

---

**EFEKTIFITAS LATIHAN LATERAL BOUND DAN SCISSORS JUMP TERHADAP KECEPATAN DRIBBLE PADA PEMAIN SEPAKBOLA BINA SATRIA MAYONG 2021**

***THE EFFECTIVENESS OF LATERAL BOUND SCISSORS JUMP EXERCISE ON DRIBBLE SPEED IN BINA SATRIA MAYONG SOCCER PLAYERS 2021***

**Alif Ramanda Putra<sup>1</sup>**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.  
[alifram72@mail.com](mailto:alifram72@mail.com)

Received: 8 September 2022; Revised: 6 February 2023; Accepted: 10 February 2023

---

**Abstrak**

Permasalahan penelitian ini seberapa efektif latihan Lateral Bound dan Scissors Jump terhadap kecepatan Dribble pada pemain Sepakbola Bina Satria Mayong. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektif latihan Lateral Bound dan Scissors Jump terhadap kecepatan Dribble pada Pemain Sepakbola Bina Satria Mayong. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode yang mengandalkan pengukuran objektif dan analisis matematis (statistik) terhadap sampel data yang diperoleh melalui kuesioner, jejak pendapat, tes, atau instrumen penelitian lainnya untuk membuktikan atau menguji hipotesis (dugaan sementara) yang diajukan dalam penelitian. Sampel penelitian berjumlah 10 orang. Hasil penelitian mengenai efektifitas latihan Lateral Bound dan Scissors Jump terhadap kecepatan Dribble menunjukkan bahwa latihan Lateral Bound dan Scissors Jump memiliki pengaruh yang cukup signifikan. Latihan Lateral Bound memiliki jumlah yang sangat berpengaruh sebanyak 79,0% sedangkan latihan Scissors Jump sebanyak 13,0%. Berdasarkan penelitian mengenai efektifitas latihan Lateral Bound dan Scissors Jump terhadap kecepatan Dribble menunjukkan bahwa latihan Lateral Bound lebih efektif dari pada latihan Scissors Jump terhadap kecepatan Dribble.

**Kata Kunci:** *Dribble, Lateral Bound, Scissors Jump.*

**Abstract**

*The problem of this research is how effective is the Lateral Bound and Scissors Jump exercises on the Dribble speed of Bina Satria Mayong soccer players. The purpose of this study was to find out how effective the Lateral Bound and Scissors Jump exercises were on the Dribble speed of Bina Satria Mayong Football Players. This research method uses quantitative methods, namely methods that rely on objective measurements and mathematical (statistical) analysis of data samples obtained through questionnaires, opinion polls, tests, or other research instruments to prove or test the hypotheses (temporary allegations) proposed in the study. The research sample amounted to 10 people. The results of research on the effectiveness of Lateral Bound and Scissors Jump exercises on Dribble speed show that Lateral Bound and Scissors Jump exercises have a significant effect. Lateral Bound exercise has a very influential amount of 79.0% while the Scissors Jump exercise is 13.0%. Based on research on the effectiveness of Lateral Bound and Scissors Jump exercises on Dribble speed, it shows that Lateral Bound exercises are more effective than Scissors Jump exercises on Dribble speed.*

**Keywords:** *Dribble, Lateral Bound, Scissors Jump.*

**How To Cite:** Ramanda Putra, Alif. (2023). EFEKTIFITAS LATIHAN LATERAL BOUND DAN SCISSORS JUMP TERHADAP KECEPATAN DRIBBLE PADA PEMAIN SEPAKBOLA BINA SATRIA MAYONG 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (1), 31-35.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

---

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik gerak tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk menjaga tubuh sehat. Olahraga dapat dilakukan setiap hari. Banyak kegiatan olahraga yang bisa dilakukan misalnya jogging, bersepeda, berenang atau olahraga yang banyak digemari seperti basket dan sepakbola. salah satu olahraga yang saat ini bisa dibidang sedang tren dan digemari masyarakat adalah olahraga sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Memasuki olahraga abad ke-21, Olahraga ini telah dimainkan oleh jutaan orang di seluruh dunia, menjadikannya salah satu olahraga paling populer di dunia., Sepak bola adalah olahraga yang melibatkan penggunaan bola kulit untuk mencetak gol melawan lawan. Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. diatas rumput atau rumput sintetis.

Sepak bola adalah olahraga dengan banyak elemen yang berbeda. "fun" atau kesenangan, dimana pada aktifitas Olahraga ini memiliki banyak perbedaan teknik, gaya pemain, permainan permainan saat latihan, dan banyak peserta, yang membuatnya terlihat ramai. Sepakbola sendiri akhirnya akhirnya di gandrungi oleh banyak orang dari berbagai kalangan. Mulai dari yang muda sampai yang tua, yang kaya sampai yang miskin, yang dikota maupun yang didesa, laki-laki maupun perempuan. Hal ini juga dapat kita buktikan dengan maraknya SSB atau sekolah sepakbola yang ada di mana pada setiap daerah dan kota peserta SSB itu sendiri cukup banyak. Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin, agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat pemain. Menurut Sukatamsi (1998:29), di dalam latihan untuk menguasai untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding untuk memantulkan bola, atau dengan bola digantung.

Menurut Sudjarwo dkk, (2005:25), kemampuan dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stopball* (menghentikan bola), *Shooting* (menendang bola ke arah gawang), *Passing* (mengoper), *Heading* (menyundul bola), dan *Dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Menyimak dari pernyataan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul Efektifitas Latihan *Lateral Bound* dengan *Scissors Jump* terhadap Kecepatan *Dribble* Pada Pemain SSB Bina Satria Mayong.

*Plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kerja olahraga. dari sudut pandang praktis latihan relatif mudah diajarkan dan dipelajari serta menempatkannya lebih sedikit tuntutan fisik tubuh daripada latihan kekuatan atau daya tahan. *Plyometric* dengan cepat menjadi bagian integral dari program latihan keseluruhan dalam berbagai cabang olahraga (M. Furqon H, dan Muchsin Doeswes, 2002:1). Latihan *plyometrics* ada beberapa pedoman-pedoman khusus untuk melakukan latihan yang tepat dan efektif yang harus diikuti meliputi pemanasan dan pendinginan, intensitas tinggi, beban lebih yang progresif, memaksimalkan gaya/meminimalkan waktu, lakukan sejumlah perulangan, istirahat yang cukup, bangun landasan yang kuat lebih dahulu, program latihan individualisasi.

*Lateral bound* adalah Latihan yang menggunakan tumpuan tunggal dengan ledakan maksimum, dengan lintasan horizontal, dan dilakukan secara berulang-ulang. Latihan yang dimulai dari posisi *semisquat* (setengah jongkok) dengan bahu tegak lurus, satu kaki menjadi tumpuan, dan kaki satunya menggantung. Kaki yang menumpu melakukan Gerakan melompat ke arah sebaliknya dan menggeser berat badan ke kaki menggantung untuk langsung bertolak setelah mendarat ke arah yang berlawanan, Kembali ke posisi awal (Radcliffe dan Farentinos, 2002). *Lateral bound* adalah Latihan *plyometric* yang digunakan untuk

meningkatkan otot pinggul dan tungkai. Sehingga dengan melakukan Latihan lateral bound ini maka akan terbentuk kekuatan otot quadriceps yang nantinya akan meningkatkan power .

*Scissor jump* merupakan latihan untuk mengembangkan otot punggung bagian bawah, *hamstring*, *extensor* pinggul, dan *quadriceps*. Latihan ini mirip dengan dengan *split jump* tetapi menekankan pada kecepatan tungkai. Dilihat dari pelaksanaannya latihan *scissor jump* termasuk dalam kategori jump. Ketinggian maksimum diperlukan dalam *jumping*, sedangkan kecepatan pelaksanaan merupakan faktor kedua, dan jarak horisontal tidak diperlukan pada saat *jumping*. *Jumping* dapat diakukan dengan dua atau satu kaki. Pelaksanaan gerakan *scissor jump* yang vertikal betul-betul membutuhkan tenaga (*force*) yang besar tetapi gerakan horisontalnya membutuhkan waktu yang pendek sehingga efek pengulangannya pada gerakan tungkai semakin banyak. Jika gerakan latihan diterapkan disamping akan memberikan efek kekuatan juga kecepatan tungkai karena perubahan tungkai dalam waktu singkat dan berulang-ulang. Hal ini dibutuhkan dalam melakukan teknik tendangan depan yang membutuhkan kecepatan fleksi tungkai untuk mengenai sasaran. Menurut Subagyo (2010: 20) teknik menggiring bola memiliki tujuan yaitu untuk melewati lawan, mencari kesempatan mengumpan pada kawan, dan menahan bola agar tetap dalam penguasaannya.

Dilihat dari perkenaanannya, teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan cara: (1) Kaki bagian dalam untuk pemula, cara ini jarang dilakukan pemain senior, (2) Kura-kura kaki untuk dribble cepat dan lurus, (3) Kura-kura kaki bagian dalam untuk membelokkan bola, dan (4) Kura-kura kaki bagian luar: paling sering digunakan dalam pertandingan (bagian kaki dengan bola cukup luas, cepat bergerak, dapat memberikan bola dengan tiba-tiba/cepat (Subagyo, 2010: 20).

Komponen pendukung untuk meningkatkan kualitas permainan sepak bola adalah kondisi fisik. Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada faktor fisik sebagai faktor penunjang hasil kecepatan dribble yaitu kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai.

Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut dengan *explosive strength* yang ditandai dengan adanya Gerakan atau perubahan posisi yang tiba-tiba dengan cepat (Toho Cholik Mutohir , dan Ali Maksun, 2007 : 53).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik eksperimen. Eksperimen pada umumnya merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang berbeda (Suharsimi Arikunto, 2006:116). Eksperimen dalam teknik tes dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran lateral bound, *scissors jump*, dan tes kecepatan dribble dalam sepakbola. Penelitian ini dirancang sebagai penelitian populasi karena seluruh subyek yang ada digunakan sebagai sampel. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test group*, yaitu suatu cara penelitian dengan observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. (Suharsimi Arikunto, 2006: 85).

Data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada pola yang digunakan adalah *Matching Subject Design* yang selanjutnya disebut dengan pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa

sehingga pemisahan- pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004 : 511). Prosedur penelitian dalam penelitian ini ada 2 tahapan. Dengan tahapan sebagai berikut: 1) Tahap persiapan Penelitian, 2) Tahap pelaksanaan Penelitian.

**Tabel 1.** Desain Penelitian

<i>PRE-TEST</i>	<i>TREATMENT</i>	<i>POST-TEST</i>
X <sub>1.1</sub>	T <sub>1</sub>	X <sub>1.2</sub>
X <sub>2.1</sub>	T <sub>2</sub>	X <sub>2.2</sub>

## HASIL

Berdasarkan output dibawah diketahui nilai *R Square* sebesar 0,790 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variable X<sub>1.1</sub> dan X<sub>1.2</sub> secara simultan terhadap variable Y adalah sebesar 79,0%.

**Tabel 2.** Pengujian Hipotesis 1 Koefisien Diferensiasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.889 <sup>a</sup>	.790	.730	.47717

Berdasarkan output dibawah diketahui nilai *R Square* sebesar 0,130 . hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variable X<sub>2.1</sub> dan X<sub>2.2</sub> secara simultan terhadap variable Y adalah sebesar 13,0%

**Tabel 3.** Pengujian Hipotesis 2 Koefisien Diferensiasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.361 <sup>a</sup>	.130	-.118	1.05161

## PEMBAHASAN

### 1. Latihan *Lateral Bound*

Data yang diperoleh pada tes awal kecepatan *dribble* melalui Latihan *Lateral bound* yaitu skor tertinggi 8.87 detik dan skor terendah 9.85 detik. Sedangkan pada tes akhir diperoleh skor tertinggi 8.10 detik dan skor terendah 8.96 detik dengan hasil analisis regresi berganda Uji t dan Uji F pada Latihan *Lateral bound* mendapat koefisien determinasi sebesar 79.0%

## 2. Latihan *Scissors Jump*

Dibandingkan dengan hasil yang diperoleh melalui Latihan *Scissor jump* yaitu skor tertinggi 8.23 detik dan skor terendah 10.15 detik pada pengukuran tes awal, sedangkan pada hasil tes akhir diperoleh nilai tertinggi yaitu 8.21 detik dan skor terendah 9.32 detik dengan hasil analisis regresi berganda Uji t dan Uji F pada Latihan *Scissors jump* mendapat koefisien determinasi sebesar 13.0%.

## 3. Latihan yang baik

Berdasarkan data dari masing-masing variable telah teruji dan dinyatakan normal dan memiliki pengaruh terhadap kecepatan dribble. Namun jika dibandingkan kedua bentuk Latihan diatas yang lebih memberikan pengaruh terbesar menurut penulis adalah Latihan *Lateral bound* karena dilihat berdasarkan koefisien determinasi sebesar 79.0% sedangkan *Scissors jump* sebesar 13.0%. jadi, data yang lebih dominan memberikan peningkatan tertinggi adalah data yang diperoleh dari

## SIMPULAN

Kesimpulan:

Setelah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dilihat dari hasil perhitungan baik dari hasil tes awal dan tes akhir pada Latihan yang menggunakan metode Latihan *Lateral bound* nilai atau data yang diperoleh lebih meningkat dibandingkan hasil perhitungan dengan menggunakan Latihan *Scissors jump*
2. Dari kedua bentuk Latihan dapat meningkatkan kecepatan pada *Dribble* dan saling memiliki pengaruh, sehingga kedua bentuk Latihan ini dapat diterapkan dalam Latihan sepak bola.

Saran:

1. Peningkatan kemampuan dapat tercapai apabila dilakukan Latihan yang teratur dan terarah dalam penyusunan program Latihan dan pelaksanaan Latihan .
2. Kedua bentuk Latihan diatas dapat diterapkan dalam pelaksanaan Latihan sepak bola karena keduanya mampu meningkatkan Teknik kecepatan *Dribble*, namun pelaksanaan Latihan harus dilakukan sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya agar tujuan Latihan dapat tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- M. Furqon H, dan Muchsin Doeswes. 2002. *Plyometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UniversitasSebelas Maret Surakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. P.T.Rineka cipta: Jakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Tiga Serangkai: Solo.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Press
- Toho Cholik Mutohir, Dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. PT INDEKS: Jakarta