



PENGARUH LATIHAN *ROPE-SKIPPING* DAN *BOX JUMPS* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SSB

Mukhamad Nurudin

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2015

Disetujui April 2015

Dipublikasikan

November 2015

Keywords:

*Rope Skipping, Box Jump,
Dribbling, Soccer, Football*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perlakuan yang lebih efektif antara latihan *rope-skipping* dan *box jumps* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Undip usia 16-18 tahun Kota Semarang Tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan yaitu Ekseprimen menggunakan *Matched Subject Design*. Teknik pengambilan adalah sampel jenuh dengan populasi sebanyak 24 orang. Variabel penelitian meliputi latihan *rope-skipping* dan *box jumps* sebagai variabel bebas dan hasil kemampuan menggiring bola variabel terikat. Pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Untuk uji hipotesis menggunakan statistik parametrik dengan kolmogorof-smirnov tes, dan uji homogenitas dengan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : Latihan *rope-skipping* memberikan peningkatan sebesar 0,6158 detik dan latihan *box jumps* memberikan peningkatan sebesar 0,7917 detik terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Undip usia 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014.

Abstract

The purpose of this research is to find out which method is more appropriate to be applied to players aged 16-18 years SSB Undip Semarang 2014. The method used is Experimental research using matched by subject design. Making a total sampling technique with a population of 24 people sampled all. The research variables include rope-skipping exercise and box jumps as independent variables and the results dribbling ability dependent variable. Collecting data using test and measurement techniques. To test the hypothesis using statistical parametric kolmogorof-Smirnov test and homogeneity test with t test. The results showed that: Exercise rope-skipping providing increased by 0.6158 seconds box jumps and exercises provide an increase of 0.7917 seconds for the player dribbling ability SSB Undip aged 16-18 Semarang 2014. Suggestions author: 1) to coach box jumps should use exercises to improve the ability of the appropriate portion of practice dribbling player. 2) for researchers so that no further research on exercise rope-skipping and box jumps.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: pklo@unnes.ac.id

ISSN 2252-6471

PENDAHULUAN

Sepakbola saat ini adalah olahraga yang paling populer didunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, bola voli, ataupun tennis. Sebagai bukti, piala dunia tahun 2002 ditonton oleh total kurang lebih 2,88 miliar pemirsa televisi diseluruh dunia (Timo Scheunemann, 2008:15) Untuk mencapai suatu kemampuan bermain sepakbola yang baik terdapat faktor-faktor yang harus dikuasai, yaitu: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola, 5) menyundul bola (depdikbud,1993:34). Kemampuan-kemampuan itulah yang menjadi bekal pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, dengan menjadi tontonan yang menghibur dan dapat meraih prestasi yang setinggi-tingginya kelak.

Menurut Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik, seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan fundamental dalam permainan sepakbola disamping fisik, teknik dan mental. Dijelaskan lebih lanjut bahwa teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, dimana kedua teknik tersebut merupakan faktor yang saling mendukung.

Penguasaan teknik menggiring bola sangat penting dalam setiap lini, baik bertahan maupun pada saat menyerang, pemain bek maupun sayap, dan penyerang mempunyai peranan yang sama dalam teknik menggiring bola. Dari teknik menggiring bola yang bagus biasanya tercipta sebuah gol yang semua orang yang menontonnya teringat. Meskipun bukan teknik dasar yang dominan dalam permainan sepakbola, tetapi paling tidak mempunyai pengaruh dalam sebuah permainan. Menggiring bola memiliki fungsi untuk “mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka” (Luxbacher, 1990:47). Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti

inside, outside, dan instep. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai suatu seni dari pada ketrampilan. Sasaran utama dalam melakukan menggiring bola adalah “mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola” (Luxbacher, 1999:47). Untuk mendapatkan hasil menggiring bola dengan baik, dibutuhkan unsur kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan. Oleh karena itu, penting diketahui bahwa menggiring bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dengan benar sebelum menjadi pemain profesional. Contoh pemain-pemain dunia yang menguasai teknik menggiring bola dengan level diatas rata-rata pemain profesional biasa adalah Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar Junior, Andreas Iniesta, Xavi Hernandez, dan masih banyak lagi yang lain, di Indonesia mempunyai pemain yang tidak kalah hebat dengan pemain dunia, seperti Andik Vermansyah, dimana pemain-pemain tersebut mempunyai pengaruh yang besar dalam tim untuk memenangkan setiap pertandingan.

Menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:158) adalah gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki dengan mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menggiring bola mempunyai prinsip-prinsip yang diantaranya adalah ; 1) bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan, dan bola selalu terkontrol, 2) di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, 3) bola digiring menggunakan kaki kanan dan kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola kedepan, jadi bola di dorong bukan di tendang. Irama sentuhan pada bola mengubah irama langkah kaki, 4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan, 5) badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa. Menurut Sarumpaet dkk, (1992:24) pengertian menggiring merupakan

teknik dalam usaha memindah bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Lebih lanjut, menurut Sukatamsi (1984:158) bahwa tujuan menggiring bola adalah; 1) untuk melewati lawan, 2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) untuk menahan bola tepat dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera mengoper kepada teman. Menurut Sarumpaet dkk, (1992:24) beberapa prinsip yang perlu diketahui untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain :

- Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Beberapa cara menggiring bola adalah; 1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, dan 3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Faktor fisik juga mempunyai peranan yang sangat utama selain teknik, karena tanpa fisik yang baik mustahil seorang pemain dapat melakukan teknik-teknik dasar secara baik. Hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi, agar kondisi fisik selalu stabil, atlet harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah ditetapkan pelatih. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan. Tentunya pelatih sudah memperhitungkan setiap latihan tujuan untuk apa dan bagaimana cara melakukannya pasti sudah berpikir kearah yang lebih baik dengan tunjangan sarana dan pra sarana yang memadai.

Menurut M. Sajoto (2002:8) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya

dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruhnya komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk apa keperluan atau status yang dibutuhkan. Kondisi fisik tersebut antara lain: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, power, dan reaksi.

Kondisi fisik yang prima terbentuk melalui latihan yang rutin dan teratur, maka akan tercipta kondisi fisik yang prima. Salah satu latihan yang mudah dikenal masyarakat adalah *rope-skipping* (skipping tali) karena sudah ada sejak zaman dahulu dengan dilakukan hanya sebagai hiburan saja. *Rope-skipping* dapat dilakukan dengan karet,

Koordinasi adalah ketrampilan motorik yang komplek yang dibutuhkan untuk performa tinggi. Anak yang koordinasinya bagus akan selalu mendapatkan ketrampilan lebih cepat dan pasti penampilan ketrampilan tersebut lebih lancar. (Tudor O. Bompas, 2000 : 43). *Rope-skipping* ini sudah dimainkan lama dengan program yang tidak teratur dengan tujuan sekadar hiburan. *Rope skipping* memungkinkan seseorang untuk melatih koordinasi anggota badan. *Box jumps* yaitu dengan meloncat ke atas balok gerakannya dimulai dengan dorongan lengan ke atas, kemudian diikuti gerakan tungkai, dengan demikian akan melatih power otot tungkai. Power otot tungkai dibutuhkan pada saat berlari sambil menggiring bola.

Rope-skipping dan *box jumps* merupakan metode latihan pliometrik. Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan *explosive*. Plio bermakna tambah atau lagi. Metrik berarti ukuran. Dengan demikian pliometrik diartikan sebagai menambah ukuran, ukuran daya ledak otot. Pelatihan pliometrik merupakan salah satu usaha yang ditujukan untuk mengembangkan daya ledak eksplosif dan kecepatan reaksi. Pengembangan ini tercipta sebagai akibat adanya perbaikan pada reaksi sistem syaraf pusat serta kekuatan untuk meredam guncangan keseimbangan pendaratan sewaktu kaki berpijak

di lantai dari melompat. Pliometrik adalah suatu pelatihan yang mempunyai ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat (Furqon dan Dowes, 2002). Pliometrik dapat dijelaskan sebagai bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik yang mempergunakan pembebanan dinamis, yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali, atau pelatihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak menggiring bola secara umum sama dengan gerak berlari. Bagian-bagian utama pada tubuh manusia yang bergerak pada saat menggiring bola diantaranya adalah dari pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah dan telapak kaki. Persendian yang turut menunjang saat menggiring bola diantaranya adalah sendi panggul, lutut dan pergelangan telapak kaki. Harsono (1988:216) menjelaskan bahwa kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*) dan kelentukan (fleksibilitas). Khusus untuk pelaksanaan menggiring bola dapat diidentifikasi ada dua komponen kondisi fisik yang berperan yaitu kekuatan otot tungkai sebagai komponen penunjang kecepatan berlari saat menggiring bola dan kelincahan sebagai komponen yang berperan dalam merubah arah gerak badan secara simultan saat menggiring bola.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dang Sina Moeoek dan Arjadino Tjokro (1984:8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secara cepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan

tinggi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsangan (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respons). Semua informasi yang diterima indra baik dari dalam ataupun dari luar disebut rangsang. Indra akan mengubah informasi tersebut menjadi impian-impian saraf dengan bahasa yang dipahami oleh otak. Suharno HP (1986:47).

Menurut M. Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik.

Kelincahan dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Harsono (1988:171-172)

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Cara pengembangan kelincahan yang sesuai dengan menggiring bola menurut Suharno HP yaitu *dodging run*. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet sepakbola saat berlatih atau bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan system gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi pada atlet itu sendiri. Suharno HP (1986:47).

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang yang mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:17). Selain itu M. Sajoto (1995:216)

juga mengatakan dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor lari sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan seperti halnya sepakbola, hockey, dan lain sebagainya.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:9). Menurut Harsono (1988:216) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola voli, softball, dan lain-lain. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dan sudut pandang mekanika kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu.

Suharno HP (1986:47) menyebut kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dibagi menjadi tiga kriteria yaitu :1) Kecepatan Sprint, kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet dengan melakukan gerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. 2) kecepatan bergerak, Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan tidak terputus (Suharno HP 1986:45). Dari pengertian-pengertian yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat dalam upaya menempuh jarak yang

panjang dan melakukan gerak reaksi rangsang yang diterimanya.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Rubianto Hadi, 2007:50). Koordinasi merupakan kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak benda kedalam pola gerak tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1995:9). Dalam menggiring bola koordinasi antara pandangan mata dan bola harus sesuai. Apabila menggiring bola melihat ke arah bergulirnya bola terus, maka yang terjadi adalah tabrakan dengan pemain lawan yang mengakibatkan cedera pemain. Sedangkan menggiring bola tanpa meilihat bola, maka yang terjadi bola akan tertinggal. Mengingat pentingnya koordinasi tersebut, maka gerak koordinasi pun harus dilatih sesuai kebutuhan pemain.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto,1995:8). Kekuatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif (Rubianto Hadi, 2007 :51). Kekuatan dibutuhkan dalam kemampuan menggiring bola untuk mempertahankan dari serangan lawan dalam usahanya untuk merebut bola.

Menurut Harsono (1988) dalam buku Rubianto Hadi (2007:55), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, kian menambah beban atau pekerjaannya. Penentu berhasilnya seorang atlet berprestasi dapat ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya ; kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, bakat, kemampuan, motivasi, pertandingan, hasil-hasil riset yang kemudian faktor-faktor tersebut menentukan kualitas latihan. Menurut Tohar (2002:4) prinsip-prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman dalam meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga adalah: a) Pemanasan tubuh (*warming*

up), b) metode latihan, c) berfikir positif, d) prinsip beban lebih, e) Intensitas latihan. Ngurah Nala (1998:12) menambahkan bahwa dasar latihan mengandung 7 buah prinsip, yaitu a) prinsip aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan, b) Prinsip individualisasi, e) Prinsip pengembangan lateral, c) prinsip spesialisasi, d) prinsip menggunakan model, e) Prinsip variasi atau keseragaman, f) prinsip menggunakan model, g) prinsip peningkatan beban progresif dalam pelatihan. Prinsip latihan yang lainnya menurut E.L. Fox yang dikutip M. Sajoto (2002:30) menyebutkan prinsip latihan ada 4 yaitu: a) Prinsip *overload*, b) Prinsip penggunaan beban secara *progresif*, c) Prinsip pengaturan latihan, d) Prinsip kekhususan program latihan.

Prinsip-prinsip latihan olahraga menurut J.C. Radcliffe dan R.C. Farentinous yang diterjemahkan oleh M. Furqon dan Muchsin Doewes (2002:8), menjelaskan bahwa prinsip-prinsip olahraga tertentu bisa diterapkan kedalam bentuk-bentuk latihan yang lain, juga berlaku untuk pliometrik. Salah satu prinsip yang paling mendasar dan banyak diterima adalah prinsip beban lebih yang progresif (*progresif overload*), prinsip spesifikasi (kekhususan) keterlibatan utama dengan semua olahraga.

Untuk mempercepat peningkatan prestasi menurut Tohar (2002:5), latihan tidak cukup hanya dilakukan secara motorik (gerakan saja). Latihan nirmotorik (tanpa gerakan). Latihan ini dengan melihat gambar atau film mengenai gerakan yang akan dilakukan.

- Berpikir positif

Berpikir positif adalah perilaku positif untuk melakukan kata hati yang kuat, tak mau menyerah dan mampu, maka hasil latihan tersebut juga positif dan betul-betul mampu melaksanakan latihan dengan baik (Tohar, 2004:6).

- Prinsip beban lebih (Overload)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Prinsip ini mengatakakan bahwa beban latihan diberikan pada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan, kalau beban latihan tidak pernah

ditambah, maka berapa lamapun dan sesering apapun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat (Rusli Lutan 2003:2).

Gerakan-gerakan pada permainan sepakbola terdapat gerakan lari, loncat, menendang, menghentakkan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dilapangan. Meninjau kembali latihan pliometrik bahwa pelatihan pliometrik adalah cara yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot, pelari jarak pendek, jarak jauh, dan atau peloncat. Komponen-komponen gerak yang digunakan dalam bermain sepakbola (lompat, loncat, menghentak) yang mana gerakan tersebut membutuhkan *power* yang maksimal, sehingga latihan pliometrik sangat cocok untuk pemain sepakbola.

Power digunakan pada saat bola lepas dari kaki, semakin besar *power* otot yang mendukung gerakan tersebut semakin besar pula kecepatan yang dihasilkan. Metode latihan yang tepat guna meningkatkan *power* otot tungkai yaitu dengan metode pliometrik. *Power* otot tungkai tidak hanya digunakan untuk menendang jarak jauh saja, tetapi juga untuk akselerasi dalam menggiring bola, terutama pada saat melewati hadangan lawan.

Gerakan pliometrik ditujukan kepada tiga kelompok otot besar dalam tubuh, yakni kelompok otot tungkai dan pinggul, kelompok otot bagian tengah tubuh yaitu otot perut, punggung dan kelompok otot dada, bahu, dan lengan. Tetapi pelatihannya terutama ditujukan terhadap kelompok otot tungkai dan pinggul (M. Furqon dan Muchsin Doewes, 2002:22) dengan cara :1) *Bounding*, yaitu lompatan dengan tapak kaki bertumpu pada lantai, melambung maksimal ke atas agar tercapai lompatan horizontal sejauh-jauhnya, 2) *Leapping*, yaitu meloncat vertikal dan horizontal semaksimal mungkin dengan dua loncat atau satu lompat tungkai, 3) *Hopping*, yaitu lompatan dua tapak kaki vertikal maksimum dengan didahului menekukkan tungkai pada lutut, dimana yang dipentingkan adalah luasnya gerakan sendi

lutut. 4) *Jumping*, yaitu melompat setinggi mungkin tanpa menghiraukan berapa jauhnya loncatan horizontal kedepan. 5) *Skipping*, yaitu melompat dan melangkah bergantian dengan tujuan baik tinggi lompatan maupun jauhnya jarak lompatan horizontal, 6) *Richocet*, yaitu melompat dengan cepat, dimana tinggi dan jauhnya loncatan seminimal mungkin.

Latihan yang akan dilakukan untuk kelompok pertama adalah *rope-skipping*, yaitu melompat melewati tali sambil kedua tangan mengayunkan tali secara terus menerus.

Tujuan : Untuk menguatkan otot disekitar engkel kaki.

Pelaksanaan : 1) Pandangan lurus ke depan sehingga badan akan berada dalam kondisi tegak lurus. 2) kaki dirapatkan. 3) Lompatlah dengan menggunakan pergelangan kaki (engkel), bukan dari lutut.

Rope-skipping adalah bentuk latihan yang digunakan untuk melatih koordinasi anggota badan. (Tudor O. Bomp, 2000 : 48). *Rope-skipping* dapat dilakukan dengan variasi latihan yang bermacam-macam, seperti dengan lompat kedua kaki tinggi, dengan lompat satu kaki tumpu, kemudian dengan gerakan seperti berlari. (Tudor O. Bomp, 2000 : 53) Tetapi untuk latihan yang akan dijadikan treatment adalah dengan melompat melewati tali sambil kedua tangan mengayunkan tali dengan batas tinggi lompatan 20 cm.

Box jumps adalah latihan melompat ke atas balok kemudian turun kembali kebelakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. (Donald A Chu, 1992 : 48).Latihan pliometrik yang akan dilakukan kelompok dua adalah *box jumps*. Latihan pliometrik tersebut bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot. Tinggi *box* itu sendiri adalah 20 *inch*. Dimana latihan daya ledak otot tungkai digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan sehingga akan menghasilkan akselerasi yang dibutuhkan untuk menggiring bola.

Tujuan : - untuk meningkatkan *power* otot tungkai

Pelaksanaan : - buka kedua kaki selebar bahu, lompat dengan mengayun kedua tangan,

badan tetap tegak. Kemudian lompat dan mendarat setengah jongkok di atas *box*. Kemudian turun dengan posisi berdiri tegak kaki selebar bahu dan lurus. *Box jumps* itu sendiri tidak ada macam variasi latihan, yaitu hanya dengan bertumpu pada dua kaki diatas *box* turun lagi bertumpu dua kaki dilakukan berulang-ulang.

Salah satu kondisi fisik yang ada dalam latihan ini adalah kelincahan dan koordinasi. Kelincahan termasuk dalam rumpun gerak dan ketrampilan dasar lokomotor pada ketrampilan bermain sepakbola. Gerakan berpindah tempat seperti lari ke segala arah, melompat atau melompat, dan meluncur akan sering digunakan dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki kelincahan yang baik akan mempermudah melakukan teknik menggiring bola dengan baik, karena gerakan merubah arah dengan cepat sering digunakan dalam menggiring bola. Gerakan koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Hubungan harmonis tersebut adalah gerakan berlari dengan mengejar bola dengan pandangan mata mengarah ke bola dan melihat posisi lawan dan teman. Gerakan menggiring bola adalah gerakan koordinasi mata kaki. (Tudor O. Bomp, 2000 : 52). Tanpa adanya proses latihan, gerakan tersebut akan sulit bahwa di dalam menggiring gerakan koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan dukungan kondisi fisik tersebut maka akan menunjang kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan arah dalam lari, perubahan arah dalam posisi tubuh, perubahan arah bagian tubuh ditujukan dalam menggiring bola dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, selain kelincahan juga ada koordinasi yaitu pada saat menggiring bola, maka latihan *rope-skipping* berpengaruh pada kemampuan menggiring bola.

Inti dari melakukan latihan *box jumps* adalah meningkatkan daya ledak otot tungkai, sedangkan daya ledak adalah perkalian antara kecepatan dan kekuatan. Jadi meningkatkan daya ledak sama saja meningkatkan kecepatan

dan kekuatan. Kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan dengan menggiring bola. Sedangkan kekuatan dibutuhkan untuk mempertahankan bola saat pemain lawan ingin merebut bola tersebut. Kedua komponen kondisi fisik tersebut menjadi unsur pendukung kemampuan menggiring bola yaitu dengan meningkatnya otot tungkai maka semakin mudah pemain mengontrol bola pada saat menggiring bola.

Dalam menggiring bola gerakan lari merupakan gerakan dasar atau gerakan manipulatif sebelum pemain berlatih menggiring bola. Sesuai dengan prinsip dalam menggiring bola, yaitu menggiring dilakukan apabila didepan pemain terdapat daerah kosong bebas dari lawan maka dilakukan menggiring secara cepat untuk dapat memberikan operan ataupun menendang ke arah gawang supaya tercipta peluang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *box jumps* berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola.

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara dengan permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1998:71). Sesuai dengan permasalahan dan landasan teori yang ada maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh latihan *rope-skipping* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Undip usia 16-18 tahun Kota Semarang Tahun 2014. 2) Ada pengaruh latihan *box jumps* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Undip usia 16-18 tahun kota Semarang Tahun 2014. 3) Latihan *box jumps* lebih efektif dibandingkan latihan *rope-skipping* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Undip usia 16-18 tahun kota Semarang Tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *rope-skipping* dan *box jumps* terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB UNDIP usia 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014. Penelitian ini adalah penelitian dengan metode *Matched Subject Design*.

Untuk penelitian lebih lanjut di perlukan hal-hal sebagai berikut.

Populasi adalah kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan objek untuk menggeneralisasikan hasil penelitian (Khomsin, 2008:88). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2000:220) mengatakan bahwa : “populasi adalah sejumlah individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama”. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Undip yang berumur antara 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014 yang berjumlah 24 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2006:113). Sedangkan menurut Khomsin (2008:90), sampel adalah bagian populasi. Dalam penentuan sampel apabila jumlah populasi kecil kurang dari seratus, maka lebih baik diambil semua, sehingga teknik pengambilan sampel seperti ini dinamakan teknik *total sampling*.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu keseluruhan dari populasi yang berjumlah 24 pemain usia 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2006:149). Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya dan mempunyai atau telah memenuhi syarat-syarat yang mempunyai validitas tes dan Reliabilitas Tes. Dalam penelitian ini tes yg digunakan adalah *tes dribbling* dimana jarak antara *cone* 2,74 meter dan terdiri dari 5 (lima) *cone*. Dalam peaksanaannya pemain diperbolehkan menggunakan kaki kanan saja atau kaki kiri saja atau kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian. Apabila pemain mengenai *cone* dan tidak terjatuh *cone* tersebut, maka boleh

dilanjutkan. Tetapi apabila pemain mengenai *cone* dan terjatuh, maka harus diulangi.

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan/kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dengan rintangan.
- Alat / fasilitas : 1) Bola, 2) Stopwatch, 3) 5 buah rintangan (*box/kotak/cone*, 4) Meteran, 5) Lakban/ plaster
- b. Petunjuk pelaksanaan: *Testee* berdiri dibelakang bola yang berada di garis *start*, setelah ada aba-aba “ya” *testee* menggiring bola dari arah kanan ke kiri melewati 5 kotak (rintangan) yang berada dalam satu garis lurus secepat mungkin sampai ia melewati garis *finish*. *Testee* diberikan kesempatan dua kali.
- c. Gerakan dinyatakan gagal apabila :
 - *Testee* menggiring bola tidak melewati rintangan yang telah ditetapkan.
 - Arah bola tidak sesuai
- d. Cara menskor :

Setelah *testee* melakukan uji coba sebanyak 2 (dua) kali dan diambil waktu terbaik.

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka meliputi : hasil kemampuan menggiring bola, yaitu diubah ke skor T kemudian dilakukan penghitungan-penghitungan statistik deskriptif dan uji hipotesis. Untuk uji hipotesis menggunakan statistik parametrik dengan rumus *chi square* dengan kolmogorof-smirnov tes, dan uji homogenitas dan dengan uji T. Pengolahan data ini menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh latihan *rope-skipping* dan *box jumps* terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Undip usia 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki kura-kura bagian dalam, kaki kura-kura bagian luar, dan kura-kura kaki penuh. Kemampuan menggiring bola dapat dilatih dengan meningkatkan kecepatan berlari, koordinasi kaki, kekuatan otot tungkai,

kelincahan. Latihan *rope-skipping* memungkinkan pemain meningkatkan gerakan koordinasi, yaitu kaki melompat melewati tali sedangkan tangan memutar tali serta kelincahan yaitu sendi telapak kaki dari menapak kemudian lompat. Latihan *box jumps* memungkinkan pemain untuk meningkatkan gerakan eksplosif terutama pada saat menggiring bola. Kekuatan serta kecepatan makan akan tercipta power tungkai. Power tungkai dibutuhkan pada saat kaki diayunkan kemudian mendorong bola sambil berlari atau menggiring bola.

Dari hasil penelitian menyatakan ada peningkatan kemampuan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *rope-skipping* sebesar 0,6158. Dari hasil penelitian juga menyatakan bahwa ada peningkatan kemampuan menggiring bola setelah diberikan perlakuan berupa latihan *box jumps* sebesar 0,7917. Latihan *rope-skipping* memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan koordinasi dan kelincahan yang dibutuhkan pada saat pemain menggiring bola. Sedangkan latihan *box jumps* memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan *eksplosif*, yaitu hasil perkalian kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan pemain pada saat menggiring bola. Koordinasi, kelincahan dan eksplosif menunjang skill pemain dalam melakukan menggiring bola dengan baik. Kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi menjadi sasaran untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kelemahan latihan *rope-skipping* adalah susahnya mengatur ketinggian yang sama dalam setiap lompatan, pemain sering melompat dibawah batas ketinggian yang ditentukan. Sedangkan latihan *box jumps* kelemahannya adalah ayunan lengan sering diabaikan, sehingga yang ada hanya gerak lompatan kaki ke atas *box*. Hal ini dapat menjadi kecenderungan karena ayunan lengan pada saat berlari sambil menggiring bola bisa menambah dorongan kecepatan sehingga apabila lawan sudah tertinggal maka pemain dapat dengan mudah mengumpan atau *shootng* ke arah gawang.

SIMPULAN

Ada pengaruh latihan *rope-skipping* dan *box jumps* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB UNDIP usia 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014.

- Latihan *box jumps* lebih efektif dalam hal meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB UNDIP usia 16-18 tahun kota Semarang tahun 2014.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa O. Tudor. 2000. *Total Training for young champions.U.S.A : Versa Press*

Chu, Donald. 1992. *Jumping into Plyometric*. Canada : Human Kinetics

Khomsin. 2008. *Metodologi Penelitian Dasar*. Semarang : FIK UNNES

Luxbacher, Joseph. A. 1997. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta :PT. Raja Gratindo.

M. Sajoto, 2002. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga

Ngurah Nala. 1998. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar : Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.

Radcliffe. J.C. dan Farentinos, RC. 2002. Pliometrik untuk meningkatkan Power

Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

Rusli Lutan, 2001. Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP). Jakarta : KONI Pusat.

Sarumpaet, A. 1991. Permainan Besar. Semarang. Depdikbud.

Sucipto,dkk. 2000. Sepakbola. Depdiknas Direktorat Jenderal