

**PENGARUH LATIHAN BEBAN NAIK TURUN BANGKU DAN
LATIHAN BEBAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN
LONG PASSING SEPAKBOLA DI PS. RIPAN'S
LUBUK BUAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga (PO)
Sebagai Salah satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

**AZWAR. A
2007/86071**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAKHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan Beban Naik Turun Bangku dan Latihan Beban Skipping Terhadap Peningkatan Long Passing Sepak Bola di PS. Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang**

Nama : Azwar A
BP/NIM : 2007/86071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, 24 Agustus 2009

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	(.....)
2. Sekretaris	: Dra. Rosmawati, M.Pd	(.....)
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	(.....)
4. Anggota	: Drs. Suwirman, M. Pd	(.....)
5. Anggota	: Dra. Erianti, M. Pd	(.....)

ABSTRAK

Azwar A, 2009 : Pengaruh Latihan Beban Naik Turun Bangku dan Latihan Beban Skipping Terhadap Peningkatan Long Passing Sepak Bola di PS. Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang

Setelah di lakukan observasi dilapangan masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan long passing pemain SSB Ripan's. Didalam meningkatkan kemampuan long passing ada beberapa bentuk latihan diantaranya latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping . Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing dalam sepak bola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Ripan's dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang (8 kelompok naik turun bangku, 8 kelompok skipping, 8 lagi kelompok control). Instrumen yang digunakan adalah tes awal dan tes akhir long passing. Hipotesis yang diajukan adalah (1) Latihan beban naik turun bangku berpengaruh terhadap peningkatan long passing dalam sepak bola, (2) Latihan beban skipping berpengaruh terhadap peningkatan long passing dalam sepak bola, (3) Latihan beban naik turun bangku lebih baik dalam peningkatan long passing dalam sepak bola dibanding latihan beban skipping. Data di analisis menggunakan "t-tes".

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan, (a) Latihan beban naik turun memberikan peningkatan long passing dalam sepak bola, $P = 0.000 < 0.05$, (b) Latihan beban skipping memberikan peningkatan long passing dalam sepak bola, $P = 0.000 < 0.05$, (c) Latihan beban naik turun bangku lebih baik dalam peningkatan long passing sepak bola dibanding latihan beban skipping, $P = 0.007$

Kata kunci : Latihan Beban Naik Turun Bangku, Latihan Beban Skipping, Long Passing

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis ucapkan atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan Beban Naik Turun Bangku dan Latihan Beban Skipping Terhadap Peningkatan Long Passing Sepak Bola di PS. Ripan’s Lubuk Buaya Kota Padang**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Skripsi ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, selaku Ketua Jurusan Olahraga, Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku Pembimbing I dan II, yang telah meluangkan waktu memberikan bantuan dan bimbingan sehingga selesainya skripsi ini.

5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO, Drs. Suwirman M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku Tim Penguji, yang telah memberikan saran dan kritik, sehingga selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan bantuan sehingga selesainya skripsi ini.
7. Kepada pengurus SSB. Ripan's yang telah memberikan kesempatan dan memberikan izin dalam pengambilan data yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada pelatih SSB. Ripan's yang telah membimbing dan memberikan masukan-masukan.
9. Bapak dan keluarga besar yang telah mendukung dan mensupport sehingga selesainya skripsi ini.
10. Ibu saya yang ada di surga, ibu adalah penerang jalanku.
11. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak-pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Harapan penulis, semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi perkembangan ilmu pendidikan. Saran dan kritik yang membangun, sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini....Amin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Padang, 13 Juli 2009

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	8
a. Hakekat Permainan Sepakbola	8
b. Hakekat long passing	9
c. Hakekat naik turun bangku	10
d. Hakekat skipping	12

B. Kerangka Konseptual	13
C. Hipotesis Penelitian	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	15
B. Tempat dan Waktu Penelitian	15
C. Metode Penelitian	15
D. Populasi dan Sampel	17
E. Jenis dan Sumber Penelitian	17
F. Instrumen Penelitian	18
G. Teknik Pengumpulan Data	18
H. Prosedur Penelitian	19
I. Teknik Analisis Data	22

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

a. Data Penelitian	23
a. Analisis dan Hasil penelitian	31
b. Pembahasan	33
c. Keterbatasan Penelitian	35

BAB V PENUTUP

i. Kesimpulan	38
ii. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di negara kita Indonesia, sepakbola juga paling banyak digemari dari sekian banyak cabang olahraga yang ada. Cabang sepakbola ini juga dikelola oleh induk organisasi yaitu PSSI. Hal ini terbukti bahwa cabang sepakbola telah dikelola di Indonesia sejak tahun 1930 dengan ketua umum pertamanya yaitu Fr. Suratin (Darwis,1991:43)

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling digemari di kalangan masyarakat umum. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri atau pun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub maupun kompetisi antar negara (Piala Dunia) yang dikelola oleh induk organisasi di masing-masing negara peserta kompetisi.

Dengan semakin majunya sepakbola di banyak negara, maka PSSI mencoba memperbaiki ketertinggalannya dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Adapun kompetisi tersebut: 1) Kompetisi Super Liga (ISL), 2) Kompetisi Divisi Utama, 3) Kompetisi Divisi I, 4) Kompetisi Divisi II, 5) Kompetisi Divisi III, 6) Kompetisi Liga Remaja (U-17), 7) Kompetisi Piala Ornas (U-15) (PSSI,1995:26)

Disamping adanya kompetisi tersebut di atas, PSSI juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada. Pembinaan yang berjenjang tersebut dimulai dari : 1) Kelompok usia 12

tahun ke bawah, 2) Usia 12 sampai 14 tahun, 3) Usia 15 sampai 16 tahun, 4) Usia 17 sampai 19 tahun, 5) Usia 20 sampai 23 tahun (PSSI, 1991).

Dalam pencapaian prestasi sepak bola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu 1) Kondisi fisik, 2) Teknik, 3) Taktik / strategi, 4) Mental (Psikis). Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak bisa di pisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik. Ada beberapa unsur-unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain : 1) Agility (Kelincahan), 2) Flexibility (Keluesan gerak), 3) Speed (Kecepatan), 4) Strength (Kelincahan), 5) Endurance (Daya tahan), 6) Balance (Keseimbangan).

Teknik dalam sepakbola merupakan salah satu pondasi untuk dapatnya seseorang bermain sepakbola. Pengertian dari teknik sepakbola merupakan segala sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola. Teknik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang pemain sepakbola dalam meraih prestasi yang diinginkan, dalam permainan sepakbola ada teknik dengan bola dan ada teknik tanpa bola, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Darwis (1999), yaitu : Teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan dalam dua teknik yaitu teknik dengan bola diantaranya menendang bola, menggiring bola, melempar bola, menyundul bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola diantaranya yaitu lari, melompat, tackling dan gerak tipu.

Taktik juga berpengaruh dalam permainan sepakbola, taktik merupakan tindakan yang tak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari

penguasaan teknik yang didukung oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tak mungkin dapat melaksanakan teknik dan taktik yang baik.

Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, karena keberhasilan seseorang pemain tergantung dari pada sikap mentalnya. Masalah sikap mental seseorang ini datangnya biasanya dari : a) Dari dalam diri pemain itu sendiri, b) Dari luar. Mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok. (Syafuddin,1999:24. Dari uraian diatas jelaslah bahwa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum di kuasai, maka prestasi terbaik sulit untuk dicapai.

Pada saat sekarang ini daerah Sumatra Barat terutama di kota Padang perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti banyaknya klub-klub di kota Padang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinue di antaranya PSTS Tabing, PS. PU Padang, PS. Rajawali, PS. Gaung, PS. Porsep Semen Padang, dan masih banyak lagi. Di samping itu banyak juga bermunculan sekolah-sekolah sepak bola yang diharapkan lahir pemain-pemain dari pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah Sepakbola (SSB) Ripan's Lubuk Buaya contohnya, adalah suatu wadah sekolah sepakbola yang merupakan rangkaian pembinaan yang diharapkan PSSI. Para pelatih yang melatih dan pembina PS. Ripan's juga telah memenuhi kriteria yang sesuai dengan ketentuan PSSI, seperti memiliki sertifikat melatih yang diakui FIFA, AFC dan PSSI sendiri.

Dalam melakukan latihan, PS Ripan's mempunyai rancangan program latihan yang disesuaikan dengan tingkat umur yang mengacu pada pembinaan PSSI. Penyusunan program latihan melibatkan keseluruhan teknik sepak bola seperti; melakukan gerakan berlari, menendang bola dekat (passing), menendang bola jauh (long passing), menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menendang bola ke gawang (shooting) dan banyak lagi, dengan prinsip memasukkan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan.

Dari kutipan di atas jelas bahwa teknik dasar adalah pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Dan sekian banyak teknik yang akan dipelajari salah satunya adalah teknik dasar long passing, karena long passing adalah merupakan teknik untuk dapat merubah-rubah arah datangnya bola secara cepat atau merupakan umpan lambung ke arah gawang lawan untuk memungkinkan menciptakan gol ke gawang lawan. Dalam melakukan long passing kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan, karena kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan

Kemampuan daya ledak otot tungkai seseorang dapat diukur melalui berbagai cara : (1) Lompat tegak ke atas (Vertical Jump Test), (2) Naik turun bangku, (3) Lari cepat 50 Yard, Kirkendall (Dalam Basirun 2006 :17). Berpedoman pada argumen di atas, bahwa kondisi fisik di antaranya daya tahan, kecepatan, kelentukan dan bentuk – bentuk kondisi fisik lainnya sangat berpengaruh sekali dalam pencapaian prestasi terutama kemampuan daya ledak. Dengan demikian perlu suatu bentuk latihan untuk peningkatan daya ledak.

Latihan naik turun bangku merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan ledak otot tungkai seseorang. Latihan ini sering kali diremehkan oleh atlet atau pun pelatih, karena bentuk latihannya yang sederhana dan membosankan sedangkan latihan naik turun bangku mudah dalam pelaksanaannya dan banyak gunanya bagi peningkatan otot tungkai.

Latihan skipping juga merupakan salah satu model latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan otot tungkai. Dengan demikian latihan ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Clark dan Henry, dalam Arsil (1999 : 51) menyatakan rata-rata kelompok yang dilatih dengan beban kecepataannya meningkat secara signifikan. Selanjutnya latihan beban menyebabkan gerakan – gerakan otot yang dilatih menjadi cepat. Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat untuk mengatasi beban yang dikenai otot atau sekelompok otot baik yang datang dari luar maupun dari dalam.

Dengan demikian dalam melakukan long passing kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan sekali dan dengan demikian perlu suatu bentuk latihan untuk peningkatan long passing dalam sepak bola. Contohnya latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping. Latihan-latihan ini merupakan latihan yang dapat meningkatkan long passing dalam sepak bola. Latihan ini juga sering diremehkan oleh atlet atau pun pelatih karena bentuk latihannya yang sederhana dan membosankan. Sejauh ini belum ditemukan literatur yang baku maupun persis dari dua model latihan di atas terhadap peningkatan long passing, padahal long passing sangat berpengaruh sekali terhadap permainan sepak bola itu sendiri, berawal dari

hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing sepak bola di PS. Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Menendang bola datar (passing)
2. Menendang bola jauh (long passing)
3. Mengiring bola (drible)
4. Latihan beban naik turun bangku meningkatkan daya ledak otot tungkai
5. Latihan beban skipping meningkatkan daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan dan luasnya permasalahan, maka penelitian tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada. Sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini hanya terbatas mengamati pengaruh latihan naik turun bangku dan latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing di PS. Ripan's Lubuk Buaya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di rumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Apakah latihan beban naik turun berpengaruh terhadap peningkatan long passing di PS. Ripan's Lubuk Buaya ?

2. Apakah latihan beban skipping berpengaruh terhadap peningkatan long passing di PS Ripan's Lubuk Buaya ?
3. Apakah ada perbedaan latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing di PS Ripan's Lubuk Buaya ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Membuktikan pengaruh latihan beban naik turun bangku terhadap peningkatan long passing di PS. Ripan's Lubuk Buaya.
2. Membuktikan pengaruh latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing di PS. Ripan's Lubuk Buaya.
3. Melihat perbedaan pengaruh latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing di PS. Ripan's Lubuk Buaya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam meningkatkan long passing dalam sepakbola.
3. Sebagai bahan bacaan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga di masa yang akan datang.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

a. Hakekat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi dari anak-anak, dewasa, orang tua bahkan wanita. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan ini dimainkan di atas lapangan rumput yang datar dan rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebarnya 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter.

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang dibuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis dan satu wasit cadangan. Permainan dilangsungkan dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, dan masa istirahat 15 menit. Ide atau tujuan permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan.

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti : (1) Kecepatan, (2) daya tahan, (3) kelincahan, (4) kelentukan dan kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang, (2) menerima bola, (3) mengiringi bola, (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola ke dalam lapangan, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus penjaga gawang (Afrizal, 2000).

Jadi pemain bola yang baik memerlukan beberapa komponen, barang siapa yang hendak bermain sepakbola maka pertama-tama harus mampu menendang dan menyundul bola. Di lain hal juga harus mampu menguasai dasar-dasar teknik sepakbola yang mendukung permainan itu sendiri, salah satunya Long Passing

b. Hakekat Long Passing

Istilah passing atau biasa dikenal dengan tendangan operan atau umpan merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang adalah menggerakkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan bagian tertentu dari kaki (Mukhtar, 1989). Di dalam teknik sepakbola tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang terkemuka (Witarsya, 1989).

Sedangkan menendang merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki untuk tujuan tertentu dalam bermain (Djezed, 1985).

Pendapat lain menyatakan bahwa menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (PSSI, 1995). Dalam teknik menendang bola ada 2 cara pelaksanaannya yaitu menendang datar atau dekat sering di istilah dengan Passing dan menendang jauh dikatakan dengan Long Passing.

Tendangan jauh atau long passing sangat berguna sekali merubah permainan dari suatu daerah ke daerah yang lain dengan cepat. Long Passing sering digunakan untuk tendangan bebas dan tendangan sudut atau pengumpan bola dalam usaha membobol gawang dengan baik dengan teknik menyundul bola.

Berdasarkan uraian di atas dapat di buat suatu gambaran bahwa long passing merupakan salah satu teknik yang jitu untuk memperoleh kemenangan. Hal ini di dukung oleh Coever (1985:73) yang menyatakan bahwa pada hakekatnya setiap pemain harus mampu melakukan tembakan cepat dan tepat baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam sepakbola.

c. Hakekat Naik Turun Bangku

Naik turun bangku adalah latihan Plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan otot tungkai. Dengan pelaksanaan sebagai berikut : menaiki bangku dan kemudian turun lagi dan dilakukan secara berulang-ulang. Latihan ini dilakukan di atas bidang datar. Latihan ini diberikan sebanyak 3 kali/minggu dengan 2 set dan ditambah satu set setiap minggunya dengan 8 repetisi. Sedangkan istirahat antara set adalah 2 menit.

Gambar 1. Naik turun bangku

Cara melakukan naik turun bangku :

- Posisi awal : Berdiri tegak, kedua tangan rileks disamping badan, kemudian bersiap-siap menaiki bangku.
- Gerakan : Angkat kaki yang paling dominan atau kaki tumpuan lalu menaiki bangku dan kemudian turun kemudian naik lagi, dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan ketentuan.

Gerakan naik turun bangku membakar 2000 kalori seminggu dalam aktifitas fisik. Pengaruh sangat besar bagi kebugaran tubuh dimana naik turun bangku menjadikan otot-otot pada pantat dan betis lebih keras dari pada saat berjalan di tempat yang datar, Sumosardjono dalam Yandi (2006 :20)

Satu anak tangga yang tingginya 30 cm berarti sama dengan menaiki bangku setinggi 30 cm, satu anak tangga sama dengan menaiki bangku berarti bila latihan ini di berikan untuk menaiki bangku sama dengan melakukan latihan menaiki satu anak tangga, artinya kemungkinan keduanya bisa menimbulkan efek yang sama. Dengan demikian jelas bahwa efek latihan naik turun bangku sangat besar bagi

tubuh. Sehingga pengaruh dan efek latihan ini layak diteliti untuk meningkatkan long passing dalam sepakbola.

d. Hakekat Skipping

Skipping adalah jenis latihan Plyometrik yang menggunakan beban otot tungkai untuk melompati tali. Yang dimaksud skipping dalam penelitian ini adalah melompati tali yang diayunkan oleh tangan dengan cara melompat. Latihan ini diberikan sebanyak 3 kali/minggu dengan 2 set dan ditambah satu set setiap minggunya dengan 8 repetisi. Sedangkan istirahat antar set adalah 2 menit.

Gambar 2. Skipping

Cara melakukan Skipping.

- Posisi awal : Berdiri tegak, kedua tangan memegang tali, kemudian bersiap-siap mengayunkan.
- Gerakan : Tali diayunkan oleh kedua tangan dan melompati tali secara cberulang-ulang sesuai dengan ketentuan .

Menurut Newton C. Loken dan Robert J. Willoghby dalam Dora (2006:7) Skipping adalah : latihan yang membutuhkan tali-tali kecil yang diayunkan secara bersama, kemudian melompati seiring nada ayunan. Skipping (lompat tali)

merupakan suatu aktifitas yang sangat baik untuk meningkatkan tenaga an aerobik, karena :

- a. Dosis latihan dapat di kontrol baik dalam hal waktu maupun intensitasnya.
- b. Beban latihan yang besar dapat diselesaikan dalam waktu singkat.
- c. Murah, tali yang di jual di toko adalah yang lebih baik, karena ujungnya di berikan lapisan untuk handel panjangnya sekitar 3 meter atau lebih.
- d. Latihan dapat dilakukan di luar maupun di dalam rumah.
- e. Latihan dapat dilakukan sendiri ataupun dalam kelompok.
- f. Menghemat waktu.
- g. Tidak membutuhkan fasilitas istimewa.
- h. Dapat menjadi menarik jika dilakukan dengan berbagai variasi.
- i. Mudah mengelola latihan. Pada anggota dapat membentuk satu atau dua lingkaran dengan seorang pemimpin anggota harus cukup jauh, agar tidak mengganggu gerak ayunan tali (Baley,1986:33)

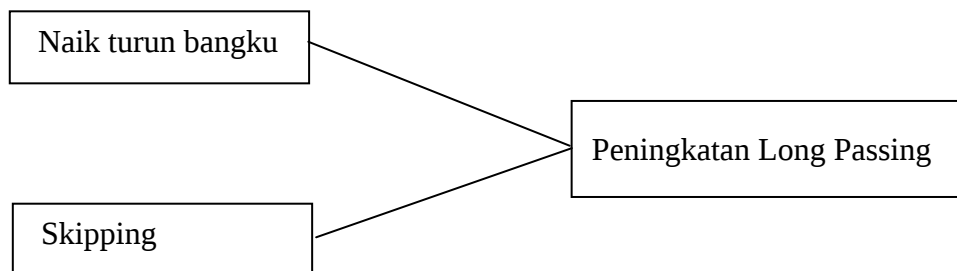
Otot-otot yang terlibat dalam latihan atau gerakan skipping adalah berkisar pada otot-otot tungkai dan sendi-sendi pada pergelangan tangan. Dalam melakukan skipping terdapat kemungkinan peningkatan latihan kerja otot dan sendi yang maksimal pada otot tungkai dan sendi pergelangan tangan.

B. Kerangka Konseptual

Banyak cara latihan untuk meningkatkan kemampuan long passing, salah satunya adalah melalui latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skeeping karena latihan ini memperkuat otot-otot tungkai dan otot-otot lainnya yang dapat dibutuhkan untuk menendang. Latihan kekuatan akan melahirkan kekuatan,

kekuatan akan memberikan sumbangan terhadap hasil tendangan. Latihan beban naik turun bangku dan latihan beban skipping yang teratur dan terencana akan melahirkan kekuatan otot kaki yang memungkinkan dapat meningkatkan kekuatan tendangan.

Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan beban naik turun bangku berpengaruh terhadap peningkatan long passing di PS Ripan's Lubuk Buaya.
2. Latihan beban skipping berpengaruh terhadap peningkatan long passing di PS Ripan's Lubuk Buaya.
3. Latihan beban naik turun bangku berpengaruh lebih baik di bandingkan latihan beban skipping terhadap peningkatan long passing di PS Ripan's Lubuk Buaya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terlebih dahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Latihan beban naik turun bangku memberikan pengaruh terhadap peningkatan long passing dalam sepak bola. *Mean differences* sebesar = 1.99, $t_{hit} = 16.96 > t_{tab} 2.306$, $P = 0.000$
2. Latihan beban skipping memberikan pengaruh terhadap peningkatan long passing dalam sepak bola. *Mean differences* sebesar = 2.27, $t_{hit} = 11.93 > t_{tab} 2.306$, $P = 0.000$
3. Latihan beban naik turun bangku lebih baik dalam peningkatan long passing dibandingkan latihan beban skipping. *Mean differences*, sebesar = 5.75, $t_{hit} = 3.788 > t_{tab} 2.306$, $P = 0.007$ (Klp lat. Naik turun bangku dan skipping), = 18.90, $t_{hit} = 9.15 > t_{tab} 2.306$, $P = 0.000$ (Klp naik turun bangku dan klp .kontrol). Berdasarkan perbedaan rerata hitung di atas, telah membuktikan bahwa latihan beban naik turun bangku lebih baik dibanding latihan skipping dan kelompok (KK) kontrol.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada seluruh pemain SSB. Ripan's supaya dapat melakukan latihan lebih serius lagi untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Bagi pelatih supaya dapat menggunakan latihan beban naik turun bangku agar dapat meningkatkan long passing secara maksimal.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti supaya dapat menutupi kekurangan yang ada dan mengambil sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, 2000. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsini. 1998. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta : PT. Bintang Aksara.
- Coever. 1985. *Sepakbola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Djezed, Zulfar. 1985. *Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP.
- Harsono. 1998. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- Hutasuhut, Chairuddin. 1999. *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Universitas Negeri Padang.
- Isparjadi. 1998. *Statistik Pendidikan*. Depdikbud Dirjen PT. P2LPTK Jakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1981.
- Mukhtar, Remy. 1989. *Sepakbola, Pembinaan Pemain*. Medan: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- PSSI. 1995. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Sajoto, M. 1989. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dhata Prize.
- Suharno. HP. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP
- Sutjana. 1996. *Metoda Statistik, Edisi ke-5*. Bandung: Tarsito.
- Syafuruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Witarsya, Aang. 1985. *Dasar-dasar Teknik Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Keolahragaan.