

**PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN TUCK JUMP TERHADAP
KETERAMPILAN TENDANGAN LONG PASSING PEMAIN
SSB BINA MUDA KECAMATAN MUNGKA
KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Ilmu Keolahragaan
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sain*



Oleh:

**FARLAN FARID FERNANDES
NIM. 1303400/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP
KETERAMPILAN TENDANGAN *LONG PASSING* PEMAIN
SSB BINA MUDA KECAMATAN MUNGKA
KABUPATEN 50 KOTA**

Nama : Farlan Farid Fernandes

NIM/BP : 1303400/2013

Program Studi : Ilmu keolahragaan

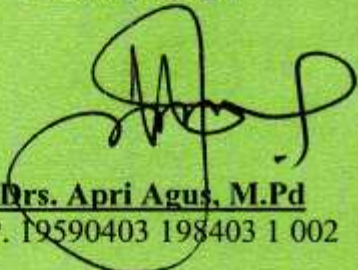
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

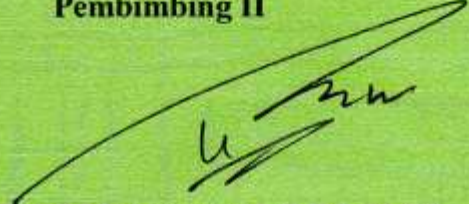
Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I


Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II


Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890219 201504 1 002

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi


Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP KETERAMPILANTENDANGAN *LONG PASSING* PEMAIN SSB BINA MUDA KECAMATAN MUNGKA KABUPATEN 50 KOTA

Nama : Farlan Farid Fernandes

NIM/BP : 1303400/2013

Program Studi : Ilmu keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs Apri Agus, M.Pd
2. Sekretaris : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr Bafirman HB, Mkes. AIFO
4. Anggota : Dr Anton Komaini, S.Si. M.Pd
5. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si. M. Or

1.
2.
3.
4.
5.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Farlan Farid Fernandes

1303400/ 2013

ABSTRAK

Farlan Farid Fernandes (2018) : Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* Terhadap Keterampilan Tendangan *Long Passing* Pemain SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tendangan *Long Passing* pemain SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota sehingga pemain tidak bisa melakukan umpan jauh ataupun menghalau bola dari daerah pertahanan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Box jump* dan *Tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan *Long Passing* pemain SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan *Long Passing*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil penelitian ini adalah latihan *Box jump* dan *Tuck jump* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *Long Passing*, karena $T_{hitung} > T_{tabel} = 5,72 > 1,796$, Karena T_{hitung} besar dari T_{tabel} .

Kata Kunci: *Box Jump*, *Tuck Jump*, *Long Passing*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang mana berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* Terhadap Keterampilan Tendangan *Long Passing* Pemain SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota**”.Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis pada kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pada penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr.Wildawilis,SP,M.Kes selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang
4. M. Sazeli Rifki,S.Si,M.Pd selaku sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Drs.Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Fahd Mukhtarsyaf S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II

yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk kepada penulis selama menyelesaikan penelitian ini.

6. Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO, Dr.Anton Komaini S.Si.,M.Pd dan Endang Sepdanius S.Si.,M.Or selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan terhadap penulis
7. Staf dosen beserta pegawai Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi.
8. Pengurus SSB Bina Muda Mungka yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SSB Bina Muda Mungka.
9. Archyery As'ady sebagai pelatih SSB Bina Muda Mungka yang telah bersedia memberikan waktu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
10. Pemain SSB Bina Muda Mungka yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan latihan dalam upaya peningkatan kemampuan *Long Passing*.
11. Faizul Hendri dan Resi sebagai orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan khususnya teman-teman Jurusan Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2013 yang telah ikut memberikan bantuan dan masukan terhadap penulisan skripsi ini.

13. Semua pihak yang telah ikut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis dalam rangka menyelesaikan skripsi.

Tiada kata yang dapat penulis persembahkan selain do'a kepada Allah SWT mudah-mudahan segala bantuan yang diberikan menjadikan nilai ibadah disisi-NYA, dan senantiasa skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak seperti SSB tempat penelitian, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, pembaca pada umumnya, dan terkhususnya bagi penulis sendiri.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari isi, materi, maupun hasil penelitian. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritikan dan saran serta penelitian lanjutan untuk menyempurnakan segala kekurangan.

Padang, Januari 2018
Penulis

FARLAN FARID FERNANDES
NIM. 1303400/2013

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	II
DAFTAR ISI.....	V
DAFTAR TABEL.....	VII
DAFTAR GAMBAR.....	VIII
HALAMAN.....	VIII
DAFTAR LAMPIRAN	IX
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Permainan Sepakbola.....	12
2. Tendangan Jauh (<i>Long Passing</i>).....	13
3. Latihan Pliometrik	20
a. Pengertian Pliometrik	20
b. Pedoman Pelaksanaan Latihan Pliometrik.....	21
c. Kontraksi Pliometrik.....	23
d. Umur untuk latihan Pliometrik	25
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	26
a. Pengertian	26
b. Otot-otot tungkai.....	27
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak	28
d. Metode latihan daya ledak otot tungkai	29
5. Latihan	30
6. Latihan <i>Box jump</i>	32
7. Latihan <i>Tuck jump</i>	33
B. Kerangka konseptual.....	34

C. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	36
C. Rancangan Penelitian.....	36
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Variabel Penelitian.....	38
F. Populasi dan Sampel	38
G. Jenis dan Sumber Data.....	39
H. Prosedur penelitian.....	40
I. Teknik Pengumpulan Data.....	41
J. Tes Kemampuan <i>Long Passing</i>	42
K. Instrumen Penelitian	43
L. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Verifikasi Data	45
B. Analisis Deskriptif	49
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Design one group postes pre test.....	37
Tabel 2. Jumlah populasi dalam penelitian	38
Tabel 3. Data Hasil <i>Pre Test</i> Pengaruh Latihan <i>Box Jump</i> dan <i>Tuck Jump</i> terhadap kemampuan <i>Long Passing</i>	45
Tabel 4. Data Hasil <i>Post Test</i> Pengaruh Latihan <i>Box Jump</i> dan <i>Tuck Jump</i> terhadap kemampuan <i>Long Passing</i>	47
Tabel 5. Tabel perbandingan pretest dan posttest keterampilan <i>long passing</i>	48
Tabel 6. Hasil Test Kemampuan <i>Long Passing</i>	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	50
Tabel 8. Uji Homogenitas	51
Tabel 9. Uji- T Pre Test dan Post Test Kemampuan <i>Long Passing</i>	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahapan <i>Long passing</i>	16
Gambar 2. <i>Long passing</i> bola dilambungkan.....	16
Gambar 3. Otot tungkai.....	28
Gambar 4. Latihan <i>Box jump</i> tinggi bangku 60cm	33
Gambar 5. Latihan <i>Tuck jump</i>	33
Gambar 6. Kerangka Konseptual	35
Gambar 5. Tes <i>Long Passing</i>	42
Gambar 7. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> Pengaruh Latihan <i>Box Jump</i> dan <i>Tuck Jump</i> terhadap <i>Long Passing</i>	46
Gambar 8. Grafik Hasil <i>Post Test</i> Pengaruh Latihan Pengaruh Latihan <i>Box Jump</i> dan <i>Tuck Jump</i> terhadap <i>Long Passing</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Program Latihan <i>Box Jump</i> Dan <i>Tuck</i>	59
Lampiran 2. Data Long Passing	59
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	59
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	59
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas <i>Post Test</i>	59
Lampiran 6. Analisis Uji Homogenitas.....	59
Lampiran 7. Analisis Uji Hipotesis	59
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 9. Struktur Organisasi Ssb Bina Muda Mungka	59
Lampiran 10. Nama Pemain U-17 Ssb Bina Muda Mungka	59
Lampiran 11. Surat Bukti Penelitian Dari Ssb Bina Muda Mungka	59
Lampiran 12. Tabel Uji Liliefors	59
Lampiran 13. Tabel Nilai – Nilai Untuk Distribusi F	59
Lampiran 14. Tabel Nilai – Nilai Dalam Distribusi T	59
Lampiran 15. Tabel Absensi Pelatihan	59
Lampiran 16. Dokumentasii Penelitian.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi tetapi juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Salah satu alasan utama dalam menunjang pembangunan dibidang olahraga adalah mencapai prestasi terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Undang-undang nomor 3 tahun 2005 Bab II Pasal 20 menjelaskan tujuan keolahragaan nasional berbunyi sebagai berikut:

- “1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, 2) Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, 3) Olahraga prestasi dilaksanakan melakukan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, 4) Pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi, 5) Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga. (b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan; (c) sentra pembinaan olahraga prestasi; (d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi; (f) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga; (g) sistem informasi keolahragaan; dan (h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan. 6) Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggaraan wajib menyediakan tenaga medis dan/atau para medis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi.

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional.

Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang pemain atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai prestasi maksimal. Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini sepakbola menduduki peringkat pertama pada deretan olahraga-olahraga paling digemari. Tidak heran bahwa sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat, artinya bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik di masyarakat pedesaan, perkotaan dan di kompleks perumahan. Sepakbola juga dimainkan di sekolah dasar sampai menengah atas dan perguruan tinggi. Tujuan permainan sepak bola menurut Sucipto dkk, (2000:7) adalah “memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. Artinya setiap pemain harus berusaha menciptakan gol dan menjaga agar tidak kemasukan selama 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit diantara kedua babak. Saat ini olahraga sepakbola mengalami perkembangan yang

cukup pesat, baik dari segi teknik, taktik maupun fisik. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal disyaratkan memiliki beberapa faktor penunjang yang harus dimiliki. Agar dalam proses pembinaannya mendapatkan prestasi yang maksimal, dibutuhkan kualitas dari berbagai aspek latihan yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Harsono (1998:100) mengemukakan bahwa: “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, aspek latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan diteliti secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari penjelasan di atas bahwa empat aspek tersebut sangatlah penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga ini perlu didasarkan pada penguasaan fisik dan teknik dasar yang baik. Teknik dalam olahraga sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis.

Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi pemain sepakbola sangatlah penting, karena berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan yang dilakukan oleh lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai. Sucipto (2000:17) menjelaskan bahwa: “pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula”. Sedangkan macam-macam teknik dasar sepakbola menurut Sucipto (2000:17)

adalah sebagai berikut: beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik menendang (*kicking*) diantaranya, yaitu tendangan jarak dekat atau yang disebut dengan tendangan datar atau pendek (*short passing*), tendangan jauh (*long passing*) dan tendangan ke arah gawang (*shooting*). Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Salah satu teknik dasar yang perlu mendapatkan perhatian baik dari pemain maupun pelatih terkait dengan teknik menendang (*kicking*). Teknik ini disamping berfungsi sebagai pembuka permainan juga dapat dimanfaatkan sebagai alat serangan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Dari beberapa teknik dasar diatas penulis akan meneliti tentang menendang jarak jauh (*long passing*). Menendang jarak jauh atau yang lebih dikenal dengan istilah *long passing* ini mempunyai manfaat bagi seorang defender, yaitu dapat secara taktis menendang bola yang dianggapnya membahayakan daerah pertahanan, selain itu juga bermanfaat bagi seorang offencer yang berguna untuk proses penyerangan yang menginginkan cepat terjadi gol.

Tidak semua pemain bisa melakukan teknik *long passing* dengan baik, karena dalam melakukan teknik *long passing* ini juga diperlukan fisik yang baik agar mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam hal ini bermain

sepakbola tidak hanya teknik yang diperlukan tetapi fisik juga merupakan salah satu hal yang perlu dilatih untuk menunjang prestasi yang maksimal. Harsono (1998:100) mengemukakan bahwa: “Untuk membantu pemain meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, aspek latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan diteliti secara seksama oleh pemain, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan disemua cabang olahraga yang menuntut atletnya mempunyai daya ledak otot seperti olahraga atletik, beladiri dan olahraga permainan. Berdasarkan pengamatan di lapangan daya ledak dibutuhkan tiap pemain untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Daya ledak sendiri merupakan gabungan dari unsur-unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Sedangkan pengertian daya ledak menurut Harsono (1998:200) yaitu, daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Dari penjelasan di atas penulis menarik kesimpulan tentang pengertian daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Dalam permainan sepakbola daya ledak dibutuhkan pemain untuk melakukan lari cepat (*sprint*), melompat dan melakukan tendangan yang keras dan tendangan jarak jauh (*long passing*). Pada penelitian ini khususnya dalam melakukan tendangan jarak jauh (*long passing*), daya ledak sangat diperlukan karena dalam melakukan

long passing dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang eksplosif sedangkan gabungan dari kedua unsur kondisi fisik tersebut adaah daya ledak. Dengan melakukan daya ledak yang baik maka dapat menentukan kecepatan bola yang ditendang sehingga menghasilkan tendangan yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa selain penguasaan teknik dasar *long passing* dengan baik dan benar diperlukan juga daya ledak yang baik pula agar didapatkan hasil tendangan yang cepat dan tepat sasaran sesuai dengan jarak yang ditentukan (maksimal). Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak tungkai, yaitu dengan latihan beban atau *resistance training*.

Harsono (1988:185) mengatakan bahwa: “*Weight Training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan , prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya”. Jadi dapat disimpulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak tungkai, yaitu bisa dengan latihan beban. Tahanan atau beban tersebut dapat berupa tahanan dengan berat badan sendiri maupun beban lain dari luar badan sendiri tersebut dapat berupa tahanan dari orang lain, tahanan yang berupa alat (seperti barbell dan dumbell) dan tahanan berupa gesekan. Latihan khusus dalam penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai latihan untuk meningkatkan daya ledak tungkai yang merupakan salah satu penunjang tercapainya tendangan *long passing*.

Dalam cabang olahraga sepakbola otot tungkai merupakan salah satu otot yang paling besar memberikan sumbangan untuk pergerakan, seperti halnya dalam melakukan tendangan, pada pelaksanaannya tendangan jarak jauh sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Dalam hal ini yang dibutuhkan pemain sepakbola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari daya ledak tungkai, sehingga semakin besar serta cepat arah bolanya. Oleh karena itu untuk meningkatkan daya ledak tungkai, salah satu sistem latihan yang paling efektif adalah latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik dan fisik yang baik dan benar. Untuk menghasilkan tendangan bola yang melambung jauh tidak hanya mengandalkan daya ledak tungkai saja melainkan juga dipadukan dengan teknik *long passing* yang benar. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam (*long passing*) tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan atau dilihat dari pelaksanaannya, seperti yang dijelaskan Sukatamsi (1997:102) prinsip teknik menendang bola yaitu: “a) kaki tumpu, b) kaki ayu (yang menendang), c) bagian bola yang ditendang, d) sikap badan, e) pandangan mata”. Dari penjelasan di atas untuk meningkatkan daya ledak tungkai dibutuhkan latihan beban.

Adapun penulis melakukan penelitian disini adalah karena tim ini belum memiliki daya ledak yang baik. Oleh karena itu penulis ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara kepada pak Heri atau

yang akrab di sapa mak Eyi sebagai pelatih dan pembina tim SSB Bina Muda Mungka, mereka mengatakan masalah yang ada pada tim ini adalah daya ledak, psikologi pemain dan gizi pemain. Pelatih tim ini menjelaskan bahwa pemain mereka belum memiliki psikologi yang baik. Mereka tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan, apalagi latihan yang bersifat daya ledak yang tingkat kelelahannya tinggi.

Lebih-lebih pada saat pertandingan, mereka tidak memiliki mental tinggi untuk memenangkan pertandingan. Itu terlihat saat duel perebutan bola, saat memiliki kesempatan mencetak gol dan lain sebagainya, pemain tidak memiliki keberanian, semangat dan percaya diri saat bertanding. Selanjutnya, daya ledak pemain sangat jauh dari yang diharapkan.

Penulis juga melihat beberapa pertandingan tim SSB Bina Muda Mungka, memang benar masalah tim ini adalah pemain tidak memiliki daya ledak untuk melakukan tendangan *long passing*. Rendahnya daya ledak untuk melakukan tendangan *long passing* pemain ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, Berdasarkan penjelasan pak Heri (mak Eyi) pelatih tim SSB Bina Muda Mungka, pada 21 April 2017, “mereka telah melakukan latihan yang katanya untuk meningkatkan daya ledak. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak. Untuk itu pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk peningkatan daya ledak pemainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode *latihan box jump* dan *tuck jump* untuk meningkat kan daya ledak otot tungkai agar tercapainya *tendangan long passing* yang baik. Dengan judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* Terhadap Keterampilan Tendangan *Long Passing* Pemain SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Panjang tungkai seorang pesepak bola dapat mempengaruhi berhasil tidaknya *long passing*.
2. Teknik saat melakukan tendangan *long passing* yaitu pengenaan bola yang ditendang harus tepat dan menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki.
3. Posisi badan saat melakukan tendangan *long passing* adalah miring ke belakang, sehingga bola yang ditendang naik keatas.
4. Ayunan tangan akan mengatur keseimbangan saat melakukan *long passing*.
5. Latihan *box jump* mempengaruhi jauhnya tendangan *long passing*
6. Latihan *tuck jump* mempengaruhi jauhnya tendangan *long passing*

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang

ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* terhadap keterampilan *long passing*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* dapat meningkatkan keterampilan tendangan *long passing* pada pemain sepakbola?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *long passing* SSB Bina Muda Kecamatan Mungka.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Strata satu (S1) jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepak bola SSB Bina Muda Kabupaten 50 Kota.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Bina Muda Kabupaten 50 Kota.

4. Pengurus, diharapkan dapat memberiksn manfaat yang berarti pada SSB Bina Muda Kabupaten 50 Kota.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat.