



PENGARUH LATIHAN *STANDING JUMP OVER* DAN *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER* TERHADAP TENDANGAN JARAK JAUH

Didy Kurnia Rohman ✉ Musyafari Waluyo, Sugiharto

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2013
Disetujui Maret 2013
Dipublikasikan April
2013

Keywords:

Pliometrik;
jump Standing Over;
One Legged Over Reactive
Jump and kick the distance

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *Standing jump Over* dan *One Legged Reactive Jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec. Boja, Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *Standing jump Over* dan latihan *One Legged Reactive Jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec. Boja. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian korelasional dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja, dengan jumlah populasi 22 pemain. Sampel penelitian ini adalah 22 pemain. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Variabel penelitian ini yaitu latihan *Standing jump Over* dan *One Legged Reactive Jump Over* sebagai variabel bebas serta hasil tendangan jarak jauh sebagai variabel terikat. Metode penelitian menggunakan eksperimen. Metode analisis data penelitian menggunakan analisis data statistik dengan rumus t-test. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *Standing jump Over* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh. Dari pernyataan tersebut diketahui $t_{hitung}=2.291$, sedangkan latihan *One Legged Reactive Jump Over* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh. Dari pernyataan tersebut diketahui $t_{hitung}=2.896$. Hasil perbandingan nilai rata-rata diketahui $Me1=2.57$ $Me2=6.33$ jadi $Me1 < Me2$. Kesimpulan penelitian adalah bahwa latihan *Standing jump Over* dan *One Legged Reactive Jump Over* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec. Boja dan latihan *One Legged Reactive Jump Over* lebih baik dibanding dengan latihan *Standing jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec. Boja.

Abstract

Research objective was to determine the effect of exercise jump Standing Over and Over One Legged Reactive Jump to yield long-range shot at the SSB players IMAGE U-15 district. Boja, To know pebedaan exercises jump Standing Over and Over One Legged Reactive Jump to yield long-range shot at the SSB players IMAGE U-15 district. Boja. The method used in this research is the experimental method to the type of research korelasional and quantitative approach. The population in this study was the player SSB IMAGE Boja U-15 district, with a population of 22 players. The sample was 22 players. Sampling technique by total sampling. The variables of this research is practice jump Standing Over and Over One Legged Jump Reactive as the independent variable and the results of a long-range as the dependent variable. Research using experimental methods. Methods of data analysis using statistical data analysis with t-test formula. The collected data were analyzed using descriptive analysis. Based on the findings that exercise jump Standing Over affects the outcome of long-range kick. From the statement known $t_{hitung} = 2291$, while training Reactive One Legged Over berpengaruh Jump to yield long-range shot. From the statement known $t_{hitung} = 2896$. The results of comparison of the average mind $Me2$ $ME1 = 2.57 = 6.33$ so $ME1 < Me2$. Conclusions of the study is that exercise jump Standing Over and Over One Legged Jump Reactive affects the outcome of a long-range SSB on players IMAGE U-15 district. Boja and training Over One Legged Jump Reactive better than the practice jump Standing Over to yield long-range shot on SSB players IMAGE U-15 district. Boja.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229
Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007
Email: rdidykurnia@ymail.com

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Tidak hanya di negara maju, di Indonesia pun sepakbola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu, tidak heran apabila permainan sepakbola yang lebih dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan social, seperti kalangan sosial atas, kalangan sosial menengah maupun kalangan sosial bawah. Sepakbola sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya sepakbola pria, saat ini sepakbola wanita juga sudah mulai berkembang. Sepakbola memiliki berbagai manfaat dan tujuan diantaranya sebagai hiburan, sarana pendidikan, sarana rekreasi, melatih berorganisasi, maupun sebagai pembentukan prestasi.

Sepakbola merupakan permainan beregu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya sendiri. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar ruangan (out door) dan di dalam ruangan (in door) (Sucipto, 2000).

Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, sedangkan suatu regu dinyatakan seri/draw apabila regu tersebut memasukkan bola sama banyak atau sama-sama tidak memasukkan bola ke gawang. Tujuan yang paling diharapkan dalam pelatihan pendidikan jasmani sepak bola adalah salah satu mediator agar kelak anak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan bertanggung jawab (sportif) (Sucipto, 2000).

Pertandingan sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak mendapat waktu istirahat selama tidak lebih 15 menit antara dua babak antara babak pertama dan babak kedua.

Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tacking), lemparan kedalam (throw-in), dan menjaga gawang (goal keeping) (Sucipto, 2000). Sedangkan Teknik-teknik dasar yang telah dilakukan memiliki satu kesatuan dalam permainan sepakbola seperti teknik dribling dengan running with the ball bertujuan untuk serangan balik dengan kecepatan maksimal sehingga bisa memberi kontribusi terhadap teknik lain (Atiq Ahmad, 2012). Sedangkan throw in dan heading bisa menjadi proses untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

Sebelum diadakan penelitian, peneliti mengamati langsung di lapangan. Para pemain sepakbola SSB IMAGE U-15 Kec. Boja mempunyai kemampuan yang berbeda-beda

antara pemain satu dengan pemain yang lainnya, yaitu mengenai tendangan jarak jauh. Hal ini terlihat pada saat latihan maupun pertandingan ada pemain yang memiliki tendangan keras dan tepat sasaran, ada juga pemain yang memiliki tendangan lemah tidak tepat sasaran. Apabila di rata-rata hasil tendangan jarak jauh para pemain SSB IMAGE U-15 Kec. Boja hanya memiliki tendangan dibawah 50 meter, padahal ukuran lapangan sepakbola tersebut panjangnya 90-120 meter sedangkan lebarnya 45-90 meter. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan tendangan jarak jauh setidaknya 2/3 dari lapangan bahkan lebih jauh lebih baik. Para pemain SSB IMAGE U-15 Kec. Boja dalam permainan belum dapat memaksimalkan dan memanfaatkan tendangan jarak jauh, padahal fungsi tendangan jarak jauh sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan bola dari titik aman (dekat gawang), menyapu bola dari serangan lawan, mencetak gol (Shooting), mengumpan jarak jauh pada teman.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain SSB IMAGE U-15 Kecamatan Boja. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: "Apakah ada pengaruh latihan pliometrik Standing Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola SSB IMAGE U-15 Kec. Boja?", "Apakah ada pengaruh latihan pliometrik One Legged Reactive Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola SSB IMAGE U-15 Kec. Boja?", "Apakah ada perbedaan latihan pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola SSB IMAGE U-15 Kec. Boja?"

Dari masalah tersebut memiliki tujuan yaitu mengetahui mana yang lebih baik dari latihan pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE

U-15, dan Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15.

Komponen yang mendukung tendangan jarak jauh salah satunya daya ledak otot atau eksplosive power. Dengan menggunakan latihan pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over, latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan daya ledak otot yang menggunakan pembebanan dinamik secara eksplosive, reflek regang yang cepat sebelum otot berkontraksi kembali (Lubis, 2009).

Daya ledak atau explosive power merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995).

Anatomi fungsional melompat atau meloncat a). Ekstensi panggul, melibatkan gluteus maximus dan otot paha, b). Fleksi lutut, melibatkan otot paha dan gastrocnemius c). Ekstensi pergelangan kaki, melibatkan otot tibialis anterior dibantu oleh ekstensi panjang jari kaki. Dua bentuk latihan ini (Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over) otot-otot yang dikembangkan adalah Fleksor pingul dan paha, otot tensor fasialata, otot sartorius, otot rektus femoris, gastrocnemius, quadriceps, gluteus maximus, hamstrings.

Dalam penelitian ini untuk mendapat hasil tendangan jarak jauh yang maksimal menggunakan kaki bagian dalam. unsur biomekanika yang terpenting dalam menendang dalam sepakbola: Kaki tumpu diletakan di belakang samping bola 25 cm-30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 400 dengan garis lurus arah bola, kaki yang menendang bola diangkat kebelakang (badan condong ke depan) kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran, Hingga punggung kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola (badan condong ke depan), Gerakan kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak lanjutan ke depan), mata melihat pada bola dan ke arah sasaran.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian korelasional dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja, dengan jumlah populasi 22 pemain. Sampel penelitian ini adalah 22 pemain. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Variabel penelitian ini yaitu latihan Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over sebagai variabel bebas serta hasil tendangan jarak jauh sebagai variabel terikat. Metode penelitian menggunakan eksperimen.

Metode analisis data penelitian menggunakan analisis data statistik dengan rumus t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran yang menjelaskan hasil penelitian yang memuat data-data dari tes awal dan tes akhir para pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja. Berikut ini adalah deskriptif data penelitian dari awal sampai akhir penelitian, berdasarkan hasil pre test diketahui kemampuan tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15.

Tabel 1. Hasil Tendangan Jarak Jauh (pre-test)

Kelompok	N	Rata-rata	Standar deviasi	tertinggi	terendah
Eksperimen I	11	36.04	4.88	46.80	30.10
Eksperimen II	11	35.21	4.03	41.20	28.20

Sumber : Analisis data 2013

Tabel diatas terlihat bahwa hasil pre-test pada kelompok eksperimen 1 yang akan diberikan latihan Standing Jump Over yaitu rata-rata 36.04 dengan standar deviasinya 4.88, hasil tertingginya 46.80 dan hasil terendahnya 30.10 dan hasil kemampuan pada kelompok eksperimen 2 yang akan diberikan latihan One Legged Reactive Jump Over yaitu rata-rata 35.21 dengan standar deviasinya 4.03 hasil tertingginya 41.20 dan hasil terendahnya 28.20.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan Standing Jump Over pada kelompok eksperimen 1 dan latihan One Legged Reactive Jump Over pada kelompok eksperimen 2 selanjutnya dilakukan tes akhir (post test) hasil tendangan jarak jauh untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemmain SSB IMAGE U-15.

Ada pun hasil tes akhir (pos test) adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Tendangan Jarak Jauh (pos-test)

Kelompok	N	Rata-rata	Standar deviasi	tertinggi	Terendah
Eksperimen I	11	38.61	6.72	48.40	30.80
Eksperimen II	11	41.55	4.87	49.70	35.10

Sumber : Analisis data penelitian 2013

Tabel diatas terlihat bahwa hasil pos-test hasil pada kelompok eksperimen 1 yang telah diberikan latihan Standing Jump Over yaitu rata-rata 38.61 dengan standar deviasinya 6.72,

hasil tertingginya 48.40 dan hasil terendahnya 30.80 dan hasil kemampuan pada kelompok eksperimen 2 yang telah diberikan latihan One Legged Reactive Jump Over yaitu rata-rata 41.55 dengan standar deviasinya 4.87, hasil tertingginya 49.70 dan hasil terendahnya 35.10.

Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen 1

Uji perbedaan data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan Standing Jump Over berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 dapat dirangkum pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Uji perbedaan hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1

Data	N	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Pre-test	11	36.04			t _{hitung} lebih besar
Post-test	11	38.61	2.291	1.812	dari t _{tabel}

Sumber : Analisis data 2013

Dari tabel tersebut diatas dapat dilihat bahwa nilai thitung =2.291 > ttabel =1.812 untuk α 5 % dengan dk= 11-1=10, yang berarti diterima bahwa ada pengaruh data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 dengan nilai thitung = 2.291. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan Standing Jump Over ada pengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

Uji Perbedaan Kelompok Eksperimen 2

Uji perbedaan data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan One Legged Reactive Jump Over berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data pre-test dan post-test kelompok eksperimen 2 dapat dirangkum pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Uji perbedaan hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen II

Data	N	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Pre-test	11	35.21			Lebih besar
Post-test	11	38.14	2.896	1.812	Dari t _{tabel}

Sumber : Analisi data 2013

Dari tabel tersebut diatas dapat dilihat bahwa nilai thitung =2.896 > ttabel =1.812 untuk α 5 % dengan dk= 11-1=10, yang berarti diterima bahwa ada pengaruh data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen II dengan nilai thitung =1.287. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan One Legged Reactive Jump Over ada pengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

Uji perbedaan hasil post test antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan Standing Jump Over dengan One legged reactive jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15, dilakukan uji perbedaan mean, yaitu :

$$Mea = \frac{\sum xa}{n} = \frac{28.25}{11} = 2.57$$

$$Meb = \frac{\sum xb}{n} = \frac{69.6}{11} = 6.33$$

Berdasarkan perhitungan di atas, diperoleh $Mea = 2.57$ dan $Meb = 6.33$ berarti $Mea < Meb$ atau $2.57 < 6.33$. Dengan demikian latihan One legged reactive jump Over lebih baik di bandingkan dengan latihan Standing Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

Hasil analisis data dari uji perbedaan data kelompok eksperimen 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

1. Uji perbedaan data kelompok eksperimen 1 dengan thitung = 2.291 > ttabel = 1.812 bahwa latihan Standing Jump Over diterima yang artinya ada pengaruh terhadap tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

2. Uji perbedaan data kelompok eksperimen 2 dengan thitung = 2.896 > ttabel = 1.812 bahwa latihan One legged reactive jump Over diterima yang artinya ada pengaruh terhadap tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

3. Uji perbedaan data kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diperoleh $Mea = 2.57$ dan $Meb = 6.33$ berarti $Mea < Meb$ atau $2.57 < 6.33$. Dengan demikian latihan One legged reactive jump Over lebih baik di bandingkan dengan latihan Standing Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

Hasil penelitian pengaruh latihan pliometrik Standing Jump Over dan One legged reactive jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja adalah

1. Bahwa latihan Standing Jump Over berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

2. Bahwa latihan One Legged Reactive Jump Over berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

3. Bahwa latihan One Legged Reactive Jump Over lebih baik dibanding dengan latihan

Standing Jump Over. artinya latihan One Legged Reactive Jump Over lebih baik terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan Standing Jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja, **diterima**.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa latihan ini menghasilkan daya ledak otot (explosive power) yang menggunakan pembebanan dinamik, reflek regang secara cepat sebelum otot berkontraksi kembali (Johansyah Lubis, 2009).

2. Hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan One legged reactive jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja, **diterima**.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa latihan ini menghasilkan daya ledak otot (explosive power) yang menggunakan pembebanan dinamik, reflek regang secara cepat sebelum otot berkontraksi kembali (Johansyah Lubis, 2009).

3. Hipotesis yang berbunyi latihan One legged reactive jump Over lebih baik terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja, **diterima**.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa latihan One legged reactive jump Over ini menghasilkan daya ledak otot (explosive power) yang menggunakan pembebanan dinamik, reflek regang secara cepat sebelum otot berkontraksi kembali (Johansyah Lubis, 2009). Sedangkan latihan Standing Jump Over cenderung menghasilkan daya tahan otot.

Adanya pengaruh dari kedua variabel yaitu latihan Standing Jump Over dan One legged reactive jump Over dikarenakan kedua latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk peningkatan daya ledak tungkai, untuk menghasilkan hasil tendangan jarak jauh yang maksimal. Yang membedakan variabel dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya, yaitu menggunakan tumpuan yang berbeda dan jarak lompat yang juga berbeda.

Berdasarkan dari perhitungan analisis data hasil tes akhir kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti bahwa pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok eksperimen yaitu latihan Standing Jump Over dan One legged reactive jump Over terhadap hasil tendangan jarak jauh berbeda. Adanya perbedaan pengaruh latihan Standing Jump Over dan One legged reactive jump Over, dimana latihan One legged reactive jump Over lebih baik dibandingkan dengan latihan Standing Jump Over, meskipun pelaksanaannya sama-sama dilakukan diawal latihan dan pemain masih mempunyai kondisi fisik yang lebih baik karena belum melakukan latihan dengan beban yang berat. Hal ini dikarenakan dalam latihan One legged reactive jump Over, latihan ini menghasilkan daya ledak otot sedangkan latihan Standing Jump Over, latihan ini cenderung menghasilkan daya tahan otot.

SIMPULAN

Berdasarkan dari paparan di depan, dari hasil penelitian sampai pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut ini :

1) Bahwa latihan Standing Jump over berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15.

2) Bahwa latihan One Legged Reactive Jump Over berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15.

3) Bahwa latihan One Legged Reactive Jump Over lebih baik dibandingkan latihan Standing Jump over terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB IMAGE U-15.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiq, Ahmad. 2012. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 2. edisi 1. Juli 2012. ISSN 2088-6802.
- Lubis, Johansyah. 2009. Mengenal Latihan Pliometrik. Online. Diunduh dari

- http://google.com/archive/Mengenal_Latihan_Pliometrik.pdf. Diakses pada 18 april 2012.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jalarta : Dahara Prize.
- Siti Partini Surdirman. 1995. Psikolog Perkembangan. Yogyakarta: FIP-IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.