

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SINGLE-LEG STRIDE JUMP*  
DENGAN *DOUBLE LEG BUTT KICK* TERHADAP *SHOOTING*  
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA ATLET PPLP SUMBAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program  
Strata Satu Kependidikan Universitas Negeri Padang**



**OLEH  
ABDUL FAISAL  
2004/47293**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Latihan *Single Leg Stride Jump* dengan  
*Double Leg But Kick* terhadap kemampuan *shooting* dalam  
permainan Sepakbola Atlet PPLP Sumbar

**Nama** : Abdul Faisal

**NIM/BP** : 47293 / 2004

**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2010

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Afrizal, S.M.Pd  
NIP : 19590616 198603 1 003

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan  
NIP : 19600724 1986 02 1 001

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizal, M. Pd  
NIP : 19611113 198703 1 004

# HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

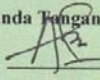
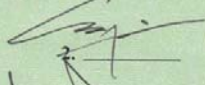
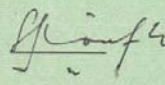
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Team Penguji Skripsi  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul :Perbedaan Pengaruh Latihan *Single-Leg Stride Jump* Dengan  
*Double Leg Butt Kick* Terhadap *Shooting* Pada Permainan Sepakbola  
Atlet PPLP Sumbar

Nama : Abdul Faisal  
NIM/BP : 47293/ 2004  
Jenjang Program : Strata I ( S1)  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

## Tim Penguji

|            | Nama                     | Tanda Tangan                                                                             |
|------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua      | : Drs. Afrizal,S. M. Pd  | 1.   |
| Sekretaris | : Drs. M. Ridwan         | 2.  |
| Anggota    | : Drs. Maidarman, M. Pd  | 3.   |
|            | Drs. Witarsyah           | 4.  |
|            | Dra. Hj. Syoufini M.Puar | 5.   |

## ABSTRAK

### **Perbedaan Pengaruh Latihan *Single Leg Stride Jump* dengan *Double Leg But Kick* Terhadap *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Atlet PPLP Sumbar.**

**OLEH : Abdul Faisal /2010**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan *Single Leg Stride Jump* dengan *Double Leg But Kick* terhadap kemampuan *Shooting*. Sekaligus melihat diantara kedua latihan tersebut mana yang lebih baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PPLP Sumbar 2008/2009 sebanyak dua puluh dua (22) orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Total sampling*. Seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *Ordinally Matched Pairing*. Kelompok pertama diberi perlakuan latihan *Single Leg Stride Jump*, kelompok 2 diberi perlakuan latihan *Double Leg But Kick*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang dilakukan selama 6 (enam) minggu, dalam satu minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 (tiga) kali. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis data "*t-test*". Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut digunakan uji *Lilliefors*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Latihan *Single Leg Stride Jump* meningkatkan kemampuan *shooting* dengan  $t_{hit} = 5,33 > t_{tab} = 1,725$ . (2) Latihan *Double Leg But Kick* meningkatkan kemampuan *shooting* dengan  $t_{hit} = 4,56 > t_{tab} = 1,725$ . (3) Latihan *Single Leg Stride Jump* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *double leg But Kick* dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Hasil ini disimpulkan dari perbedaan peningkatan hasil latihan, peningkatan hasil Latihan *Single Leg stride Jump* adalah 1,28 sedangkan peningkatan hasil latihan *double Leg Butt kick* adalah 0,82.

### **Kata Pengantar**

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Single Leg Stride Jump* dengan *Double Leg butt Kick* Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Atlet PPLP Sumbar “.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, Dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada Pihak Yang Telah Membantu, Terutama Kepada :

1. Bapak Drs. H. syahrial B., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Afrizal.S,M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. M.Ridwan selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs.Maidarman,M.Pd. Dra.Hj.Syoufini.M.Puar, dan Drs.Witarsyah Selaku Dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini..
6. Bapak dan Ibuk seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Pelatih PPLP Sumbar yang telah memberikan izin dan bimbingan dalam pengambilan tes dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

8. Kepada adik – adik atlet PPLP Sumbar yang telah menjadi sample dalam penelitian ini
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan proposal ini.
10. Terutama buat kedua orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan motivasi, perhatian, dan bantuan moril dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-nya serta berguna bagi yang membaca

Padang, Desember 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                          | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                           | <b>vii</b> |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                           |            |
| A. Latar belakang masalah.....                      | 1          |
| B. Identifikasi masalah .....                       | 4          |
| C. Pembatasan masalah.....                          | 5          |
| D. Perumusan masalah.....                           | 5          |
| E. Tujuan penelitian.....                           | 5          |
| F. Manfaat Hasil penelitian .....                   | 6          |
| <b>BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b> |            |
| A. Kajian Teori                                     |            |
| Hakekat Sepakbola.....                              | 7          |
| 1.1 Shooting.....                                   | 8          |
| 1.2 <i>Single-leg Stride jump</i> .....             | 11         |
| 1.3 <i>Double Leg-Butt Kick</i> .....               | 13         |
| B. Kerangka Konseptual.....                         | 14         |
| C. Hipotesis.....                                   | 15         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                    |            |
| A. Jenis Penelitian.....                            | 17         |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....                | 17         |
| C. Populasi dan Sampel .....                        | 17         |
| D. Defenisi Operasional Variabel .....              | 18         |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                      | 18         |
| F. Instrumen Penelitian .....                       | 19         |
| 1. Tes Keterampilan Shooting .....                  | 19         |
| 2. Langkah Pengambilan data.....                    | 20         |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 3. Pelaksanaan Program Latihan ..... | 21 |
| I. Teknik Analisis Data .....        | 22 |

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Deskriptif Data Penelitian ..... | 23 |
| B. Pengujian Normalitas .....       | 23 |
| C. Pengujian Hipotesis .....        | 24 |
| D. Pembahasan .....                 | 26 |

#### **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 28 |
| B. Saran .....      | 28 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>29</b> |
|----------------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Daftar tenaga ahli dan pembantu .....                                                                                               | 21 |
| Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data .....                                                                                           | 24 |
| Tabel 3. Rangkuman hasil pengujian hipotesis kelompok<br>latihan single leg stride jump .....                                                | 24 |
| Tabel 4. Rangkuman hasil pengujian hipotesis kelompok<br>latihan double leg butt kick.....                                                   | 25 |
| Tabel 5. Rangkuman hasil pengujian hipotesis antara kelompok latihan<br>single leg stride jump dan kelompok latihan double leg butt kick ... | 25 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Shooting Dalam Permainan Sepakbola ..... | 11 |
| Gambar 2. Single-leg stride jump .....            | 13 |
| Gambar 3. Double Leg-Butt Kick.....               | 14 |
| Gambar 4 kerangka konseptual.....                 | 15 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepakbola . pemerintah indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) bahwa : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan disekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Berbagai klub yang terdapat baik tingkat pusat, provinsi dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet dari cabang olahraga yang bersangkutan. Salah satu diantaranya olahraga sepakbola yang banyak digemari berbagai lapisan masyarakat.

Permainan sepak bola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar permainan sepakbola ini agar lebih indah dan menarik ditonton.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepak bola Coever (1987), beberapa teknik dasar itu antara lain adalah “menendang bola, mengontrol bola, menembak bola, kegawang, mendrible, menyundul. Jika teknik itu sudah dikuasai dan dipahami barulah permainan dapat dirasakan dan dinikmati”.

Di Sumatera Barat ada pembinaan olahraga khusus pelajar yang disebut Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), di PPLP inilah para atlet-atlet muda berbakat dibina dan dilatih. Di PPLP ini tidak hanya ada cabang sepakbola tapi ada juga beberapa cabang olahraga lain diantaranya Sepaktakraw, Atletik, Pencak silat, Senam dan Gulat. Para atlet pelajar ini melakukan latihan pada sore hari dan pagi harinya mereka sekolah. Berdasarkan informasi dari pelatih sepakbola PPLP Sumatera Barat bahwa prestasi atletnya semakin hari semakin baik, hal ini terlihat pada kejuaraan-kejuaraan antar pelajar yang sering di menangkannya seperti pada Popnas, Popwil, Kejuaraan antar PPLP, Kejurnas yunior dan lain sebagainya

PPLP ini sudah cukup lama berdiri dan sudah banyak prestasi yang diperoleh. Tetapi sekarang prestasi PPLP menurun sehingga dilakukan pembenahan disegala bidang. Diantara penyebab kemerosotan tersebut adalah minimnya para pemain dalam menciptakan gol dan kurangnya pemanfaatan peluang.

Setiap pemain harus mampu melakukan tembakan akurat secara dekat ataupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam sepak bola. Untuk dapat melakukan *shooting* yang kuat dan akurat maka dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan *explosif power* otot tungkai kaki.

Berikut adalah beberapa bentuk latihan *plyometrics* yang dalam bentuk gerakan melompat-lompat (*hope*) diantaranya: *double leg speed hop* yaitu lompatan dengan dua kaki secara cepat. *single leg speed hop* yaitu lompatan dengan satu kaki secara cepat, *double leg butt kick* lompatan dengan dua kaki, *decline hop*, *incremental vertical hop*, *side hop*, *squat jump*, *knee tuck jump*, serta *single-leg stride jump* (lompatan atau loncatan satu kaki), dan lain-lain. (Radcliffe dalam Syafrizar.1999:10). Dari sekian banyak bentuk latihan di atas peneliti ingin melihat perbedaan pengaruh latihan *single-leg stride jump* dengan *double leg butt kick* terhadap *shooting* atlet PPLP Sumbar.

Beberapa tahun belakang ini prestasi PPLP Sumbar telah kebawah pada kejuaraan nasional tiap tahun. Dari pengamatan yang telah dilakukan para atlet sepakbola PPLP sering gagal dalam penyelesaian serangan terutama terhadap *shooting* kegawang. Selain itu para atlet dalam melakukan *shooting* masih kurang kuat atau dikatakan masih lemah.

Dari uraian diatas, hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk mengetahui sejauh mana “ **Perbedaan Pengaruh Latihan *Single-leg stride jump* dengan *double leg-butt kick* terhadap *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PPLP Sumbar**” .

## **B. Identifikasi Masalah**

Rendahnya hasil *shooting* dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor-faktor tersebut adalah:

1. Seberapa besar berpengaruh latihan *double leg- butt kick* terhadap *shooting* ?
2. Seberapa besar berpengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap *shooting* ?
3. Seberapa besar berpengaruh latihan *single-leg stride jump* terhadap *shooting*?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *single-leg stride jump* dengan *double leg butt kick* - secara bersama-sama dengan *shooting* ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi latihan untuk meningkatkan *shooting* maka, peneliti membatasi penelitian ini pada “**Perbedaan Pengaruh Latihan *single-leg stride jump* dengan *double leg-butt kick* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PPLP Sumbar**“.

#### D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar latihan *single- leg stride jump* berpengaruh terhadap *shooting*?
2. Seberapa besar latihan *double leg butt kick* berpengaruh terhadap *shooting*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *single-leg stride jump* dengan *double leg- butt kick* secara bersama-sama terhadap *shooting*?

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang dilakukan untuk mengetahui sasaran penelitian. Adapun tujuan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *single- leg stride jump* dengan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PPLP Sumbar.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *double leg- butt kick* dengan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PPLP Sumbar
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *single-leg stride jump* dengan *double leg- butt kick* terhadap *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PPLP Sumbar.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna oleh berbagai pihak, diantaranya:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Pelatih dan Pembina olahraga untuk sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepakbola.
3. Pemain untuk meningkatkan teknik khusus yakni *shooting*.
4. *Perpustakaan* khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakekat Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan yang digunakan dua regu, masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan dilapangan yang rata berbentuk persegi panjang gawang. Dengan ukuran panjang 100-110 Meter dan lebar 64-75 Meter. Dan dibatsi garis selebar 12 CM dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 Meter dan lebar 7,32 Meter. Law of The Game (2008).

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang kuat yang terbuat dari kulit yang dipimpin oleh wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis, permainan berlangsung 2 x 45 Menit untuk senior dan pertambahan waktu 2 x 15 Menit, kemudian 2 x 45 Menit. Untuk junior dan tambahan waktu 2 x 10 Menit. Istirahat untuk antara babak 5 – 10 Menit. Law of The Game (2008)

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya, kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan menepis bola. khususnya penjaga gawang. Afrizal (2000:4)

Darwis (1999) mengemukakan bahwa :“teknik dasar sepakbola pada hakekatnya merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepak bola”. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan – gerakan, baik gerakan yang dilakukan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Beberapa bentuk gerakan teknik dalam sepakbola antara lain :

1. Gerakan teknik tanpa bola: Lari,melompat,Tackling, dan rempel
2. Gerakan teknik dengan bola : menendang,mengontrol, Menggiring, menahan bola dan shooting. Darwis (1999)

Semua gerakan teknik baik tanpa bola maupun dengan bola membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk dapat melakukan gerakan – gerakan yang dibutuhkan teknik itu sendiri. Seperti pada teknik dengan bola *Explosive power* juga dibutuhkan pada teknik menendang (*Shooting,crossing* dan *Long Pass*) agar tendangan keras dan akurat.

### **1.1 Shooting**

Darwis (1999) mengemukakan bahwa “menendang boal merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara”. Pendapat ini dikemukakan bahwa suatu usaha

memindahkan bola dari tempat ketempat lain dengan cara ditendang, *passing*, *heading* dan *pleassing* ini juga merupakan sebuah *shooting*.

Selanjutnya tim sepakbola mengemukakan tujuan dari menendang bola adalah :

- 1). Untuk memberikan bola kepada teman (sebagai salah satu bentuk kerjasama dalam memberikan umpan membagi bola)
- 2). Memasukkan bola kegawang lawan (mencetak skor atau gol)
- 3). Untuk menghidupkan bola setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya. (salah satu bentuk aturan baku atau sebuah permainan ).
- 4). Untuk melakukan *clearing* untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya didaerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri. (Upaya mempertahankan daerah dari serangan lawan bermain)

Darwis(1999) mengemukakan bahwa “untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dalam bermain perlu diperhatikan : letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan dan kekuatan dan *follow trough*” . Pendapat ini mengemukakan bahwa perlu adanya memperhatikan posisi kaki sebelum melakukan tendangan.

Joseph a Luxbacher (2001) mengemukakan pelaksanaan *shooting* sebagai berikut :

1) Persiapan

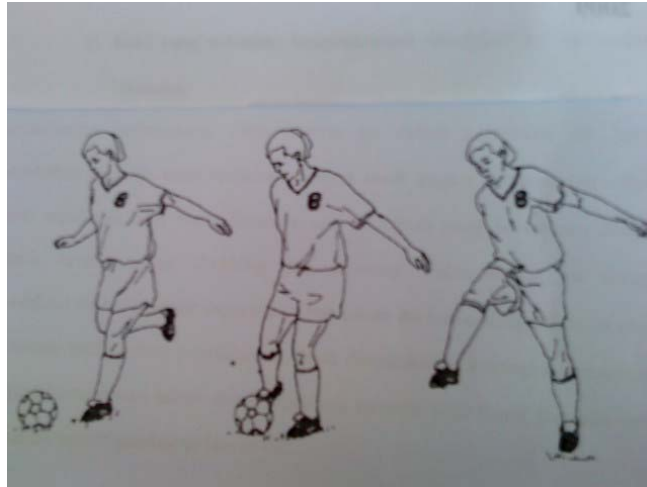
- a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- c) Tekukkan lutut kaki tersebut.
- d) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- e) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- f) Luruskan kaki tersebut.
- g) Kepala tidak bergerak.
- h) Fokuskan perhatian pada bola.

2) Pelaksanaan

- a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- b) Tubuh di atas bola.
- c) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
- d) Jaga agar kaki tetap kuat.

3) Follow-Trough

- a) Daya gerak kedepan melalui poin kontak.
- b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
- c) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



**Gambar 1. *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola**  
**Sumber : ( Josep A. Luxbacher. Sepakbola. (2001)**

Kondisi fisik juga berperan penting dalam melakukan *shooting*, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melaksanakan *shooting* diantaranya kekuatan. Kekuatan yang dibutuhkan disini adalah kekuatan otot tungkai, untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai ini maka diberikan bentuk – bentuk latihan diantaranya adalah *single leg Stride Jump* dan *Double Leg Butt Kick*.

### **1.2 *Single-leg Stride jump* (lompat satu kaki)**

*Single-leg stiride jump* merupakan bagian dari latihan *plyometrik* yang dikenal sebagai latihan lompat atau loncat *jump training*. Donald A chu (1992,1 ) dalam Syafruddin (1995:8). “*Plyometrik* didefenisikan sebagai latihan yang memberikan kesempatan sekelompok otot untuk meraih kekuatan maksimum dalam waktu secepat mungkin”. Sementara Welneck (1985,151) dalam Syafruddin (1995:8) “mengemukakan bahwa latihan *plyometrik* adalah metode latihan untuk olahraga prestasi yang

memerlukan suatu kekuatan yang baik dan alat gerak aktif dan pasif”. Dapat dikemukakan bahwa latihan *plyometrik* merupakan latihan lompat atau loncat yang menuntut kekuatan dan alat gerak yang dilakukan dengan tempo yang cepat dan *explosif*.

Latihan *single-leg stride jump* adalah latihan yang menggunakan bangku atau *box* yang digunakan sebagai rintangan dan melakukan pergantian kaki melewati bangku atau *box* tersebut. Latihan ini sangat bagus untuk berbagai jenis olahraga yang membutuhkan proyeksi bagus dari pinggul atau pangkal paha dengan perpindahan satu kaki. Dengan pelaksanaan sebagai berikut: “Berdiri menyamping bangku atau *box*. Pelaksanaan adalah posisi menggerakkan legan keatas kemudian menggunakan dorongan awal kedua kaki untuk melompat setinggi mungkin, ulangi gerakan tersebut secepat kaki bagian luar menyentuh lantai dengan waktu yang cepat dan dorongan yang kuat, gunakan kaki bagian dalam untuk kekuatan dan ketahanan. Pada saat melompat pindahkan posisi kaki. Ketinggian bangku atau *box* yang digunakan adalah 15-30 cm”. Radcliffe dan Farentinos R. (1999:56) dan pada penelitian ini digunakan ketinggian bangku atau *box* 30 cm.

Dengan demikian latihan *single leg stride jump* adalah latihan dengan menggunakan bangku atau *box* sebagai rintangan melakukan lompatan keatas dengan pergantian kaki dengan cepat.

- Posisi Awal :Posisi badan menyamping bangku atau *box* (30cm).

Yang tidak dapat dirobahkan.

- Pelaksanaan : Posisi menggerakkan lengan keatas kemudian melompat dan melakukan dorongan yang kuat untuk melakukan pergantian kaki dengan cepat

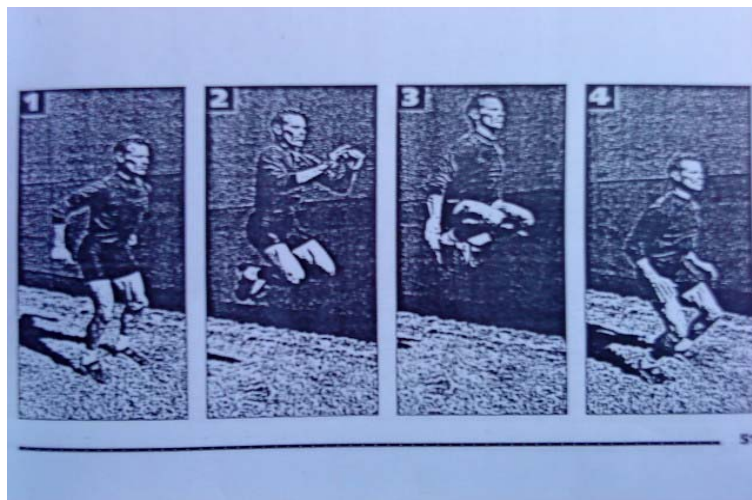


**Gambar 2. *Single-leg stride jump***  
**Sumber: C. Radcliffe dan C. Farentinos (1999:56)**

### **1.3 *Double Leg-Butt Kick***

*Double Leg-Butt Kick* adalah latihan *plyometrik* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai. Atlet dapat melakukan latihan ini sebagai permulaan gerakan-gerakan yang melatih perpindahan tenaga atau kekuatan. Dengan kata lain atlet dapat mengaplikasikan tenaga yang lebih dengan melakukan peregangan dengan cara meregangkan otot kaki disaat melakukan lompatan. Dengan menggunakan cara peregangan yang sederhana.

- a. Posisi awalan :Berdiri dengan posisi tegak dengan lutut ditarik ke dada dan posisi bahu ditarik ke belakang.
- b. Urutan gerakan :Dengan menggunakan gerakan lompatan yang cepat, meregangkan panggul ke arah vertikal dengan tenaga penuh, tangan berusaha memegang pergelangan kaki pada saat mendarat dan tarik tumit ke atas dan kebawah mengarah keposisi semula. Pertahankan posisi badan dan pada setiap akan melakukan gerakan tangan diayunkan sehingga mencapai posisi yang maksimal dalam melakukan gerakan.



**Gambar 3. Double Leg-Butt Kick**

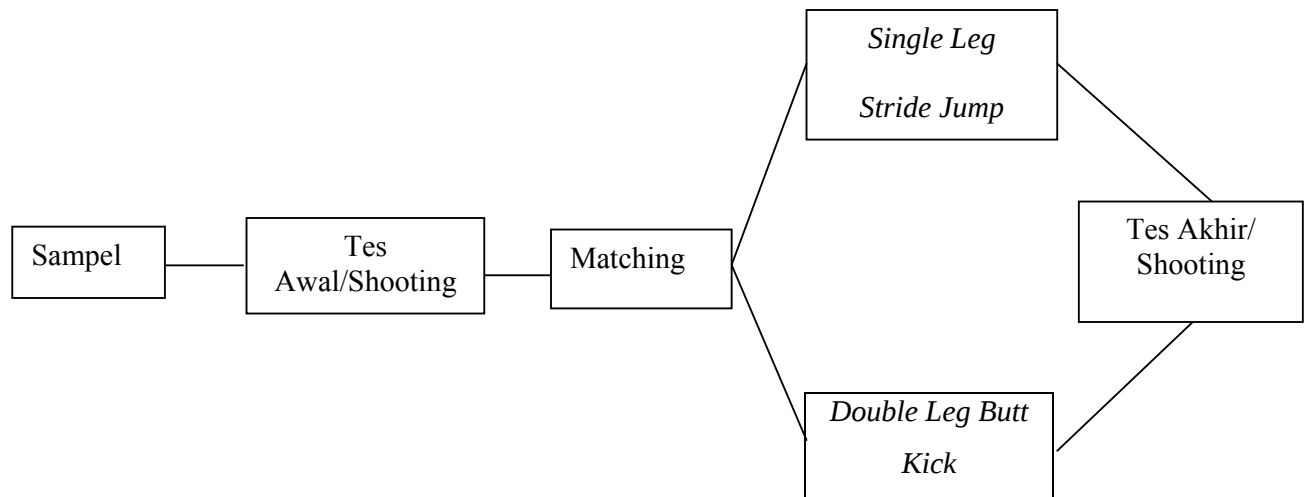
**Sumber: C. Radcliffe dan C. Farentinos (1999:51)**

## **B. Kerangka Konseptual**

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi peningkatan *shooting* ini diantaranya, kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan), mental, bakat dan minat, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai pengaruh utama dari hasil peningkatan prestasi pada kemampuan *shooting* yang sesuai

dengan maksud, tujuan dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan kedua variabel di atas, ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berikut ini:



**Gambar 4 kerangka konseptual**

### C. Hipotesis

Bertitik tolak pada kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *Single leg-stride jump* yang berarti terhadap *Shooting*.
2. Terdapat pengaruh latihan *Double leg-butt kick* yang berarti terhadap *Shooting*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Single leg-stride jump* dan *Double leg-butt kick* yang berarti terhadap *Shooting*.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Latihan *Single Leg Stride Jump* meningkatkan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola PPLP Sumbar secara bermakna.
2. Latihan *Double Leg Butt Kick* meningkatkan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola PPLP Sumbar secara bermakna.
3. Latihan *Single Leg Stride Jump* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Double Leg Butt Kick* terhadap kemampuan *Shooting* pemain sepakbola PPLP Sumbar.

### **B. Saran**

1. Bagi pelatih, guru olahraga, dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan *Single Leg Stride Jump* dalam meningkatkan kemampuan *Shooting*, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini latihan *single Leg Stride Jump* memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan *Shooting* dari pada latihan *Double Leg Butt Kick*.
2. Untuk lebih baiknya juga perlu memperhatikan variabel – variabel lain seperti bakat, postur tubuh dan lainnya
3. Pada penelitian yang akan datang agar dapat juga diperhatikan tingkat umur anak yang digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Coever. (1987). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT Gramedia.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola Dasar*. Padang : UNP
- Depdikbud. Dan Pusat Kesegaran Jasmani 1984.
- Djezed, Zalpar (1985). *Buku Pelajaran SepakBola*. FPOK IKIP Padang
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikti.
- Joseph A. Luxbacher (2001). *Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- ..... (2001). *Sepakbola (Taktik dan Teknik Bermain)*. Jakarta :P Raja Grafindo Persada.
- PSSI, (2008). Law Of The Game.
- Racliffe, James C, & Farentinos, Robert C, (1999). *High-Powered Plyometrics*, Human Kinetics. Canada.
- Syafrizar. (2007). *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Box Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai*. Padang: UNP
- ..... (1999). *Metode Latihan Plaiometrik*. Padang: UNP
- Syafruddin. (1995). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometrik Dan Metode Latihan Isotonik Leg Press Terhadap Laju Peningkatan Kemampuan Explosive Power Otoy Tungkai*. IKIP Padang
- ..... (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. DIP. Proyek UNP *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.