



Pengaruh *Box Step Up Jumps* terhadap Tendangan Atlet Sepakbola PPLOP Jawa Tengah

Dani Slamet Pratama^{1✉}

¹Universitas PGRI Semarang, danislametpratama2@gmail.com

Article Info

History Articles

Received : 23 March 2021

Accepted : 30 April 2021

Published : 28 May 2021

Kata Kunci

Box Step Up Jumps;
Tendangan; Sepakbola.

Keywords (English)

Box Step Up Jumps; Kick;
Football.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang maksimalnya tendangan jarak jauh yang dihasilkan para atlet sepakbola PPLOP Jawa Tengah, yang disebabkan karena saat latihan pelatih lebih fokus dalam melatih taktik dan daya tahan tubuh dan sedikit memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh. Tujuan penelitian adalah untuk mempelajari adakah pengaruh latihan *box step up jumps* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pada atlet sepak bola PPLOP Jawa Tengah. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif eksperimen dengan metode penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah atlet sepak bola PPLOP Jawa Tengah 24 pemain yang terdiri dari berbagai posisi, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah pemain atlet sepak bola PPLOP Jawa Tengah yang posisinya pemain belakang yang berjumlah 8 pemain, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam tes adalah instrumen tes kemampuan tendangan jauh dengan validitas 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989. Hasil penelitian menunjukkan perhitungan uji *t* untuk latihan *box step up jumps* diperoleh $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $5,642 > 1,895$ maka H_a diterima. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian adalah latihan *box step up jumps* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tendangan jarak jauh atlet sepak bola PPLOP Jawa Tengah.

Abstract

This research was motivated by the lack of maximum long-distance kicks produced by the Central Java PPLOP football athletes, which was due to the fact that during training the trainers focused more on practicing tactics and endurance and gave little training to improve long-distance kicking abilities. The aim of this research was to study whether there was an effect of *box step up* training on the improvement of long-distance kicking abilities in PPLOP Central Java soccer athletes. The research approach used in experimental quantitative research with research methods using the *One Group Pretest-Posttest Design*. The population in the study were 24 PPLOP Central Java soccer athletes consisting of various positions, while the research used was Central Java PPLOP soccer athletes whose position was the defender who connected 8 players, the sampling technique used was *purposive sampling*. The research instrument used in the test was a long kick ability test instrument with a validity of 0.978 and a reliability of 0.989. The results showed that the calculation of the *t* test for *box step up jumps* was obtained $T_{count} > T_{table}$, namely $5.642 > 1.895$, then H_a was accepted. The conclusion obtained in this study is *box step up* training which has a significant effect on the improvement of long distance soccer athletes in PPLOP Central Java.



PENDAHULUAN

Peningkatan prestasi olahraga dengan menggunakan IPTEK adalah usaha yang dilakukan menggunakan metode ilmiah. Hasil dari metode ilmiah dalam bidang olahraga bisa digunakan sebagai alat untuk meningkatkan prestasi olahraga satunya olahraga di cabang sepakbola. Dalam meningkatkan prestasi sepakbola, maka tiap pihak harus bekerja sekeras mungkin untuk dapat memecahkan suatu masalah yang dapat menjadi hambatan terhadap meningkatnya perkembangan prestasi olahraga khususnya sepakbola.

Untuk menjadi atlet sepakbola yang tangguh diperlukan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan fisik di gunakan menunjang kondisi fisik saat bermain sepak bola selama bermain sepak bola. Latihan teknik yang baik berperan sebagai penunjang gerak yang sempurna, apabila teknik yang di miliki seorang atlet kurang baik maka akan sulit terciptanya gerak yang efektif dan efisien. Latihan taktik di gunakan untuk menyusun strategi bagaimana cara mengalahkan lawan dengan melihat dan mengamati kelemahan lawan. Latihan mental di butuhkan oleh seorang atlet saat bertanding, dengan mental yang baik seorang atlet dapat mengaplikasikan hasil latihan selama proses latihan yang di lakukan pada saat bertanding. Tidak

Dari ke empat komponen fisik, teknik, taktik, dan mental, salah satu penyebab kurang maksimalnya prestasi sepakbola di PPLOP sepakbolaha Jawa Tengah adalah dikarenakan kurang tepatnya metode latihan yang diterapkan dan analisis kebugaran fisik saat latihan terutama di kekuatan otot tungkai. Hasil observasi dan wawancara dengan pelatih yang di lakukan peneliti di pada tanggal (12 september 2019) permasalahan yang di hadapi atlet sepakbola PPLOP Jawa Tengah adalah kurang maksimalnya tendangan jarak jauh jadi perlu di tambah dan di fokuskan untuk latihan fisik yang menjurus ke meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga tendangan jarak jauh bisa maksimal.

Menendang bola adalah suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang paling mendominasi. Kemampuan teknik dalam menendang bola adalah kemampuan yang sangat berguna bagi tim dalam mendapatkan kemenangan dalam suatu pertandingan (Nurchahyo, 2012). Menendang bola dalam olahraga sepakbola juga bisa berfungsi untuk melakukan tendangan jarak jauh. Menendang bola lambung atau jarak jauh biasa dilakukan pada saat terjadinya suatu pelanggaran di dalam lapangan, mengoper dari samping dan tendangan *corner* (Setyawan, 2019).

Berdasarkan uraian dan penjabaran maka peneliti mengadakan penelitian dengan tujuan meningkatkan tendangan jarak jauh menggunakan latihan *box step up jumps* terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pada atlet sepakbola PPLOP Jawa Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen, Samsudi (2009) metode kuantitatif eksperimen adalah metode kontrol yang disengaja, peneliti sengaja memodifikasi kondisi atau variabel dengan memberikan perlakuan tertentu untuk mendapatkan kejadian yang diinginkan. Dalam penelitian

ini peneliti menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk membuktikan hasil awal, perlakuan, *posttest* untuk membuktikan hasil akhir.



Gambar 1. *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2013)

Keterangan:

- Pretest : Tes awal tendangan jarak jauh
- Perlakuan : Memberikan latihan Box Step Up Jumps
- Posttest : tes akhir tendangan jarak jauh

Dalam penelitian ini pemberian perlakuan dengan latihan *box step up jumps* selama 12 kali pertemuan diluar *pretest* dan *posttest* dengan waktu 3 kali dalam satu minggu. Sebelum diberikan perlakuan dilaksanakan dulu *pretest* untuk mengetahui data awal, setelah data awal didapatkan kemudian diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan, setelah diberikan perlakuan maka dilaksanakan *posttest* untuk mendapatkan data akhir. Ketika data akhir sudah didapatkan kemudian dibandingkan menggunakan statistik rumus pendek *t-test*.

Populasi penelitian yang digunakan adalah atlet sepakbola PPLOP Jawa Tengah. Sampel penelitian yang digunakan adalah pemain sepakbola PPLOP yang berposisi sebagai pemain belakang sebanyak 8 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel penelitian didasarkan karena ada suatu maksud tertentu (Arikunto,2010).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen tes kemampuan tendangan jauh dengan validitas 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989 di ambil dari Barrow (dalam Styawan, 2019). Instrumen ini mempunyai tujuan untuk mengukur kemampuan tendangan jarak jauh.

Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh dari Barrow yaitu pemain melaksanakan tendangan melambung ke atas dalam lapangan tes, dimulai dari awal bola diam yang berapa pada garis tepi. Cara mengukur jauhnya tendangan jarak jauh ini adalah dari batas bola tendangan sampai bola jatuh pertama kali di tanah, lalu diukur menggunakan meteran. Dalam pelaksanaan tes ini diberikan kesempatan sebanyak 3 kali yang kemudian hanya hasil terbaik yang akan diambil. Jika bola yang ditendang tidak berada di lapangan dan bola yang ditendang tidak melambung setinggi kepala maka tes dinyatakan gagal.

Tabel 1. Kriteria Skor Penilaian Tendangan

Skor	Kriteria
>45	Sangat baik
31-45	Baik
16-30	Cukup
0-15	Kurang

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah Uji *t-test* manual dengan taraf signifikan 5% dan db (derajat kebebasan) jumlah sampel dikurangi 1 yaitu $n-1$, untuk mengetahui adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan terhadap *pretest* dan *posttest*, apabila Thitung lebih besar dari Ttabel maka menunjukan adanya pengaruh. Sebelum dilakukan uji *t-test*, maka dilakukan terlebih dahulu uji normalitas sebagai uji prasyarat. Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria apabila $L_0 < L_{tabel}$ maka bisa dinyatakan sampel dari populasi berdistribusi normal dan jika $L_0 > L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas akhir berguna untuk menentukan apakah nilai berdistribusi normal atau tidak normal. Standar uji normalitas menggunakan uji liliefors adalah jika $L_0 < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal dan apabila $L_0 > L_{tabel}$ sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Uji *Liliefors*)

Keterangan	Nilai
L_0	0.229
L_{tabel}	0.285

Tabel 2. diperoleh L_0 sebesar 0.229. Nilai $n=8$ dan taraf nyata 5% didapat L_{tabel} 0.285. Karena $L_0 < L_{tabel}$, maka H_0 diterima, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data sampel akhir berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *t-test* rumus pendek Uji perbedaan data pretest dan posttes latihan box step up jumps diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* (*box step up jumps*)

Data	N	Rata-rata	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	8	27.01	5.642	1.895	T _{hitung} lebih besar dari T _{tabel}
<i>Posttest</i>	8	32.16			

Sumber. Analisis Hasil Penelitian 2020

Tabel 3. dapat dilihat bahwa T_{hitung} sebesar 5.642 > T_{tabel} sebesar 1.895 untuk taraf signifikan 5% dengan $db = 8-1=7$. Karena nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} (5.642 > 1.895) maka dapat diputuskan bahwa ada pengaruh dari latihan *box step up jumps* terhadap peningkatan tendangan jarak jauh atlet sepakbola PLOP Jawa Tengah.

Tendangan jarak jauh dalam sebuah permainan sepakbola sangat berguna dan mempunyai fungsi yang penting dalam meraih sebuah kemenangan. Ketika di lihat dari analisis gerakannya, tendangan jarak jauh membutuhkan otot power tungkai yang besar dan setelah dilakukan analisis otot-otot yang bergerak adalah *Gluteus, Ilio psoas, Adductor hip, Quadriceps, Hamstring, Sartorius, Gastrocnemius, Tibialis anterior* dan *Plantar flektor tarsal*” (Yanuar, 2012). Selain itu sendi pinggul dan lutut juga terlibat dalam gerakan tendangan jarak jauh.

Kartian dan Tohidin (2019) metode latihan pliometrik dapat membantu untuk meningkatkan power otot tungkai. Salah satu metode latihan pliometrik yang cocok untuk digunakan dalam meningkatkan *power* otot tungkai adalah *box step up jumps*. Dilihat dari perubahan proses fisiologis atlet, mekanisme latihan *box step up jumps* dapat memperkuat tendangan jarak jauh (Yanuar, 2012). Latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat memaksimalkan *power* otot tungkai seorang yang melakukannya.

Latihan *box step up jumps* dilakukan dengan menggunakan permukaan semi elastis dan datar atau menggunakan sepatu. Latihan *box step up jumps* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat ke atas menaiki box dengan satu kaki secara bergantian kaki rata rata air yang kegunaannya untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan *box step up jumps* ini dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan pinggul, khususnya otot-otot *gluteals (gluteus medius, minimus dan maximus), hamstring, quadriceps, dan gastrocnemius*’, selain itu sendi pinggul dan lutut juga terkena.

KESIMPULAN & REKOMENDASI

Kesimpulan yang diambil dari penelitian terdapat peningkatan hasil *Pretest* ke *Posttest* setelah pemain diberikan perlakuan dengan latihan *Box Step Up Jumps* terhadap tendangan jarak jauh, dengan mengacu pada hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh latihan *Box Step Up Jumps* dapat meningkatkan tendangan jarak jauh pada atlet sepakbola PLOP Jawa Tengah. dirkomendasikan bagi pelatih harus mampu menjadi fasilitator untuk atlet agar mampu meningkatkan tendangan jarak jauh menggunakan latihan *Box Step Up Jumps*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Kartian, F. A., & Tohidin, D. (2019). Pengaruh Latihan One Legged Reactive Jump Over Danbarrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Tim Sepakbola Kayro Fckabupaten Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(3), 32–40.
- Samsudi. (2009). *Desain Penelitian Pendidikan*. Universitas Negeri Semarang Press.
- Styawan, I. (2019). Pengaruh Latihan Lunges Dan Squad Jump Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepakbola SSB Browidjoyo Yogyakarta. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(6), 1–12.
- Yanuar, R. A. (2012, October). Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Sekolah Sepakbola New Salatiga Football Club. 3 Oktober 2012.