

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA DI SSB NEW STAR FA SEMARANG

THE EFFECT OF SKIPPING EXERCISE TOWARDS THE RESULTS OF LONG DISTANCE KICK IN SSB NEW STAR FA SEMARANG

Alip Fajar¹, Anggit Wicaksono²

¹²Pendidikan Keplatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
alipfajar490@gmail.com

Received: 1 January 2022; Revised: 15 January 2022; Accepted: 30 June 2023

Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini adalah kurangnya kualitas tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil kemampuan tendangan jarak jauh pemain SSB NEW STAR FA. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pre-test and Post-test Group*. Populasi penelitian ini adalah 20 pemain SSB NEW STAR FA. Teknik pengambilan sampling adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah 10 pemain SSB NEW STAR FA Semarang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain SSB NEW STAR FA. Simpulan adalah Terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada sepak bola di SSB NEW STAR FA Semarang. Saran kepada pemain untuk meningkatkan kualitas tendangan jarak jauh dapat menggunakan dengan latihan *Skipping*.

Kata Kunci: Sepak bola, *Skipping*, Tendangan jarak jauh.

Abstract

The background in this study is the lack of quality long-range kicks in soccer games. This study aims to determine the effect of Skipping exercises on the results of the ability to shoot long distance SSB NEW STAR FA players. This study used an experimental method with a pre-test and post-test group design. The population of this study were 20 SSB NEW STAR FA players. The sampling technique is purposive sampling. The sample of this research is 10 SSB NEW STAR FA Semarang players. Based on the results of the study, it was shown that there was a significant effect of Skipping exercises on the long-range kick results of SSB NEW STAR FA players. The conclusion is that there is an effect of Skipping exercises on the results of long distance kicks in soccer at SSB NEW STAR FA Semarang. Suggestions for players to improve the quality of long distance kicks can be used with Skipping exercises.

Keywords: Soccer, *Skipping*, Long distance kick.

How To Cite: Fajar, A., Wicaksono, A. (2023). PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA DI SSB NEW STAR FA SEMARANG. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (2), 64-69.



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 aktivitas gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Pada intinya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat (Rahmani 2014). Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni

kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Akitivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi (Rahmani, 2014). Olahraga tidak hanya penting untuk tetap bugar, tetapi juga mencakup semua bidang kehidupan. Prestasi olahraga dapat meningkatkan harkat dan martabat manusia melalui individu, kelompok, masyarakat, bangsa dan negara.

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dan setiap tim memiliki 11 pemain di lapangan. Menurut Muhajir (2007:22) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang, membidik gawang lawan dengan cara mempertahankan gawang agar bola tidak masuk. Sepak bola memiliki satu tujuan yaitu menang dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Agar bisa maksimal bermain sepak bola ada beberapa teknik yang harus dikuasai, diantaranya: mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menghentikan bola (*control*). Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola adalah menendang, teknik dasar seperti menendang bola merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan melibatkan unsur fisik seperti kekuatan tungkai dan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Otot yang kuat membuat aktivitas fisik menjadi lebih prima dan efektif, penguasaan teknik yang sempurna didukung oleh kekuatan otot pada kaki sehingga selama proses menendang dapat menggunakan tenaga yang maksimal (Justrianto dan Alam, 2017).

Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam sepak bola. Menurut Mikanda Rahmani (2014:100) menendang bola untuk tujuan menembak dan mengoper bola ke teman satu tim, diikuti dengan upaya memasukkan bola ke gawang. Teknik menendang juga mencakup 3 cara, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki. Dalam olahraga sepak bola menendang jauh sangat dibutuhkan untuk menyerang maupun bertahan, terutama dalam keadaan counter attack yang dimana serangan balik ini bisa diawali dari tendangan jauh yang ditujukan kepada pemain depan untuk mencetak gol. Begitu juga saat bertahan menendang jauh juga dibutuhkan untuk membuang bola sejauh mungkin agar tidak terjadi gol. Tendangan jauh didasari dengan beberapa komponen fisik yang saling terhubung diantaranya adalah power otot tungkai, fleksibilitas pergelangan kaki, dan kekuatan otot perut.

Kekuatan otot tungkai merupakan kondisi fisik yang erat kaitannya dengan bagaimana seseorang biasanya menggunakan otot tungkainya untuk melakukan aktivitas atau menerima beban. Untuk sepak bola, khususnya tembakan jarak jauh, tanpa didukung oleh kekuatan otot tungkai yang baik, mustahil seorang pemain dapat menciptakan tendangan jarak jauh yang baik. Jadi salah satu yang harus dikembangkan dalam diri seorang pemain sepak bola adalah unsur fisik power otot tungkai.

Power merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki kemampuan power (daya ledak) yang baik. Power merupakan hasil kali antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), menurut Sukadiyanto (2011:138) kekuatan dan kecepatan sama dengan power, power adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. Sedangkan menurut Bayu Purwo Adhi et al (2017:13) Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, power yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan aksi gerakan menendang bola dengan kekuatan dan kecepatan (daya ledak).

SSB New star Semarang pertama kali didirikan pada tahun 2012, SSB ini bermarkas di lapangan sepak bola kalisegoro, gunung pati, Semarang. Dibentuknya SSB ini karena kecintaan dan kepedulian pengurus SSB NEW STAR FA terhadap sepak bola khususnya di kawasan kota semarang. Banyak talenta-talenta yang cukup menjanjikan di semarang, didirikannya SSB NEW STAR FA ini bertujuan untuk menampung bakat bakat potensial di Semarang, yang akan

semakin diasah oleh para pelatih di SSB NEW STAR FA ini yang nantinya bisa berprestasi bagi kota Semarang maupun Timnas Indonesia pada nantinya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen yang merupakan jenis *Pre Experimental design*. Menurut Sugiyono (2014) *Pre Experimental design* adalah memberikan rancangan meliputi satu kelompok yang diberikan pasca uji. *Pre Experimental design* di penelitian ini adalah *Pre-test and Post-test Group*, observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

Berikut pola *Pre-test and Post-test Group*:

$$O_1 \times O_2$$

Sebelum objek penelitian diberikan *treatment Skipping*, objek akan diukur terlebih dahulu kemampuan tendangan jarak jauh. Setelah melakukan tes awal sebelum diberikan *treatment* lalu objek peneliti akan diberikan *treatment Skipping* selama 15 pertemuan dengan alokasi pertemuan 3 kali selama 1 minggu dengan berdasar pada hukum dan prinsip latihan, pada awal *treatment* akan dicek terlebih dahulu kemampuan objek dalam melakukan *treatment Skipping* guna menentukan dosis latihan, setelah mendapat dosis latihan lalu diterapkan selama 15 pertemuan lalu akan dites kembali, lalu membandingkan hasil dari tes sebelum dan sesudah *treatment* kemudian dianalisis apakah *treatment* tersebut berdampak atau tidak.

Populasi merupakan keseluruhan jumlah subjek penelitian (Arikunto 2014:173). Untuk populasi penelitian ini berjumlah 20 orang. Dengan kriteria usia 14-15 tahun. Peneliti menggunakan siswa SSB NEW STAR FA Kota Semarang sebagai objek penelitian.

Sampel penelitian adalah cuma sebagian atau perwakilan populasi yang diteliti (Arikunto 2014:174). Untuk penelitian kali ini menggunakan Purposive sample, purposive sample merupakan sebuah teknik penentuan sample dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu tanpa didasarkan dengan atas strata, random maupun daerah (Arikunto 2014:183).

Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan pemilihan sampel yang berdasarkan pada suatu karaktersitek tertentu diantaranya yaitu jenis kelamin, umur serta kesiapan saat diberi *treatment*. Penentuan sampel ini menggunakan beberapa pertimbangan, diantaranya: 1. Siswa SSB NEW STAR FA Aktif 2. Siswa SSB NEW STAR FA yang menguasai teknik dasar 3. Siswa SSB NEW STAR FA yang bersedia mengikuti *treatment* dengan jumlah 10 siswa.

Penelitian ini menggunakan instrument tes tendangan jarak jauh bentuk tes yang digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan adalah kick of distance test dari Frank M. Verduci. Ed.D dalam buku Wibowo (2013:40) dengan validitas tes sebesar 0,94 dan reliabilitas sebesar 0,99. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh adalah lari dan menendang bola dengan kaki yang terkuat sejauh mungkin pada lapangan yang sudah dipersiapkan untuk memperoleh hasil tendangan terjauh. Alat yang digunakan adalah meteran. Langkah tes tendangan jarak jauh sebagai berikut: Pelaksanaan: Tester berdiri di garis batas tendangan atau starting line, dengan menghadap sasaran yang telah ditentukan, kemudian tester melakukan tendangan terhadap target atau jarak yang sudah ditentukan, tester diberikan tiga kali kesempatan.

Pre-test dilakukan sebelum memberikan *treatment* pada subjek untuk mengetahui kemampuan awal guna melihat kemampuan subjek sejauh mana menguasai teknik tendangan jarak jauh, dan nantinya akan dikasih *treatment* berupa latihan *Skipping*.

Setelah dilakukan *pre-test*, subjek akan diberikan *treatment* berupa latihan *Skipping* dengan jangka waktu kurang lebih 5 minggu dengan alokasi 15 kali pertemuan dilakukan

seminggu 3 kali pertemuan, untuk latihan akan dilakukan di lapangan Gunungpati Semarang. Untuk tahapan latihan secara umum pemanasan sebelum memulai dan pendinginan setelah melakukan latihan.

Post-test dilakukan setelah melakukan program latihan yaitu latihan *Skipping* selama 15 pertemuan. *Post-test* ini sama seperti *pre-test* yaitu melihat sejauh manah perkembangan latihan *Skipping* dan apakah program latihan *Skipping* berpengaruh atau tidak.

HASIL

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	10	15,0	32,5	24,580	4,9893
<i>Post-test</i>	10	16,0	34,0	26,230	5,1106
Valid N (listwise)	10				

Sumber: Penelitian 2022

Data *pre-test* pada tabel 4.2 diatas diperoleh nilai minimal= 15, nilai maksimal= 32.5, mean= 24.58 dan standar deviasi= 4.98. sedangkan untuk data *post-test* yaitu: nilai minimal= 16, nilai maksimal: 34, mean= 26.23, dan standar deviasi= 5.11.

1. Uji Prasyarat

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,151	10	.200*	0,969	10	0,880
<i>Post-test</i>	0,182	10	.200*	0,963	10	0,825

Sumber: Penelitian 2022

Hasil nilai signifikansi (sig) kedua data yaitu *pre-test* dan *post-test* sebesar 0.200 (> 0.05) artinya kedua data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Based on	Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
<i>pre-test</i> dan	Mean	.000	1	18	.990
<i>post-test</i>	Median	.003	1	18	.954
	Median and with adjusted df	.003	1	17.997	.954
	Based on trimmed mean	.000	1	18	.987

Sumber: Penelitian 2022

Hasil dari uji homogenitas yang dilihat dari nilai based on mean pada ke dua data, nilai signifikansi yaitu sebesar 0.990 (> 0.05). artinya kedua data homogen atau sama.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji paired sample t test. Uji ini dilakukan untuk mengetahui dan melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan. Adapun pengambilan keputusan pada uji ini yaitu apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 artinya H₀ ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh dan perbedaan antara kedua data. Sedangkan jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada perbedaan dan pengaruh antara data tersebut. Dibawah ini hasil dari uji hipotesis ini:

1) Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh

Tabel 4. Uji Paired sample t test

<i>Paired Differences</i>									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pre-test - Post-test</i>	1.6500	.7863	.2487	2.2125	1.0875	-6.635	9	.000

Sumber: SPSS 25

Hasil perhitungan uji *paired sampel t test* pada tabel diatas data *pre-test* dan *post-test* tendangan jarak jauh dapat dilihat bahwa nilai t hitung (6.635) > t tabel (1.833) dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05 artinya terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh serta terdapat perbedaan antara data *pre-test* dengan *post-test* pada tendangan jarak jauh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain SSB NEW STAR FA Semarang terjadi peningkatan yang signifikan pada kelompok yang diteliti, berdasarkan data dari analisis penelitian. Pengukuran pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh. Informasi yang dapat diperoleh secara simultan melalui variabel bebas sangat berkaitan dengan hasil tendangan jarak jauh.

Latihan *Skipping* memiliki pengaruh dengan hasil tendangan jarak jauh dengan nilai perhitungan uji paired sampel t test pada tabel di atas data *pre-test* dan *post-test* tendangan jarak jauh dapat dilihat bahwa nilai t hitung (6.635) > t tabel (1.833) dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05 artinya terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh serta terdapat perbedaan antara data *pre-test* dengan *post-test* pada tendangan jarak jauh.

Metode latihan *Skipping* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan melompat-lompat melewati tali dengan tujuan merubah gerak dengan cepat, tendangan jarak jauh merupakan teknik dalam sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola dengan baik oleh setiap pemain agar menunjang kemampuan saat di lapangan. Metode latihan *Skipping*

tersebut dapat membantu melatih kecepatan, kelincahan dan juga memperbaiki kualitas atau keterampilan tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola. Semakin baik gerak pemain maka semakin baik pula kemampuan tendangan jarak jauhnya.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Di SSB NEW STAR FA Semarang”, simpulan adalah: Terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada sepak bola di SSB NEW STAR FA Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P. dkk. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Justrianto dan Alam. (2017). Media Pembelajaran Pengetahuan Komputer Berbasis. *Prosiding Semantik*.
- muhajir. (2007). *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jilid 1*. erlangga.
- Rahmani. (2013). Faktor-faktor Kejadian Abortus di RS Prikasih Jakarta Selatan pada Tahun 2013. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Rahmani, mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Prosedur Pendekatan Praktik* (Rineka Cip). Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. *Universitas Negeri Yogyakarta*.