



PENGARUH LATIHAN LONGPASS DENGAN PENAMBAHAN LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN BARRIER HOPS TERHADAP HASIL LONGPASS PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 CANDIMULYO KABUPATEN MAGELANG

Danang Kurniawan¹, Said Junaidi², Taufik Hidayah³

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2014

Disetujui November 2014

Dipublikasikan

Desember 2014

Keywords:

Knee tuck jump; Barrier Hops; Longpass

Abstrak

Permasalahan penelitian ini : 1) Apakah ada pengaruh latihan *longpass* dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass* 2) Apakah ada pengaruh latihan *longpass* dengan penambahan latihan *barrier hops* terhadap hasil *longpass* 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *longpass* dengan penambahan latihan *barrier hops* dan latihan *longpass* dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass*. Tujuan penelitian ini adalah 1) mengetahui pengaruh latihan *longpass* dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass*. 2) mengetahui pengaruh latihan *longpass* dengan penambahan latihan *barrier hops* terhadap hasil *longpass*. 3) Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *longpass* dengan penambahan latihan *barrier hops* dan latihan *longpass* dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang yang berjumlah 20 pemain. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* serta variabel terikatnya adalah Hasil *longpass*. Instrumen penelitian dengan tes *longpass*. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bola sepak 3 buah, meteran rol, bendera dan cone 6 buah, blangko dan alat tulis serta lapangan untuk tes *longpass*. Berdasarkan hasil uji *t pre test* dan *post test* untuk kelompok eksperimen I diperoleh t hitung = 8,572 dan untuk kelompok eksperimen II diperoleh t hitung = 8,728 dengan signifikansi $1,00 > 0,05$ dengan demikian dapat dijelaskan bahwa 1) Terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil tendangan *longpass* 2) Rata-rata hasil *post test* latihan *knee tuck jump* dari kelompok eksperimen I yaitu 29,10 sedangkan latihan *barrier hops* dari kelompok eksperimen II yaitu 29,23 dengan demikian latihan *barrier hops* memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan *knee tuck*.

Abstract

The problem of this study : 1) Is there any longpass exercise effect with the addition of knee tuck jump exercise to longpass result 2) Is there any longpass exercise effect with the addition of barrier hops exercise to longpass result 3) Which is better between exercise training longpass barrier with the addition of hops and exercise longpass with the addition of knee tuck jump exercise against longpass results. The purpose of this study are 1) determine the effect of exercise training longpass with the addition of knee tuck jump on longpass results. 2) determine the effect of exercise training longpass with the addition of barrier hops to there longpass result. 3) determine which one is better between longpass exercise with the addition of barrier hops and training exercises longpass with the addition of knee tuck jump exercise against longpass results. The population of this research is the football extracurricular students of SMA Negeri 1 Candimulyo district of Magelang totaling 20 players. In this study a total sampling using sampling. The variables of this study consist soft he independent variable knee tuck jump exercise and barrier hops and the dependent variable is the result longpass. Research instrument to the longpass test, equipment and supplies used in this study are as follows: ball 3 pieces, meter rollers, flag sand cones 6 pieces, stationery and blank and field for longpass testing. Based on the results of t-test pre-test and post-test for experimental group I obtained $t = 8.572$, and for experimental group II obtained $t = 8.728$ with a significance of $1.00 > 0.05$ can thus be explained that 1) There is a significant difference between the effect of knee tuck jump and barrier hops exercises to kick longpass 2) the average of the results of post test training knee tuck jump from the first experimental group is 29.10 while exercise barrier hops from the second experimental group is 29.23 barrier hops thus exercise more influence both of the knee tuck exercise.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: fik@unnes.ac.id

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga mempunyai arti tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu bisa digunakan sebagai sarana pendidikan, rekreasi dan juga prestasi. Kegiatan olahraga mencakup beberapa aspek dasar yaitu semua kegiatan fisik, sportifitas dalam bertanding dan sebagai alat pendidikan. Olahraga mencakup berbagai macam cabang diantaranya adalah atletik, permainan, olahraga air dan beladiri. Salah satu olahraga permainan adalah sepakbola.

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Untuk dapat bermain sepakbola dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan tentu saja bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Sepakbola sangat digemari masyarakat karena olahraga ini tidak memandang umur, status sosial, dan jenis kelamin. Karena sekarang ini tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya bahkan perempuan sudah banyak yang suka bermain sepakbola. Saat ini, sepakbola tidak hanya menjadi olahraga rekreasi saja tetapi sudah menjadi olahraga prestasi.

Pembinaan merupakan faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, kontinu, tidak mengenal lelah dan secara bertahap, untuk mencapai prestasi yang terbaik

banyak unsur-unsur di dalamnya, diantaranya : penguasaan teknik, fisik, taktik dan mental. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat mencapai prestasi yang baik. Menurut A. Sarumpaet dkk (1992), teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola, yang meliputi teknik tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari, melompat, *tackling* (merampas bola), *body cart*, dan teknik penjaga gawang tanpa bola yaitu penempatan di bawah mistar gawang. Sedangkan teknik dengan bola adalah teknik : 1) menendang, 2) menahan bola, 3) menahan dan mengontrol bola, 4) menggiring bola, 5) teknik khusus penjaga gawang, 5) passing bola.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah passing bola. Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Passing yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol. Kebanyakan passing dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberi kontrol bola yang lebih baik. *Longpassing* merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepak bola. *Long passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya.

Dalam *long passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus, untuk memperoleh passing yang baik tentu diperlukan latihan, baik latihan passing itu sendiri maupun latihan untuk menggunakan penambahan latihan – latihan

lainnya. Melatih kekuatan otot tungkai agar dapat menghasilkan daya yang maksimal dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat, latihan tanpa alat dapat menggunakan jenis latihan *plyometrics*, dapat dalam hal ini adalah latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi pemain sepakbola dipengaruhi oleh faktor fisik dan biologis sehingga penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul : **“Pengaruh Latihan Longpass Dengan Penambahan Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Longpass Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang”**.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan diakhiri tes akhir untuk menguji kebenarannya. Dengan populasi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang sebanyak 20 orang, karena subyek penelitian (populasi) kurang dari 100 maka dalam penentuan besarnya sampel lebih baik diambil semua. (Suharsimi Arikunto, 1997). Sehingga penelitian ini menggunakan total sampling atau penelitian populasi. Rancangan penelitiannya adalah 1. Menentukan obyek penelitian, 2. Menyusun instrumen penelitian, 3. Pengumpulan data, 4. Prosedur penelitian, 5. Teknik analisis data, 6. Hasil penelitian. Peneliti menggunakan teknik analisis data yang dimulai dari pengumpulan data penelitian dengan menggunakan metode tes dan pengukuran (Suharsimi Arikunto, 2006).

Langkah awal pengumpulan data adalah dengan melakukan *pretest* dengan test *longpass* pada seluruh sampel. Hasil test dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah. Dari hasil rangking dipasangkan dengan melihat nomor urut paling atas, dibuat pasangan dengan rumus ABBA. Dari hasil *matching subyekt* kemudian didapat 10 pasang sampel. Hasil dari 10 pasang sampel yang terdiri dari kelompok eksperimen 1

(latihan *knee tuck jump*), kelompok eksperimen 2 (latihan *barrier hops*) dipisahkan. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu dan jumlah repetisinya mulai dari 12 kali, 15 kali, 18 kali dan sampai 24 kali, sedangkan jumlah setnya setiap pertemuan yaitu 3 set. Setelah diberikan perlakuan dilakukan post test dengan test yang sama yaitu *longpass*. Teknik Analisis Data menggunakan Statistik Deskriptif, Uji Asumsi Klasik (Uji Normalitas Data dan Uji Homogenitas), dan uji Hipotesis.

PEMBAHASAN

Untuk mengetahui pengaruh penambahan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil *longpass* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang maka dalam penelitian ini dilakukan sebuah eksperimen sehingga data yang diperoleh merupakan perbandingan data kelompok eksperimen 1 (*knee tuck jump*) dan kelompok eksperimen 2 (*barrier hops*).

Uji Asumsi Klasik

Untuk memperoleh model regresi yang memberikan hasil *Best Linear Unbiased Estimator* (BLUE), model tersebut perlu diuji asumsi klasik dengan metode *Ordinary Least Square* (OLS) atau pangkat kuadrat terkecil biasa. Model regresi dikatakan BLUE apabila berdistribusi normal, berpola linear, dan homogen (Imam Ghazali, 2006: 123). Berikut ini penjelasan mengenai uji asumsi klasik yang dilakukan.

Uji Normalitas Data

hasil pre tes latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai z sebesar 0,372 dengan signifikansi $0,999 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hasil post tes latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai z sebesar 0,381 dengan

signifikansi $0,999 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan data tersebut berdistribusi normal. Hasil pre tes latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai z sebesar $0,608$ dengan signifikansi $0,854 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hasil post tes latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai z sebesar $0,665$ dengan signifikansi $0,769 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

hasil *pre test* latihan *knee tuck jump* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai *chi square* sebesar $0,00$ dengan nilai signifikansi $1,00 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi homogeny. Data hasil *post test* latihan *knee tuck jump* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai *chi square* sebesar $0,00$ dengan signifikansi $1,00 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi homogen.

Hasil *pre test* latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai *chi square* sebesar $0,00$ dengan signifikansi $1,00 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi homogen. Hasil *post test* latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang diperoleh nilai *chi square* sebesar $0,00$ dengan signifikansi $1,00 > 0,05$, karena nilai signifikansi lebih besar

daripada $0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa data tersebut berdistribusi homogen.

Uji Hipotesis

1. Pengaruh antara latihan *knee tuck jump* terhadap hasil longpass.

hasil koefisien uji t (*t-test*) latihan *knee tuck jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh sebesar $8,572$. Uji keberartian uji t (*t-test*) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga t hitung dengan t tabel. Pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 10$ diperoleh harga t tabel sebesar $2,26$. Karena harga t hitung lebih besar daripada t tabel ($8,572 > 2,26$) maka dapat diputuskan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *long pass* dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang”, **diterima.**

2. Pengaruh antara latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass

hasil koefisien uji t (*t-test*) latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass sebesar $8,728$. Uji keberartian uji t (*t-test*) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga t hitung dengan t tabel. Pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 10$ diperoleh harga t tabel sebesar $2,26$. Karena harga t hitung lebih besar daripada t tabel ($8,728 > 2,26$) maka dapat diputuskan bahwa hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *longpass* dengan penambahan latihan *barrier hops* terhadap hasil *longpass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang”, **diterima.**

3. Manakah yang lebih baik antara *Knee tuck jump* dan *Barrier Hops* terhadap hasil Long pass

hasil latihan *knee tuck jump* terhadap hasil longpass diperoleh hasil rata-rata sebesar $29,10$ sedangkan latihan *barrier hops* terhadap hasil longpass diperoleh hasil rata-rata sebesar $29,23$.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa hasil latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil longpass ($29,10 < 29,23$) maka diperoleh hasil “Penambahan latihan *Barrier Hops* memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *long pass* pada siswa

ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang". **diterima.**

1. Terdapat pengaruh latihan longpass dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang
2. Terdapat pengaruh latihan longpass dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil longpass pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang
3. Penambahan latihan *Barrier Hops* memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *long pass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh penambahan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *longpass*. 2) ada pengaruh penambahan latihan *barrier hops* terhadap hasil *longpass* 3) ada perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* hasil *longpass*.

Penambahan latihan *Barrier Hops* memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *long pass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang.

Dari simpulan penelitian diatas, penulis mengajukan saran – saran sebagai berikut.

1. Teknik latihan *Barrier hops* lebih baik dari pada Latihan *Knee tuck jump* terhadap hasil *long pass* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang, maka sebaiknya pada pelatih sepakbola dapat menerapkan teknik tersebut untuk meningkatkan hasil longpass pada pemain-pemainnya.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada. Selain itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan peningkatan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan tendangannya melalui *variasi* latihan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rhineka Cipta.
- . 2006. *Metodologi penelitian (Edisi Revisi IV)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghozali, Imam, 2006. *Aplikasi Analisis Multivarite dengan SPSS*, Cetakan Keempat, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.