



Pengaruh *Squat* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pemain SSB Putra Pudak Payung

Alnoro Arifmatulloh¹✉, Martin Sudarmono²

^{1,2}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 12 Februari 2024

Accepted : April 2024

Published : Juni 2024

Keywords

Football, Squat Jump, Knee Tuck Jump, Long Pass

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat penguasaan kemampuan teknik dasar *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang yang dipengaruhi oleh lemahnya kekuatan otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang ditujukan dalam upaya peningkatan kemampuan teknik dasar *long pass* yang dilakukan dengan latihan *squat jump* dan *knee tuck jump*. Penelitian ini berjenis kuantitatif eksperimen dengan jumlah sample 20 pemain berusia 13-15 tahun, sample dibagi menggunakan *ordinal pairing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1,42 m pada *treatment squat jump* dan pada *treatment knee tuck jump* sebesar 1,7 m. Berdasarkan hasil data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* dan *knee tuck jump* sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *long pass* para pemain. Latihan *knee tuck jump* lebih baik dibandingkan latihan *squat jump* dalam peningkatan kemampuan *long pass* dilihat dari besarnya nilai selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *squat jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* pada pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang tahun 2023. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah acuan dan referensi untuk melakukan sebuah penelitian dengan mengembangkan variabel-variabel yang ada menjadi lebih bervariasi sehingga ilmu dan pengetahuan yang didapatkan dalam penelitian terus berkembang.

Abstract

This research based on the low level of mastery in basic long pass technical abilities of SSB Putra Pudak Payung Semarang City players which was influenced by weak leg muscle strength. The aim of this research is to increase leg muscle strength which is aimed at improving the ability of basic long pass techniques which are carried out with squat jump and knee tuck jump exercises. This research is a quantitative experimental type with a sample size of 20 players aged 13-15 years, the sample is divided using ordinal pairing. The research results showed that there was a difference between the pretest and posttest averages of 1.42 m in the squat jump treatment and 1.7 m in the knee tuck jump treatment. Based on the results of the research data, it can be concluded that squat jump and knee tuck jump exercises both have an effect on the long pass ability of the players. Knee tuck jump training is better than squat jump training in improving long pass ability as seen from the large difference between the average pretest and posttest values that have been carried out. The limitation of the problem in this research is the effect of squat jump and knee tuck jump training on the long pass ability of SSB Putra Pudak Payung players in Semarang City in 2023. It is hoped that this research can become a benchmark and reference for conducting research by developing the existing variables into more varied so that the science and knowledge gained in research continues to develop.

How To Cite:

Arifmatulloh, A., & Sudarmono, M., (2024). Pengaruh *Squat* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pemain SSB Putra Pudak Payung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 43-47

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan dengan gerak motorik sesuai dengan spesifikasi keterampilannya. Permainan menjadi salah satu kebutuhan hidup manusia untuk meningkatkan nilai kesegaran jiwa dan raga menjadikan suatu kesenangan dalam kegiatan di waktu luang (Irawan et al., 2017) salah satu cabang permainan olahraga yang sangat dikenal dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia adalah sepakbola.

Menurut Sodikin dan Achmad (2010) berpendapat bahwa "Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Disamping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini"(Sanoesi, 2010) Untuk dapat bermain dan menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola. Teknik dasar adalah modal utama seseorang untuk bermain sepakbola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas didalam permainan sepakbola, permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan sepakbola(Soniawan & Irawan, 2018). Teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu *passing*, *Control*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, *intercepting*, *sliding tackle*, *throw in goal keeping* dan *juggling* (Priyo Utomo & Indarto, 2021). Dari beberapa teknik dasar pada permainan sepakbola teknik dasar paling dominan yang digunakan adalah *passing*.

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan (Santoso Nurhadi, 2014). Teknik *passing* dibedakan menjadi dua yaitu *short pass* dan *long pass* yang memiliki teknik dan tujuan yang berbeda. *Passing* pendek yakni memberikan umpan jarak pendek kepada rekan satu tim dengan tata cara pelaksanaan yang benar (Atiq, 2018), sedangkan *Passing* panjang (*long pass*) merupakan salah satu jenis *passing* yang bertujuan memindahkan bola dengan jarak yang jauh, teknik *passing* panjang biasanya digunakan saat

memberikan umpan ke rekan yang jaraknya lumayan jauh, yang membutuhkan kemampuan fisik serta keterampilan teknik dalam menciptakan ketepatan (Education, 2019). Kesalahan dalam melakukan *passing* masih sering dilakukan oleh pemain sepakbola khususnya *long pass*, oleh karena itu perlu dilakukannya latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *long pass*.

Menurut Sukadiyanto (2010) pengertian latihan mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2010). Keberhasilan suatu pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas SDM (atlet dan pelatih) yang dibina dan yang membina atau melatih. Kualitas pelatih, faktor pendukung seperti sarana dan prasarana, faktor profesionalisme pengelolaan menjadikan pembinaan olahraga harus dipegang oleh orang-orang yang memiliki kompetensi (Rumini, 2015).

Dalam masalah peningkatan prestasi, merupakan tugas dan tanggung jawab atlet, pelatih, Pembina atau orang yang berkecimbung didalamnya. Usaha memasyarakatkan, pembinaan dan pengembangan prestasi tersebut perlu adanya pendekatan keilmuan, sarana yang menunjang, memadai dan metode latihan yang tepat (Akhiruyanto, 2010). Pada cabang olahraga sepakbola, latihan harus dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan pemain terutama latihan teknik dasar seperti *passing* panjang (*long pass*). Program latihan yang baik akan menciptakan pelatih dan atlet yang berkualitas, serta dapat menciptakan proses pembinaan sekaligus mendapatkan prestasi yang baik (Rumini, 2016).

Peningkatan kemampuan *long pass* sepakbola dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki pemain. Untuk memperoleh hasil peningkatan *long pass* sepakbola yang maksimal diperlukan kekuatan dan kemampuan otot yang mendukung gerakan *long pass* sepakbola. Dari sekian banyak kelompok otot yang berperan dalam gerakan *long pass* yang paling dominan yaitu otot tungkai. Untuk melatih otot tungkai dapat dilakukan dengan metode latihan

plyometrics. Bentuk latihan *plyometric* mengacu pada latihan latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebahan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Adhi et al., 2017). Dengan metode latihan *plyometrics* tersebut diharapkan dapat meningkatkan *power*, kekuatan, kecepatan, daya ledak serta elastisitas otot.

Squat Jump dan *Knee Tuck Jump* adalah bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai. Kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dilakukan dengan cara melompat, namun perbedaan dari kedua gerakan tersebut adalah *Squat Jump* melompat dengan kedua kaki lurus dan *Knee Tuck Jump* melompat dengan lutut dilipat tinggi (ditekuk) (Ratno et al., 2018). Oleh karena itu latihan *squat jump* dan *knee tuck jump* sangat berperan penting untuk membekali dan menjadi dasar bagi para pemain sepakbola untuk mempunyai kekuatan otot tungkai kaki yang maksimal sehingga dapat melakukan teknik teknik dasar dengan maksimal. Latihan latihan penunjang penguasaan teknik dasar seperti *squat jump* dan *knee tuck jump* ini perlu dilakukan sedari awal para pemain mulai mengenal dan melatih permainan sepakbola layaknya di sekolah sepakbola (SSB) karena tujuan dari adanya sekolah sepakbola (SSB) adalah sebagai wadah pelatihan dan pengembangan minat serta bakat olahraga sepakbola.

Oleh karena itu peneliti memilih Sekolah sepakbola (SSB) Putra Pudak Payung sebagai tempat penelitian mengenai "Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Knee Tuck Jump* terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* pada Pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang". Hal ini juga didasari dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa para pemain mempunyai tingkat kemampuan *long pass* yang masuk dalam kategori kurang, yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu program latihan yang berfokus pada strategi dan kemenangan dengan mengesampingkan latihan teknik dasar dan penunjang peningkatan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh para pemain.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut

Muhammad Ramdhan Jenis penelitian kuantitatif merupakan investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistic, matematika, atau komputasi. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang memiliki tujuan untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan berbeda (Ramdhan, 2021).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*, dengan sample berjumlah 20 pemain. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel yang dilakukan dengan *total sampling*. Seluruh sampel melakukannya *pretest* kemampuan *long pass* untuk menentukan kelompok *treatment* dalam penelitian. Teknik pembagian sempel yang digunakan dipenelitian ini adalah Teknik *ordinal pairing* yaitu teknik pembagian kelompok menjadi dua regu atau kelompok yang memiliki kemampuan yang setara dan merata (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang dihasilkan dari treatment latihan *Squat jump* dan *Knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* dan untuk mengetahui manakah treatment yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest-Posttest Kemampuan Long Pass Kelompok A *Squat Jump*

Berdasarkan data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang kelompok latihan *squat jump* dengan rata-rata 17,34 Meningkat menjadi 18,76 setelah diberikan *treatment squat jump* dan dilakukannya pengukuran awal dan akhir.

Hasil Pretest-Posttest Kemampuan Long Pass Kelompok B *Knee Tuck Jump*

Berdasarkan data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang kelompok latihan *Knee Tuck Jump* dengan rata-rata 17,18 Meningkat menjadi 18,88 setelah diberikan *treatment Knee Tuck Jump* dan dilakukannya pengukuran awal dan akhir.

Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam suatu penelitian mempunyai sebaran distribusi yang normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ditujukan untuk menguji kesamaan sempel yaitu seimbang atau tidaknya varian sempel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas adalah jika $p > 0.05$, maka dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka dinyatakan tidak homogen.

➤ Hasil Uji Homogenitas Pre Test

Berdasarkan table *test of homogenettest of homogeneity of variance*, diketahui nilai sig. adalah 0.660 lebih besar dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa seluruh data bersifat homogen.

➤ Hasil Uji Homogenitas Post Test

Berdasarkan table *test of homogenettest of homogeneity of variance*, diketahui nilai sig. adalah 0.686 lebih besar dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa seluruh data bersifat homogen.

c. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menggunakan analisis uji t yaitu *paired sample t test* ($df=n$ -untuk analisis pada hipotesis dengan bantuan SPSS 22).

➤ Uji T (Uji paired sample T test)

Berdasarkan pada hasil analisis dapat diketahui bahwa variabel *Squat Jump* mendapatkan hasil t hitung 4,033 dan t tabel 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,003. Berdasarkan data tersebut berarti t hitung $4,033 > t$ tabel 2,306 dan nilai signifikansi yaitu $0,003 < 0,05$ menandakan terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang.

Untuk Variabel *Knee Tuck Jump* memperoleh hasil t hitung 5,075 dan t tabel 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Berdasarkan data tersebut berarti t hitung $5,075 > t$ tabel 2,306 dan nilai signifikansi yaitu $0,001 < 0,05$ menandakan terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang.

Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap kemampuan *Long Pass*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang. Setelah diberikan treatment latihan *squat jump* rata rata kemampuan atlet meningkat dari nilai awal saat melaksanakan *pretest* memperoleh nilai rata rata 17,34 m meningkat menjadi 18,76 saat pelaksanaan *posttest*.

Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *Long Pass*

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang. Setelah diberikan treatment latihan *knee tuck jump* rata rata kemampuan atlet meningkat dari nilai awal saat melaksanakan *pretest* memperoleh nilai rata rata 17,18 m meningkat menjadi 18,88 m saat pelaksanaan *posttest*.

Manakah yang lebih baik antara latihan *Squat Jump* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *Long Pass*

Berdasarkan pada data penelitian yang telah diperoleh, menunjukkan bahwa *treatment knee tuck jump* memiliki pengaruh yang lebih baik dalam peningkatan kemampuan *long pass* pada pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang dibandingkan *treatment squat jump*, dilihat dari peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan pada data hasil penelitian yang telah diperoleh yaitu terdapat pengaruh latihan *squat jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Putra Pudak Payung Kota Semarang. Latihan *knee tuck jump* memperoleh hasil peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *squat jump* dilihat dari peningkatan selisih nilai rata rata. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa latihan *plyometric squat jump* dan *knee tuck jump* merupakan latihan yang efektif dan berdampak positif untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam upaya peningkatan kemampuan *long pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Akhiruyanto, A. (2010). Model Pendekatan Mini Tenis Dalam. *Penelitian Pendidikan*, 27(1), 1–6.
- Atiq, A. (2018). Pengaruh model permainan terhadap hasil passing sepak bola pada kelas viiiia smpn 4 sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7, 1–12.
- Education, P. (2019). *Effect of long passing training using a sequential target to the accuracy of long passing in soccer games*. 3(2).
- Irawan, R., Nurharsono, T., & Raharjo, A. (2017). Pengembangan Produk Permainan Mikro Tenis Sebagai Alternatif Keterbatasan Ketersediaan Fasilitas Lapangan Tenis. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 205.
<https://doi.org/10.17977/um040v1i2p205-212>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Ramdhani, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Ratno, P., Darmawan, M., Jump, S., &
- Pendahuluan, A. (2018). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK SQUAT*. 2(April), 52–62.
- Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 20–27.
- Rumini, A. C. &. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 5(2).
- Sanoesi, S. C. dan A. E. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT Arta Duta.
- Santoso Nurhadi. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Nurhadi Santoso 40 JPJ*, 10(2), 40–48.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01 SE-Articles), 42. <https://doi.org/10.24036/jpo18019>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. IKAPI J Lexy, Moleong.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dalam Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.