berdasarkan tiga kelompok otot besar, yaitu: 1) tungkai dan pinggul, 2) togok, 3) dada dan lengan, sebagian besar gerakan dalam olahraga berasal dari pinggul dan tungkai, karena kelompok otot tungkai dan pinggul ini merupakan pusat power gerakan olahraga dan memiliki

keterlibatan utama dengan semua cabang olahraga. Latihan pliometrik diawali dengan latihan yang sederhana satu mendasar dan kemudian dilanjutkan ke latihan yang lebih kompleks dan sukar atau sulit .

Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot. Latihan daya ledak otot tungkai pada dasarnya dapat dilakukan dengan berbagai materi latihan pliometrik. Salah satu latihan pliometrik tersebut adalah latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop*, dimana keduanya sama bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga bila dipergunakan untuk menendang bola akan memperoleh hasil yang semakin jauh .

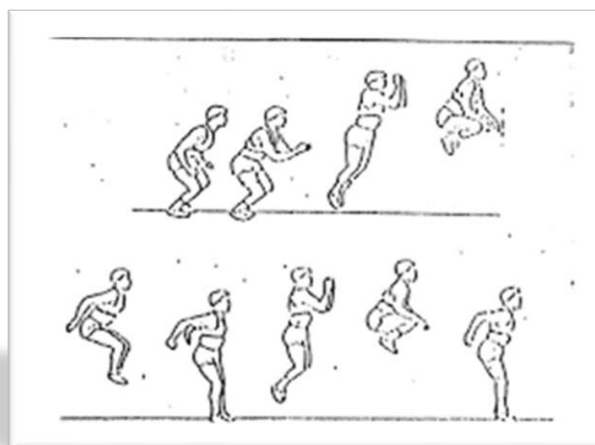


Gambar 2.1 Geraka Latihan *Knee Tuck Jump*

Sumber: Ida Bagus Wiguna 2017:128)

2.1.8.1 Latihan *Knee Tuck Jump*

Menurut Ida Bagus Wiguna (2017:128) uraian gerakan *knee tuck jump* adalah dimulai dengan ambil posisi senyaman mungkin dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan dibuka sedikit melebar lalu bersiap gerakan lanjutan saat berada di atas dan lompat ke atas lipat kedua tungkai mendekati dada dengan cepat mendarat di posisi awal dan dengan segera melompat lagi ke atas. Pengulangan ini dilakukan dengan kecepatan bebas dengan menyentuh tanah seminimal mungkin. Pengulangan ini dilakukan dengan kecepatan bebas dengan menyentuh tanah seminimal mungkin.



Gambar 1.2 Latihan *Double Leg Speed Hop*

Sumber: Ida Bagus Wiguna 2017:135)

2.1.8.2 Latihan *Double Leg Speed Hop*

Yang dimaksud dengan latihan *double leg speed hop* adalah latihan melompat ke depan dengan menggunakan kedua kaki, yang menekankan pada lompatan untuk mencapai ketinggian maksimal. Uraian gerakan *double leg speed hop* adalah sebagai berikut :

Menurut Ida Bagus Wiguna (2017:135) latihan ini dimulai ambil posisi dimana kedua kaki dibuka selebar bahu lalu lakukan lompatan maju ke depan sejauh mungkin dan mendarat seperti posisi awal lalu lakukan lompatan berikutnya

2.2 Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian teori dikemukakan di atas, bahwa untuk mencapai hasil tendangan jauh yang baik maka pelatih merancang dan mampu mendesain metode atau strategi dan pendekatan dan proses melatih terarah dan terencana. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan yang sesuai dengan materi cabang tersebut dan sesuai kemampuan para peserta didik atau atlet.

Tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola harus dikuasai oleh pemain, peneliti memberikan “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020”. Yang kiranya ini dapat sebagai penunjang sebagai program latihan jauhnya tendangan bola pada permainan sepak bola.

2.3 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan peneliti sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1998:64). Hipotesis akan diterima apabila data yang dikumpulkan mendukung pernyataan maka hipotesis akan diterima. Hipotesis merupakan anggapan dasar yang kemudian membuat teori yang masih harus diuji kebenarannya.

Adapun hipotesis dalam penelitian aini adalah :

- 1) Ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.
- 2) Ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.
- 3) Ada perbedaan yang berarti antara latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada permainan klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* Terhadap tendangan jauh pada SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.

5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *double leg speed hop* Terhadap tendangan jauh pada SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.

5.1.3 Latihan *knee tuck jump* tidak lebih baik daripada latihan *double leg speed hop* terhadap hasil tendangan jauh pada klub SSB Bina Taruna Usia 15 tahun tahun 2020.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan

5.2.1 Penelitian ini masih perlu diperbaiki lagi agar dapat mendapat data yang optimal.

5.2.1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.

5.2.2. Bagi pemain, harus mampu untuk meningkatkan latihan fisik secara rutin khususnya latihan fisik otot tungkai

:

Daftar Pustaka

- A.Sarumpaet dkk. 1992. Permainan Besar . Jakarta:Depdikbud
- Bompa. 1983. *Theory and methology of training the key to athlete performance*.
York University. Canada
- Depdiknas. (2009).*Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2009
- Ed.D Verduci F M.. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta
Pusat:Direktorat Jenderal Olahraga.
- M. Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Ida Bagus Wiguna. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok.
Rajawali Pers.
- Sucipto, dkk 2000. *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek
Penataran Guru SLTP setara D- III
- Sugiyono .2011. *metode penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP.1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP
Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: PT Rineka Cipta

Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkain

Strisno Hadi.2004. *Metodologi Research 2*. Andy Offset. Yogyakarta.

Syaifudin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta: kedokteran EGC

Tohar. 2002. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang:FIK UNNES

Wahadi.2008). *Pemanduan Bakat*. Buku Ajar. Semarang

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/1576> (diakses pada 23 agustus 2020)

<http://repository.unib.ac.id/9075/1/I,II,III,II-14-suk.FK.pdf> (diakses pada 19 Desember 2019, pukul 09:27 WIB)

<http://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703/631> (diakses pada 4 Desember 2019, pukul 10:06 WIB)

<http://penjaskessman26bdg.blogspot.co.id/2011/10/hakikat-latihan-training.html> (diakses pada 19 Desember 2019, pukul 09:07 WIB)