

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN LATIHAN *SKIPPING*
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET
SSB RAJAWALI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



HONGGI SUWANSAH
2009 / 98360

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2013

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

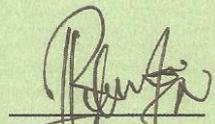
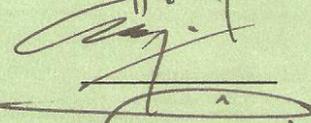
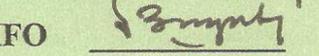
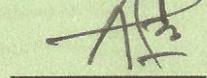
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Jurusan
Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan Latihan
Skipping Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB
Rajawali Kota Padang.

Nama : Honggi Suwansah
BP : 2009
NIM : 98360
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. M, Ridwan	
3. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO	
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	

ABSTRAK

Honggi Suwansah (2013) : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Rajawali Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *long passing*, pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing*, dan perbedaan pengaruh latihan *jump to box* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Rajawali Kota Padang

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2013 di SSB Rajawali Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Rajawali Padang yang berjumlah 104 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 18 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Matching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 9 orang diberi *jump to box* dan kelompok B terdiri dari 9 orang diberi perlakuan latihan *skipping*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan, tes awal dilakukan pada tanggal 14 Mei 2013 dan tes akhir pada tgl 23 Juni 2013.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump to box* terhadap kemampuan *long passing*, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing*, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *jump to box* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh $t_{hitung} (5,94) > t_{tabel} (2,30)$, artinya penerapan latihan *jump to box* dapat meningkatkan kemampuan *long passing*, 2) diperoleh $t_{hitung} (6,91) > t_{tabel} (2,30)$, artinya penerapan latihan *skipping* dapat meningkatkan kemampuan *long passing*, 3) diperoleh $t_{hitung} (2,93) > t_{tabel} (2,30)$, artinya penerapan latihan *jump to box* dan latihan *skipping* dapat meningkatkan kemampuan *long passing*, dimana latihan *jump to box* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *long passing*.

Kata Kunci : Latihan *jump to box*, latihan *skipping*, dan kemampuan *Long Passing*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Rajawali Kota Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. M. Ridwan selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Tim penguji yaitu Bapak Prof. Dr, Sayuti Syahara, MS. AIFO. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd.
3. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup saya, Ayahandaku Hambali dan Ibundaku Rohmayati yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Supri beserta jajaran pelatih - pelatih SSB Rajawali Padang
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Kepeleatihan C 2009 (Ke'C 09), yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 30 Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Sepakbola	10
2. Hakekat Long Passing	13
3. Hakekat Latihan	16

4. Eksplosive Power	17
5. Hakekat Latihan Jump To Box	19
6. Hakekat Latihan Skipping	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27
D. Desain Penelitian.....	28
E. Defenisi Operasional	28
F. Variabel Penelitian	29
G. Prosedur Penelitian	30
H. Teknik Pengumpulan Data	34
I. Instrument Penelitian	34
J. Teknik Analisis Data	35

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	37
B. Uji Persyaratan Analisis	38
1. Uji Normalitas	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	43
E. Keterbatasan penelitian	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Proses Gerakan Long Passing	15
2. Jump To Box	20
3. Skipping	22
4. Bagan Kerangka Konseptual.....	24
5. Desain Penelitian.....	27
6. Ordinally Matching Pairing	31
7. Tes Tendangan Lambung	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Format Permainan Usia 6-19	12
Tabel 2. Tingkatan Intensitas	18
Tabel 3. Jumlah Atlet SSB Raja Wali Padang	26
Tabel 4. Pengawas Dan Tenaga Pembantu Tes	30
Tabel 5. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	36
Tabel 6. Uji Normalitas Data	38
Tabel 7. Uji-t Jump To Box	39
Tabel 8. Uji-t Skipping.....	40
Tabel 9. Uji-t Data <i>Post Test</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	53
Lampiran 2. Rangking Dari Yang Terjauh (<i>Pre Test</i>)	54
Lampiran 3. Pembagian Kelompok Latihan	55
Lampiran 4. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Long Passing</i>	56
Lampiran 5. Uji Normalitas Tes Awal Jump To Box	57
Lampiran 6. Uji Normalitas Tes Awal Skipping	58
Lampiran 7. Uji Normalitas Tes Akhir Jump To Box	59
Lampiran 8. Uji Normalitas Tes Akhir Skipping.....	60
Lampiran 9. Uji-t Naik Jump To Box	61
Lampiran 10. Uji-t Skipping	62
Lampiran 11. Uji-t Tes Akhir Kedua Kelompok Latihan	63
Lampiran 12. Program Latihan	64
Lampiran 13. Dokumentasi.....	69
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 15. Surat Keterangan Alat Tes Penelitian.....	77
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kesehatan, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, olahraga yang menjadi kebutuhan manusia dapat bermanfaat bagi yang melakukannya apabila melalui pembinaan dan pengembangan secara teratur.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Pembinaan dan pengembangan yang mengacu kepada prestasi merupakan suatu hal yang perlu dikembangkan dalam masyarakat. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga bagian kesatu umum, BAB VII pasal 21 ayat 3 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet pada umumnya merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada, begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola, dari sekian banyak cabang olahraga salah satunya adalah cabang sepakbola yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola.

Dalam pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011 : 57) yang menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal”. Dari apa yang disampaikan diatas faktor internal tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet, seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Namun dari sekian banyak faktor yang ada, faktor internal seperti kondisi fisik merupakan faktor utama keberhasilan penerapan konsep teknik, taktik dan mental, tanpa kondisi fisik yang baik maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai dan mengembangkan rencana latihan yang telah dibuat. Seperti yang dikemukakan Irawadi, (2011; 3) “kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik maupun terhadap kematangan mental”.

Teknik merupakan dasar untuk mencapai prestasi karena tanpa menguasai teknik seorang pemain sepakbola tidak dapat melaksanakan permainan. Seperti yang dikemukakan oleh Weineck dalam Syafruddin (2011; 125) bahwa “teknik adalah cara yang dikembangkan dalam pretek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin”. Berdasarkan hal di atas jelas teknik sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, seperti membangun sebuah rumah yang kokoh tentu dasar pondasinya harus kuat.

Taktik sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola, taktik merupakan satuan yang tak dapat dipisahkan dari teknik, pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang didukung oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Menurut Yulifri (2011;103) “pelaksanaan taktik dalam sepakbola sangat tergantung pada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan”.

Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, karena keberhasilan seorang pemain tergantung dari pada sikap mentalnya. Menurut Irawadi (2011 ; 4) bahwa “kesanggupan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi seperti menghadapi rasa takut dilapangan”.

Berdasarkan penjelasan bahwa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan, bila salah satu unsur belum dikuasai, maka prestasi terbaik sulit untuk dicapai.

Dari uraian di atas jelas bahwa teknik dasar adalah bagian terpenting seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Dan dari sekian banyak teknik yang akan dipelajari salah satunya adalah teknik *long passing*, karena pada saat ini tuntutan untuk permainan yang bermutu sangat diperlukan, maka dengan memaksimalkan teknik *long passing* akan lebih memudahkan kita dalam menciptakan berbagai situasi dalam pertandingan, maka diperlukan latihan – latihan yang mampu meningkatkan kemampuan teknik *long passing*. Menurut Djezed dan Darwis (1985: 12) bahwa “*long passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut”.

Dalam melakukan teknik *long passing* kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan. Zimmermann dalam Irawadi (2011; 96) menyatakan bahwa “daya ledak sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi, wujud nyata dari daya ledak tergambar salah satunya dalam kekuatan tendangan”.

Berpedoman pada argumen di atas bahwa kondisi fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, kelentukan dan bentuk kondisi fisik lainnya sangat berpengaruh sekali dalam pencapaian prestasi terutama kemampuan daya ledak, dengan demikian perlu suatu bentuk latihan untuk peningkatan daya ledak.

Dalam melakukan *long passing* kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan sekali dan perlu suatu bentuk latihan fisik untuk peningkatan *long passing* dalam sepakbola. Contohnya latihan *jump to box* dan latihan *skipping*, latihan-latihan ini merupakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *long passing* dalam sepakbola.

Latihan *jump to box* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai seseorang, latihan ini sering kali diremehkan oleh atlet ataupun pelatih karena bentuk latihannya yang sederhana dan membosankan, sedangkan latihan *jump to box* mudah dalam pelaksanaannya dan banyak gunanya bagi peningkatan *long passing*, dengan cara melompat ke atas box atau bangku dan kemudian turun dan lompat lagi menggunakan kedua kaki.

Latihan *skipping* juga merupakan salah satu model latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, dengan pelaksanaannya melompati tali menggunakan kedua kaki dengan variasi satu kali lompatan dua kali putaran, latihan ini memang agak sulit dalam pelaksanaannya. Dengan bentuk latihan-latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *long passing*.

Banyaknya klub – klub dan SSB di Kota Padang yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinyu, diantaranya SSB Muspan, SSB Taruna Mandiri, SSB Padang junior, SSB Harapan Bangsa, SSB PSTS Tabing, SSB Putera Wijaya dan masih banyak lagi yang mempunyai

satu tujuan yaitu menciptakan atlet yang berprestasi . Di samping itu banyak juga bermunculan sekolah – sekolah sepakbola yang diharapkan dapat melahirkan pemain yang berkualitas. SSB Rajawali contohnya, adalah suatu wadah sekolah sepakbola yang merupakan rangkaian pembinaan yang diharapkan PSSI, para pelatih yang melatih dan pembina SSB Rajawali juga telah memenuhi kriteria yang sesuai dengan ketentuan PSSI, seperti memiliki sertifikat melatih yang telah di akui.

Dalam melakukan latihan, pelatih SSB Rajawali mempunyai rancangan program latihan yang sesuai dengan tingkat umur, penyusunan program latihan melibatkan keseluruhan teknik sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *control*, dan menghentikan bola (*stopping*) yang melalui prosedur latihan teratur, terarah dan kontinyu. Namun disamping itu ada beberapa kelemahan yang nampak sering terjadi pada siswa Rajawali dalam melakukan permainan, diantaranya dalam melakukan teknik *long passing*, banyak diantara siswa yang belum maksimal dalam melakukan *long passing*, seperti kurangnya kekuatan dalam melakukan *long passing* dan ketepatan *long passing*. Hal ini dapat dilihat atau dibuktikan dari beberapa kali tim Rajawali melakukan pertandingan Dandim Cup di Imam Bonjol pada tanggal 7 Oktober 2012. Dari hasil pengamatan atau observasi peneliti dilapangan, sehingga timbul permasalahan bagi peneliti yaitu rendahnya kemampuan *long passing* atlet SSB Rajawali Kota Padang.

Untuk membuktikan kebenaran dan solusi dari permasalahan tersebut di atas, peneliti akan melakukan penelitian dengan menerapkan serangkaian perlakuan, sehingga diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam memecahkan masalah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi permasalahan yang muncul yang nantinya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *long passing* yaitu :

1. Latihan kekuatan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *long passing*.
2. Latihan kecepatan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *long passing*.
3. Teknik memberikan pengaruh terhadap kemampuan *long passing*.
4. Mental memberikan pengaruh terhadap kemampuan *long passing*.
5. Latihan *jump to box* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *long passing*.
6. Latihan *skipping* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *long passing*.

C. Pembatasan Masalah

keterbatasan waktu, kemampuan dan luasnya permasalahan, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada, sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini hanya terbatas pada :

1. Latihan *jump to bx* pada atlet SSB Rajawali Padang,
2. Latihan *skipping* pada atlet SSB Rajawali Padang,
3. Kemampuan *long passing* pada atlet SSB Rajawali Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *long passing* atlet di SSB Rajawali ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing* atlet di SSB Rajawali ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *jump to box* dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Rajawali ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Rajawali Kota Padang.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Rajawali Kota Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *jump to box* dan *skipping* terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Rajawali Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan pendidikan kepelatihan FIK UNP.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memberikan dan membuat program latihan.
3. Sebagai bahan bacaan dan sumber bagi pembaca.