

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DENGAN  
*SINGLE-LEG STRIDE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*LONG PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
ATLET SENIOR BARASETA PESSEL**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Dayat Sumitra  
89650/2007**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dengan *Single leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan Sepakbola Atlet Senior Barseta Pessel

**Nama** : Dayat sumitra

**NIM/BP** : 89650 / 2007

**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Asril B.M.Kes, AIFO  
NIP : 19611119 198903 1 003

Drs. Umar, MS, AIFO  
NIP : 19610615 198703 1 003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizarl. M. Pd  
NIP : 19611113 198703 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DENGAN SINGLE- LEG STRIDE JUMP TERHADAP KEMAMPUAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA ATLET SENIOR BARASETA PESSEL**

Nama : Dayat sumitra

BP/NIM : 2007/89650

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

|            | Nama                        | Tanda Tangan |
|------------|-----------------------------|--------------|
| Ketua      | : Drs. Asril B.M.Kes, AIFO  | _____        |
| Sekretaris | : Drs. Umar, MS, AIFO       | _____        |
| Anggota    | : Drs. Afrizal S, M.pd      | _____        |
| Anggota    | : Drs. Hermanzoni, M.pd     | _____        |
| Anggota    | : Drs. Hendri irawadi, M.pd | _____        |

## ABSTRAK

### **Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dengan *Single-Leg Stride Jump* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Dalam Permainan Sepakbola Atlet Senior Baraseta PESSEL**

**OLEH : DayatSumitra, /89660./2011**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu, dimana bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Squat Jump* dengan *Single-Leg Stride Jump* terhadap kemampuan *Long Passing* dalam permainan Sepakbola atlet senior baraseta PESSEL.

Populasi pada penelitian ini seluruh atlet baraseta, kelompok junior berjumlah 27 atlet dan kelompok senior berjumlah 24 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dimana penentuan sampel ditargetkan kepada atlet senior sebanyak 24 orang atlet, hal ini dilakukan karena atlet kelompok senior dianggap telah memiliki kondisi fisik dan teknik yang bagus dibandingkan dengan atlet junior yang berjumlah 27 orang atlet.

Instrumen pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara memberikan tes jarak jauhnya *long passing*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur jaraknya *long passing* dengan menggunakan alat ukur yaitu Meteran.

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *t*-tes. Dari analisis tersebut

Sesuai Dengan Jawaban Dari Pertanyaan Penelitian diperoleh hasil:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Squat jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta yang didapatkan perbandingan  $t_{hit} = 5,56 > t_{tab} = 2,20$ .
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Single-leg Stride jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta yang didapatkan perbandingan  $t_{hit} = 17,42 > t_{tab} = 2,20$ .
3. Terdapat perbedaan pengaruh parameter latihan *Squat jump* dengan metode latihan *Single-leg Stride jump* terhadap hasil *long passing* atlet senior Baraseta yang didapatkan perbandingan  $t_{hit} = 7,36 > t_{tab} = 2,20$ .

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah peneliti sampaikan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh *Latihan Squat jump* dengan *Single-leg Stride jump* Terhadap Kemampuan *Long passing* dalam Permainan Sepakbola Atlet Senior Barasetta PESSEL ” dengan tepat waktu. Shalawat beserta salam peneliti haturkan kepada Nabi Besar Muhamad SAW.

Proses penulisan skripsi ini, peneliti dibantu oleh beberapa pihak. Untuk itu atas bantuan dan motivasinya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syahrial Bahtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku ketua jurusan Kepelatihan.
4. Bapak Drs. Asril B.M.Kes,AIFO selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Umar,MS,AIFO selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen-dosen Tim penguji yang terdiri dari: bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Drs. Hendri Irawadi M.Pd. Yang telah memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi eliti
7. Bapak / ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa kedua orang tuaku yang telah memberikan bantuan berupa moral dan materil.
9. Rekan rekan mahasiswa yang seperjuangan terutama jurusan kepelatihan angkatan 2007.

Peneliti menyadari kurang sempurnanya skripsi ini, untuk itu peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan.

Padang, Juni 2011

Peneliti

## **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 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 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 di sekolah-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 sepakbola 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 lebih indah dan menarik untuk ditonton.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Coever (1985), beberapa teknik dasar itu antara lain adalah “menendang bola, mengontrol bola, menembak bola ke gawang, *mendrible*, menyundul. Jika teknik itu sudah dikuasai dan dipahami barulah permainan dapat dirasakan dan dinikmati”.

Di Kabupaten Pesisir Selatan ada pelatihan olahraga khusus sepakbola yang berada di Kecamatan Batang Kapas tepatnya di Desa Koto Tuo, Yang bernama klub Baraseta (Bakat Anak Selatan). Klub ini berdiri pada tahun 1988 dan pernah meraih prestasi di antar kecamatan, di klub Baraseta inilah para atlet-atlet muda berbakat dibina dan dilatih. Di klub Baraseta ini terdapat dua kelompok atlet, yaitu kelompok junior dan kelompok senior. Kelompok junior yaitu tingkat SD dan SMP, sedangkan kelompok seniornya adalah tingkat SMA. Para atlet pelajar ini melakukan latihan pada sore hari dengan jadwal latihannya tiga kali dalam satu minggu dan pagi harinya mereka sekolah. Berdasarkan informasi yang didapat dari pelatih sepakbola klub Baraseta, prestasi atletnya yang terdahulu cukup memuaskan. Terbukti klub ini pernah

memenangkan kejuaraan sepakbola daerah, tetapi sekarang prestasi Baraseta menurun, sehingga dilakukan pembenahan secara optimal.

Diantara penyebab kemerosotan tersebut adalah minimnya para pemain dalam menciptakan gol dan mengganti arah serangan serta kurangnya pemanfaatan peluang, terutama pada saat menendang bola. Karena setiap pemain sepakbola harus bisa melakukan tendangan dengan baik dan benar, khususnya saat melakukan *long passing*, jarang sekali atlet Baraseta ini melakukan *long passing* disaat mereka latihan maupun bertanding, *long passing* ini sangat penting di dalam permainan sepakbola terutama disaat mngganti arah serangan dari satu daerah ke daerah lain dengan cepat dengan tujuan tertentu. Karena pada dasarnya ide di dalam permainan sepak bola adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang kita sendiri agar tidak kebobolan oleh tim lawan. “Menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (PSSI,1995) .

Latihan merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kesegaran jasmani (kardiovaskuler, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak atau *eksplosive power*) dan sebagainya sampai meningkatkan prestasi. Semua bentuk upaya peningkatan itu adalah melalui kegiatan olahraga baik berupa bentuk permainan seperti khususnya sepakbola, maupun berupa latihan beban (*weight training*) di klub-klub atau *fitness*. Berbagai bentuk latihan

kondisi fisik telah dikembangkan oleh para ahli fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dengan beberapa metoda latihan seperti latihan beban, latihan *circuit*, latihan interval, latihan *plyometric* dan lain lain.

Untuk dapat melakukan *long passing* yang kuat dan akurat maka dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan *explosif power* otot tungkai kaki, dan *plyometric* merupakan salah satu latihan yang meningkatkan *explosif power*.

Berikut adalah beberapa bentuk latihan *plyometrics* dalam bentuk gerakan melompat-loncat (*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 berbagai macam bentuk latihan di atas, untuk meningkatkan *eksplosive power* terdapat dua bentuk latihan *plyometric* yang sederhana yaitu *squat jump* (lompat jongkok) dan *single-leg stride jump* (lompat satu kaki) yang merupakan bagian dari latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* merupakan latihan yang memungkinkan terjadinya reflek regang yang sangat dibutuhkan untuk gerakan yang membutuhkan *eksplosive power*. Kedua bentuk latihan ini sama-sama bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, yang membedakan keduanya adalah bentuk gerakan latihan yang dilakukan (Ningsih, 2006:11).

Beberapa tahun belakang ini melihat prestasi Baraseta dari pengamatan yang telah dilakukan para atlet sepakbolanya sering gagal dalam menciptakan serangan terutama terhadap *long passing*, adapun sesekali mereka melakukan *long passing*, tetapi itu masih lemah dan tidak tepat pada sasaran yang akan dituju dan bola direbut oleh tim lawan, sehingga minimnya mereka untuk menciptakan gol dan kurangnya pemanfaatan peluang. Selain itu para atlet dalam melakukan *long passing* masih kurang kuat atau dikatakan masih lemah.

Masih banyak lagi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *long passing*, seperti: kelentukan, keseimbangan, daya tahan, teknik, mental, minat, bakat, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya, yang tidak dapat dikontrol ataupun dimanipulasi, akan tetapi disini peneliti hanya membatasinya pada faktor kondisi fisik khusus saja, yaitu kekuatan kecepatan (*eksplosive power*), karena latihan *plyometric* bertujuan meningkatkan *eksplosive power*. Dalam penelitian ini target untuk di jadikan sampel oleh peneliti adalah atlet senior Baraseta, dan peneliti beranggapan bahwa faktor-faktor yang lain seperti ,bakat, minat, teknik dan sebagainya sudah dimiliki lebih oleh atlet senior dibandingkan atlet junior Baraseta. Jadi peneliti ingin mengkhususkannya pada faktor kekuatan kecepatan (*eksplosive power*) terhadap kemampuan *long passing* atlet Baraseta.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk mengetahui sejauh mana “ **Perbedaan Pengaruh**

**Latihan *Squat jump* dengan *Single-leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet Senior Baraseta” .**

## **B. Identifikasi Masalah**

*Long passing* sangat penting perannya di dalam permainan sepakbola. Apalagi dalam hal untuk mencapai prestasi yang diinginkan oleh atlet. Oleh karena itu para pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* para atletnya.

Ditinjau dari masalah yang dikemukakan di atas rendahnya kemampuan *long passing* atlet sepakbola Baraseta dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor sehingga muncul pertanyaan yaitu:

1. Apakah berpengaruh latihan *Squat jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta?
2. Apakah berpengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta ?
3. Apakah masalah program latihan yang menyebabkan rendahnya kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta ?
4. Apakah berpengaruh latihan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Squat jump* dengan *single-leg stride jump* secara bersama-sama dengan kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta ?
6. Apakah sarana dan prasarana yang kurang memadai dapat mempengaruhi prestasi sepakbola ?

7. Apakah latihan *plyometric* saja yang dapat meningkatkan kemampuan *long passing* ?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas “**Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat jump* dengan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet Senior Baraseta**”.

### D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar latihan *Squat jump* berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta?
2. Seberapa besar latihan *single- leg stride jump* berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Squat jump* dengan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta?

### 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 *Squat jump* terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet senior Baraseta.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet senior Baraseta.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Squat jump* dengan *single-leg stride jump* terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola atlet senior Baraseta.

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

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

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 *long passing*.
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. FIFA (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. FIFA (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).

Dalam kemampuan fisik di atas banyak bagian-bagian yang perlu diketahui, salah satu dari kemampuan fisik tersebut adalah kekuatan, sebab

kekuatan yang dibutuhkan bukan saja kekuatan secara menyeluruh, akan tetapi ada juga kekuatan secara khusus, seperti kekuatan kecepatan otot tungkai.

Darwis (1999) mengemukakan bahwa :“teknik dasar sepakbola pada hakekatnya merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola”. Pendapat ini dikemukakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Ada beberapa teknik dasar sepakbola seperti:

- a. Gerakan teknik tanpa bola: lari, melompat, *tackling*
- b. Gerakan teknik dengan bola: *passing* dan *control*, *dribbling*, *crossing*, *long passing*, *shooting* dan *heading*.

## 2. *Long passing*

### a. pengertian *long passing*

Darwis (1999) mengemukakan bahwa “menendang bola 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 di udara”. Pendapat ini dikemukakan bahwa suatu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan cara ditendang, *passing*, *heading* dan *pleassing* ini juga merupakan sebuah *shooting*.

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki atau

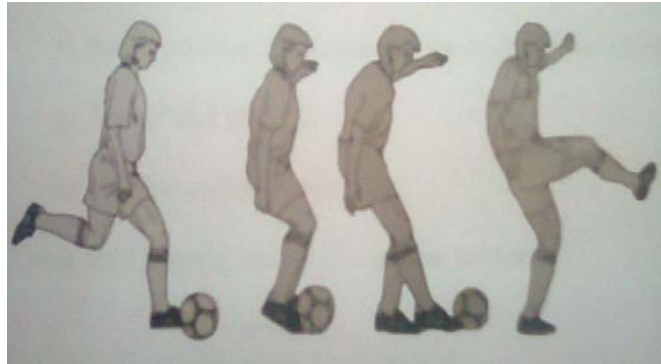
bagian kaki (Darwis, R, 1999:22) yang merupakan teknik pakai bola yang membutuhkan *explosive power* agar dapat menendang bola dengan kuat, menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Pendapat lain menyatakan “bahwa menendang merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola” (PSSI, 1995). Dalam teknik menendang bola ada dua macam pelaksanaan yaitu menendang datar, atau dekat sering diistilahkan dengan *passing* dan menendang jauh dikatakan dengan *long passing*.

Tendangan jauh atau *long passing* sangat berguna sekali untuk 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 untuk membobol gawang lawan dengan baik dengan teknik menyundul bola. Jadi dalam teknik sepakbola tendangan adalah bagian terpenting, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang bola dengan baik akan sulit untuk menjadi pemain yang terkemuka.

#### **b. Pelaksanaan *long passing***

Untuk lebih jelasnya urutan rangkaian gerak *long passing* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar:1  
Pelaksanaan *Long passing*  
Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004

Adapun tujuan dari *long passing* menurut Darwis (1999:9) adalah:

- a. Untuk memberikan atau mengoper bola pada teman.
- b. Untuk menghidupkan kembali permainan setelah terjadi suatu pelanggaran, seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- c. Dalam usaha sebagai memesukan bola ke gawang lawan.
- d. Untuk melakukan pembersihan (*clearing*), dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau pada saat membendung serangan lawan di daerah sendiri.

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.

Untuk mengenal lebih seksama prinsip-prinsip dasar yang menentukan tingkat efisiensi teknik *long passing*, menurut Luxbacher (2004:22-23) dapat disimpulkan sebagai berikut:

**a. *Long passing* dengan ujung kaki bagian dalam**

**1. Sikap awal**

- a. Dekati bola dari sudut yang tipis
- b. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- c. Tekukan kaki tersebut
- d. Kaki yang akan menendang ditarik ke belakang
- e. Luruskan kaki tersebut
- f. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- g. Kepala tidak bergerak
- h. Pusatkan perhatian pada bola

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar:2

Sikap awal *long passing* dengan ujung kaki bagian dalam

**Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004:22**

## 2. Pelaksanaan

- a. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola
- b. Bungkukan tubuh sedikit ke depan
- c. Luruskan bahu dengan target
- d. Masukkan bagian depan kaki ke bawah bola
- e. Jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat
- f. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat
- g. Ayunkan tangan ke depan
- h. Timbulkan sedikit backspin (putaran kebelakang) pada bola



Gambar:3

Sikap pelaksanaan *long passing* dengan ujung kaki bagian dalam  
**Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004:22**

## 3. Sikap akhir

- a. Berat badan di pindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
- b. Sentakan kaki anda harus lurus ke depan
- c. Gerakan akhir diperpendek



Gambar:4  
Sikap akhir *long passing* dengan ujung kaki bagian dalam  
**Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004:22**

***b. Long passing dengan kura-kura kaki***

**1. Sikap awal**

- a. Dekati bola dari sudut yang tipis
- b. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di bagian samping dan sedikit di belakang bola
- c. Tekukan kaki yang menahan keseimbangan
- d. Tarik kaki yang menahan ke belakang
- e. Luruskan kaki tersebut
- f. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
- g. Kepala tidak bergerak
- h. Pusatkan perhatian pada bola

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar:5  
Sikap awal *long passing* dengan kura-kura kaki  
**Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004:23**

## 2. Pelaksanaan

- a) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola
- b) Miringkan tubuh sedikit ke belakang
- c) Luruskan bahu dengan target
- d) Masukkan instep kesepertiga bagian bawah bola
- e) Jaga kaki tersebut agar tetap kuat
- f) Tangan bergerak ke depan
- g) Berikan sedikit *backspin* pada bola



Gambar:6

Sikap pelaksanaan *long passing* dengan kura-kura kaki  
**Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004:23**

### 3. Sikap akhir

- a) Sentakan kaki lurus kedepan
- b) Berat badan dipindahkan kedepan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
- c) Sempurnakan gerakan akhirnya
- d) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi



Gambar: 7

Sikap akhir *long passing* dengan kura-kura kaki  
**Sumber (sepak bola) Luxbacher 2004:23**

Menurut Arsil (1999) faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah : faktor biomekanika, ukuran otot, jenis kelamin dan faktor usia.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot berpengaruh dan memberikan pengaruh yang positif dalam melakukan *long passing*.

**a. Faktor-faktor yang mempengaruhi *long passing***

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *long passing*, diantaranya yaitu:

**1. Teknik**

Teknik merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan tendangan, dengan adanya keterampilan teknik yang dimiliki maka pemain akan dapat melakukan tendangan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Adapun teknik yang dikemukakan oleh Djezed (1985) yaitu “untuk mendapatkan hasil tendangan yang sesuai dengan yang diinginkan atau sesuai dengan kebutuhannya maka diperhatikan beberapa faktor, yaitu kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan, serta follow trough (gerakan lanjutan).

**2. Kondisi Fisik**

Rothing dan Grossing dalam syafuruddin (1999) mengartikan kondisi fisik khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi setiap cabang olahraga termasuk sepakbola. Kondisi fisik disini dapat dikelompokkan berdasarkan otot-otot yang dominan, terkadang pencapaian *long passing* yang baik

diantaranya kondisi tersebut seperti kelentukan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai.

### 3. Sarana dan prasarana

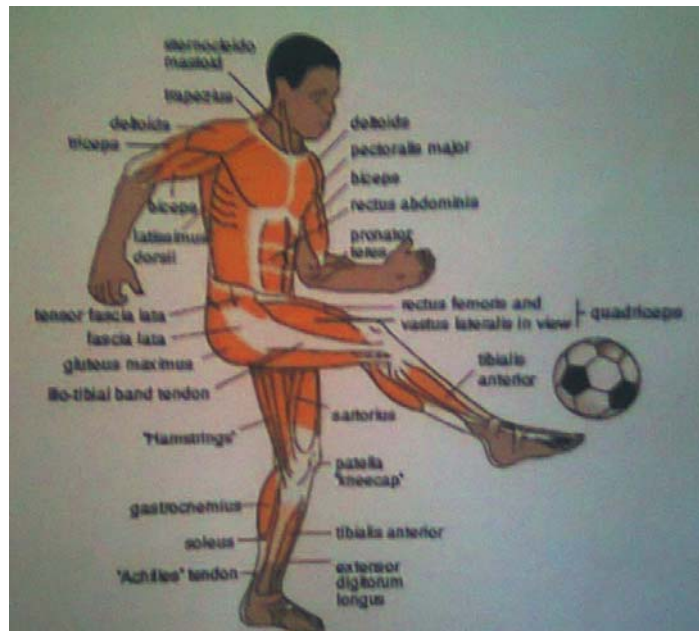
Sarana dan prasarana yaitu berhubungan dengan kondisi lapangan, karena tanpa lapangan yang memadai tidak mungkin akan tercapai hasil *long passing* yang baik, begitu juga dengan bola yang digunakan apabila terlalu keras atau lunak akan sangat mempengaruhi putaran bola, kemudian faktor kondisi dalam seperti kondisi angina yang kencang akan mempengaruhi hasil *long passing* yang dilakukan.

### 4. Motivasi

Tanpa motivasi yang baik dan bagus akan mempengaruhi hasil *long passing*, motivasi disini bertujuan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan di dalam melakukan *long passing*, baik motivasi memperbaiki teknik, kondisi dan lainnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor teknik, kondisi fisik, sarana dan prasarana, serta motivasi sangat menunjang dalam melakukan *long passing*, masih banyak lagi faktor-faktor yang mempengaruhi *long passing* yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, dan di penelitian ini peneliti membatasinya pada faktor kondisi fisik saja yang salah satunya yaitu kekuatan kecepatan (*explosive power*), untuk keterampilan teknik peneliti menganggap atlet senior Baraseta sudah memiliki keterampilan teknik yang baik dibandingkan atlet junior Baraseta.

b. Otot yang terlibat dalam melakukan *long passing*



Gambar 8. Otot yang terlibat dalam melakukan *long passing*

*Sumber: Brianmac (1997)*

### 3. Hakekat Daya Ledak (*Explosive power*)

#### a. Pengertian *explosive power*

Menurut Hendri (2010: 80) *Explosive power* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat dan kuat. Daya ledak (*explosive power*) merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil atau aktivitas gerak yang dilakukan secara cepat dan menggunakan tenaga yang kuat.

Menurut Harsono (1980) “Daya ledak (*Explosive power*) adalah kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang

sangat cepat”. Daya ledak merupakan dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan.

Bafirman, dkk (1999:59) membagi daya ledak (*Explosive power*) atas dua bagian yaitu: “Daya ledak absolut dan daya ledak relatif”. Daya ledak absolut merupakan “kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum”, sedangkan daya ledak yang relatif merupakan “kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban itu sendiri”. Dalam hal ini maka daya ledak merupakan kekuatan untuk mengatasi suatu beban baik beban eksternal maupun beban internal.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimum *explosive* dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga gerakan otot dihasilkan sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Ada dua unsur penting dalam daya ledak yaitu: (a) Kekuatan otot, dan (b) kecepatan. Dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Seperti yang diungkapkan Harsono bahwa dalam *power* atau daya ledak, selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan.

Pada teknik memendang, daya ledak terhadap otot tungkai ikut memberikan hubungan yang positif terhadap keberhasilan melakukan tendangan *long passing*. Dimana pada teknik *long passing* dilakukan dengan kekuatan melakukan secara *explosive*.

### **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *explosive power***

Menurut Markworh dalam Syafruddin (1999) *explosive power* tergantung dari:

- a. Kekuatan otot
- b. Kecepatan kontraksi otot yang terkait (serabut otot lambat dan cepat)
- c. Besarnya beban yang digerakan
- d. Koordinasi otot *inter* dan *intra*
- e. Panjang otot pada waktu otot berkontraksi, dan
- f. Sudut sendi

Bafirman, dkk (1999:60) Mengemukakan bahwa yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah” faktor usia, jenis kelamin dan suhu otot, sedangkan otot yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, system metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis”. Dalam hal ini maka factor psikologis akan sangat berpengaruh dalam besarnya daya ledak yang dimiliki oleh seseorang.

Selain faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi *power* otot adalah kecepatan otot yang terkait dalam hal ini yang berperan adalah jenis serabut otot putih dan cepat, kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena *power* akan timbul apabila kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan (Bompa dalam Syahara, 2004).

Salah satu nilai keberhasilan dalam berolahraga diukur dengan seberapa jauh seseorang dapat melempar, menolak, melompat, menendang bola dan sebagainya. Kemampuan ini merupakan perwujudan dari daya ledak otot seseorang (*explosive power*). Seperti

salah satunya dalam olahraga permainan sepak bola juga dibutuhkan daya ledak otot tungkai saat menendang atau melakukan shooting bola ke gawang. Dengan demikian nyatalah bahwa kemampuan daya ledak sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap prestasi olahraga. Hendri (2010:81)

#### **4. Hakekat latihan**

Latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan dari latihan itu sendiri. Latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai prestasi maksimal dengan memberikan beban-beban fisik, secara teratur, terarah, meningkat secara bertahap dan berulang-ulang waktunya (Arsil,1999).

“Latihan adalah proses tindakan yang kompleks dan mempunyai tujuan untuk suatu rencana tertentu yang pengaruhnya berorientasi pada peningkatan prestasi”. Dengan demikian latihan harus berpedoman pada gerakan yang sudah diajarkan dan intensitasnya disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. (Arsil, 1999)

“Latihan fisik dapat memberikan perubahan yang berarti pada semua sistem tubuh, latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan secara keseluruhan. Latihan harus lebih banyak dilakukan bertujuan agar kemampuan menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi optimal”. Komponen-komponen dasar kondisi fisik adalah daya tahan,

kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan prinsipnya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam system energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya, yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga (Fox dalamArsil, 1999).

Pengembangan latihan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi optimal. Program latihan, peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program latihan dengan memakai beban “*weight training*” (Sajoto 1990:42). Lebih lanjut Sajoto (1990:45) juga mengatakan:

Latihan beban adalah latihan keterampilan motorik khusus. Ini berarti bahwa latihan peningkatan kekuatan hendaknya melibatkan gerakan langsung menuju nomor-nomor gerakan cabang olahraga bersangkutan, jadi misalnya ingin meningkatkan kekuatan bagi tendangan dalam sepakbola, maka program latihan harus lebih banyak melibatkan otot-otot yang digunakan untuk menendang bola, karena meskipun sama-sama menggunakan gerakan kaki lebih banyak dalam permainan, tetapi sepakbola akan jauh berbeda kebutuhan kekuatan kakinya dibandingkan dengan pemain bola basket atau pemain bola voli.

Dalam usaha pengembangan dan peningkatan kondisi fisik dilakukan dengan beberapa metoda latihan kondisi fisik. Seperti *weight training*, *plyometric* dll. Metode latihan kondisi fisik tersebut menurut (Sajoto 1990:55) dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan, yang *pertama* adalah peningkatan kondisi fisik, baik komponen maupun

secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal, didapatkan bahwa atlet yang bersangkutan belum berada pada kondisi yang diperlukan untuk kondisi fisik seorang olahragawan, misalnya pada saat tes seorang pemain sepakbola mempunyai daya ledak( *explosive power*) yang rendah. Sementara itu menurut kenyataan yang sebenarnya bagi pemain sepak bola harus mempunyai daya ledak (*explosive power*) yang baik. Dan yang *kedua* adalah latihan untuk mempertahankan kondisi fisik, yaitu suatu program latihan yang disusun sedemikian rupa, sehingga dengan program latihan tersebut diharapkan atlet berada dalam kondisi puncak atau terbaik sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan harus berpedoman pada gerakan yang sudah diajarkan dan intensitasnya disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Agar latihan untuk meningkatkan *explosive power* atlet berhasil melalui latihan *plyometric squat jump* dan *single-leg stride jump*, perlu diperhatikan karakteristik latihan.

Menurut Hendri (2010:84) karakteristik latihan daya ledak otot sebagai berikut:

- |                                      |                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| a. Bentuk latihan                    | : Melompat, menarik atau mengangkat beban |
| b. Intensitas beban                  | : Ringan- sub maksimal (30-80%)           |
| c. Lama pembebanan atau durasi kerja | : Singkat (atau beberapa detik)           |
| d. Waktu istirahat pemulihan         | : Secukupnya (sampai dn. normal)          |
| e. Irama gerakan                     | : Cepat                                   |

Tabel 1  
Program Latihan mingguan  
*Squat jump dan Single-leg stride jump*

| Minggu ke | Hari ke | Set | Repetisi | Istirahat set |
|-----------|---------|-----|----------|---------------|
| I         | 1       | 2   | 7x       | 2 menit       |
|           | 2       | 2   | 7x       | 2 menit       |
|           | 3       | 2   | 7x       | 2 menit       |
| II        | 1       | 3   | 7x       | 2 menit       |
|           | 2       | 3   | 7x       | 2 menit       |
|           | 3       | 3   | 7x       | 2 menit       |
| III       | 1       | 3   | 9x       | 2 menit       |
|           | 2       | 3   | 9x       | 2 menit       |
|           | 3       | 3   | 9x       | 2 menit       |
| IV        | 1       | 4   | 9x       | 2 menit       |
|           | 2       | 4   | 9x       | 2 menit       |
|           | 3       | 4   | 9x       | 2 menit       |
| V         | 1       | 5   | 10x      | 2 menit       |
|           | 2       | 5   | 10x      | 2 menit       |
|           | 3       | 5   | 10x      | 2 menit       |
| VI        | 1       | 4   | 10x      | 2 menit       |
|           | 2       | 5   | 12x      | 2 menit       |
|           | 3       | 5   | 12x      | 2 menit       |

## 5. *Squat Jump* (Lompat Jongkok)

### a. Pengertian *squat jump*

*Squat jump* adalah latihan *Plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai (Radcliffe dan Farentinos dalam Ningsih, 2006:14). Dengan pelaksanaan sebagai berikut : turunkan badan dengan satu kaki ditekuk kebawah dengan cepat dalam posisi setengah jongkok dan kaki yang satunya berada di depan. Kemudian melompat setinggi mungkin, pada saat pendaratan, turun setengah jongkok seperti sikap semula. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan posisi kaki bergantian (Jones. C, Dkk dalam Ningsih, 2006:15). Latihan ini dilakukan di atas bidang datar.

*Squat jump* adalah latihan *Plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai (Ningsih, 2006:18). Latihan ini dilakukan di atas bidang datar. Penekanan pada *squat jump* adalah meloncat mencapai ketinggian dengan segala usaha (Radcliffe dan Farentinos dalam Ningsih, 2006:18).

*Squat jump* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang merupakan komponen power (*explosive power*). Penyesuaian set dan repetisi diasumsikan akan mendukung peningkatan power otot tungkai secara maksimal. Muchtar, R (1992:43) mengatakan latihan *squat jump* dilakukan 3-5 set, setiap set terdiri dari 8-12 lompatan. Istirahat antar set selama 2 menit.

Dalam berbagai aktivitas cabang olahraga yang sangat dominan sekali adalah otot tungkai. Untuk melakukan tugas dan aktivitas seorang atlet perlu mempunyai otot tungkai yang bagus untuk kemampuan daya ledak yang menghasilkan kekuatan dan kecepatan (Detrich,1982)

**b. Pelaksanaan gerakan *Squat Jump* sebagai berikut :**

Posisi awal : Ambil posisi berdiri tegak lurus dalam keadaan rileks dengan posisi kaki selebar bahu, kedua tangan saling berkait di letakan di belakang kepala dan pandangan lurus kedepan.

Pelaksanaan : Turunkan badan yang di tekuk kebawah dengan cepat terhadap posisi setengah jongkok dan kaki lainnya

berada di depan. Kemudian melompat setinggi mungkin, pada saat pendaratan turun setengah jongkok seperti sikap semula. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang (Radcliffe and Farentinos dalam Ningsih, 2006:18).

Sebagai kontrol dalam pelaksanaan latihan *squat jump* atlet diuntut untuk melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan benar, agar tujuan latihan meningkatkan *explosive power* atlet tercapai. Setiap latihan dimulai dengan memberikan informasi tentang gerakan *squat jump* yang benar yaitu melompat setinggi mungkin dengan segala usaha dengan kedua tangan berkait di belakang kepala. Pada pelaksanaan pelatihan *squat jump* setiap atlet juga diawasi untuk melaksanakan dengan benar.

*Squat jump* dalam penelitian ini adalah latihan kondisi dengan melompat setinggi mungkin dengan usaha maksimal dan mendarat setengah jongkok dengan tangan di samping kepala serta sikap kaki bergantian yang dilakukan berulang-ulang (Ningsih 2006).

Latihan ini diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan.

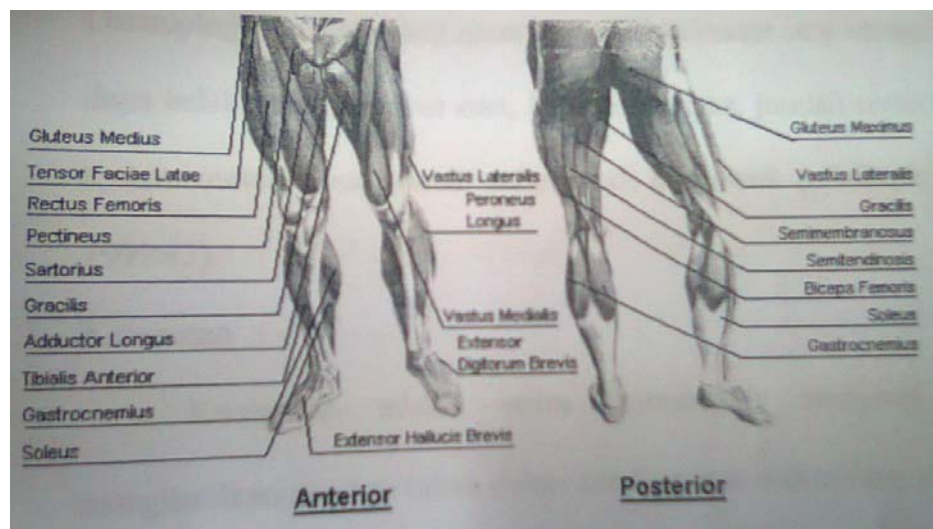


Gambar:9

Latihan *Squat jump*Sumber: [http:// www.pdf-top.com/ebook/latihan+squat+jump/](http://www.pdf-top.com/ebook/latihan+squat+jump/)

**c. Otot yang terlibat dalam pelaksanaan *squat jump***

Otot yang berperan dan terlatih adalah fleksi paha (*Sartorius, iliacus, gracilis*), ekstensi lutut (*rectus femoris, vastus lateralis medius intermediaus*), ekstensi paha (*hamstring muscles, gluteus*), fleksi lutut dan kaki (*gastrocnemius*), serta kelompok otot adductor dan abductor paha (*gluteal, adductor longus, brevis magnus dan hallucis*).



Gambar:10

Otot yang terlibat saat melakukan gerakan *squat jump*

Sumber : (Atlas Anatomi 2007)

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

### c. Pengertian *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”. Dapat dikemukakan bahwa latihan *plyometric* 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 menyampingi bangku atau *box*. Pelaksanaan adalah posisi menggerakkan legan ke atas 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.

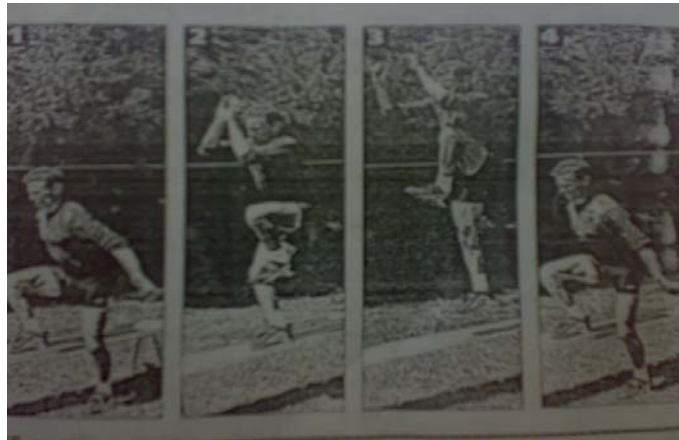
**d. Pelaksanaan *Single-leg Stride jump* (lompat satu kaki)**

- Posisi Awal : Posisi badan menyampingi bangku atau box (30cm) Yang tidak dapat dirobuhkan.
- Pelaksanaan : Posisi menggerakkan lengan ke atas kemudian melompat dan melakukan dorongan yang kuat untuk melakukan pergantian kaki dengan cepat

*Single-leg stride jump* dalam penelitian ini adalah latihan kondisi dengan posisi mengerakan lengan ke atas kemudian melompat dan melakukan dorongan yang kuat untuk melakukan pergantian kaki secara cepat dengan menggunakan alat seperti box atau bangku yang ketinggiannya 30 cm.

*Single-leg stride jump* dalam penelitian ini adalah dengan berdiri menyampingi bangku yang tingginya 30 cm, pelaksanaannya dengan posisi menggerakkan lengan ke atas kemudian menggunakan dorongan awal kedua kaki untuk melompat setinggi mungkin, mengulangi gerakan tersebut secepat kaki bagian luar menyentuh tanah atau lantai dengan waktu yang cepat dengan dorongan yang kuat, menggunakan kaki bagian dalam untuk kekuatan dan ketahanan pada saat melompat pindahkan posisi kaki.

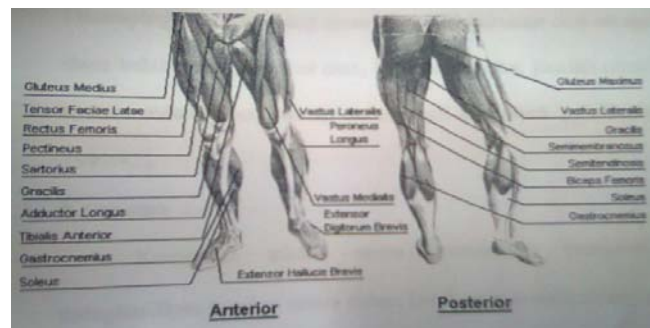
Latihan ini diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan.



**Gambar: 11**  
**Latihan *Single-leg stride jump***  
**Sumber: C. Radcliffe dan C. Farentinos (1999:56)**

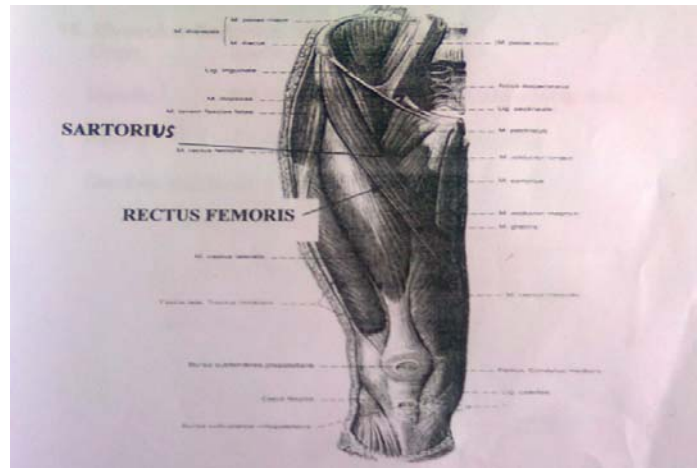
**c. Otot yang terlibat dalam pelaksanaan *Single-leg stride jump***

Otot yang berperan dan terlatih adalah fleksi paha (*Sartorius, iliacus, gracillis*), ekstensi lutut (*rectus femoris, vastus lateralis medius intermesiaus*), ekstensi paha (*hamstring muscles, gluteus*), fleksi lutut dan kaki (*gastronecmeus*), serta kelompok otot aductor dan abductor paha (*gluteal, adductor longus, brevi magnus dan halucis*).



**Gambar :12**  
**Otot yang terlibat saat melakukan gerakan *single-leg stride jump***  
**Sumber : (Atlas Anatomi 2007)**

Pada saat melakukan gerakan latihan ini, otot yang berperan dominan adalah *Musculus Quadriceps Femoris* (otot paha depan berkepala empat)



**Gambar :13**  
***Musculus Quadriceps Femoris dan Sartorius***  
**Sumber : (Human Anatomy and Physiology, 1990 dalam Umar 2007)**

## **B. Kerangka Konseptual**

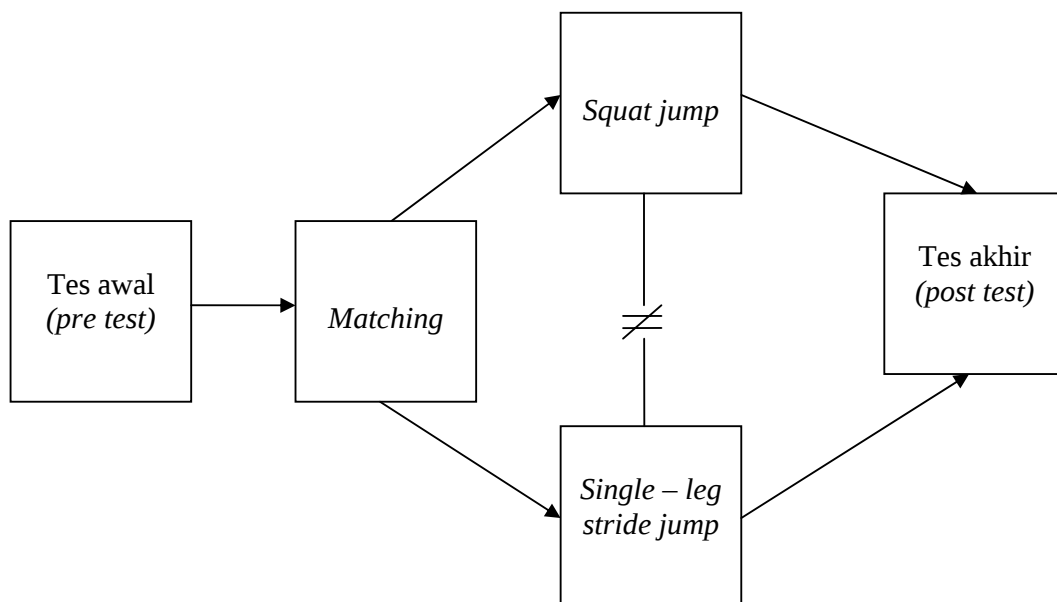
Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi peningkatan *Long passing* ini diantaranya, teknik, mental, bakat dan minat, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai pengaruh utama dari hasil peningkatan prestasi pada kemampuan *Long passing* yang sesuai dengan maksud, tujuan dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian pada bab terdahulu peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *Squat jump* adalah bentuk latihan meloncat dengan menggunakan dua kaki, dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai (*explosive power*), sedangkan untuk melakukan *long passing* yang bagus dan kuat diperlukan daya ledak otot tungkai yang bagus pula. Sehingga peneliti menduga bahwa latihan *squat jump* berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta.
2. Latihan *Single-leg stride jump* adalah bentuk latihan meloncat dengan menggunakan satu kaki, dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai (*explosive power*), sedangkan untuk melakukan *long passing* yang bagus dan kuat diperlukan daya ledak otot tungkai yang bagus pula. Sehingga peneliti menduga bahwa latihan *Single leg-stride jump* berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *long passing* atlet senior Baraseta.
3. Latihan *Squat jump* dan latihan *Single- leg stride jump* adalah sama-sama bentuk latihan meloncat-loncat, *Squat jump* yaitu latihan dengan menggunakan dua kaki, sedangkan latihan *Single- leg stride jump* yaitu latihan dengan menggunakan satu kaki, keduanya sama-sama meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Latihan *squat jump* menggunakan tolakan dengan dua kaki, sedangkan latihan *single- leg stride jump* menggunakan tolakan dengan satu kaki, latihan *single- leg stride jump* lebih berat pembebanannya daripada latihan *Squat jump*, selain itu otot yang berperan dominan pada latihan *single- leg stride jump* adalah otot paha depan berkepala empat. Sedangkan otot yang berperan penting di dalam melakukan *long passing* adalah otot paha depan berkepala empat,

untuk melakukan *long passing* yang bagus dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang bagus pula. Sehingga peneliti menduga bahwa latihan *Single –leg stride jump* dan *squat jump* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *long passing*. Latihan *single- leg stride jump* lebih efektif dari pada latihan *squat jump* untuk meningkatkan kemampuan *long passing* atlet senior Barasetta.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan kedua variabel di atas, ada baiknya dijelaskan sebagai berikut:

**Gambar : 14**  
**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 *Squat jump* yang berarti terhadap kemampuan *Long passing* atlet senior Baraseta
2. Terdapat pengaruh latihan *Single leg-stride jump* yang berarti terhadap kemampuan *Long passing* atlet senior Baraseta
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Squat jump* dan *Single leg-stride jump* yang berarti terhadap kemampuan *Long passing* atlet senior Baraseta

## 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 *Squat Jump* berpengaruh terhadap kemampuan *Long passing* pemain sepakbola atlet senior Baraseta secara bermakna, dapat dibuktikan dengan data yaitu  $t_{hit} = 5,56 > t_{tab} = 2,20$ . Latihan *Squat jump* dapat meningkatkan kemampuan *Long passing* atlet senior Baraseta.
2. Latihan *Single Leg Stride Jump* berpengaruh terhadap kemampuan *Long passing* pemain sepakbola atlet senior Baraseta secara bermakna, dapat dibuktikan dengan data yaitu  $t_{hit} = 17,42 > t_{tab} = 2,20$ . Latihan *Single-leg stride jump* dapat meningkatkan kemampuan *Long passing* atlet senior Baraseta.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *Squat jump* dengan metode latihan *Single-leg Stride jump* terhadap hasil *long passing* atlet senior Baraseta  $t_{hit} = 7,36 > t_{tab} = 2.20$ .

Latihan *Single Leg Stride Jump* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Squat jump* terhadap kemampuan *Long passing* pemain sepakbola atlet senior Baraseta, dapat dibuktikan dengan data yaitu nilai rata-rata *post tes* kelompok *Single-leg stride jump* (36,28) > dari pada nilai rata-rata *post test* kelompok *Squat jump* (34,66)

## **B. Saran**

1. Bagi pelatih, guru olahraga, dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan *Single Leg Stride Jump* dalam meningkatkan kemampuan *Long passing*, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini latihan *single Leg Stride Jump* memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan *Long passing* daripada latihan *Squat jump*.
2. Untuk lebih baiknya juga perlu memperhatikan variabel – variabel lain seperti bakat, kesehatan atlet, postur tubuh dan lainnya
3. Pada penelitian yang akan datang agar dapat juga diperhatikan tingkat umur atlet, kesehatan atlet, serta pengontrolan pada absensi atlet dan jadwal latihan.

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

### PERSEMBAHAN

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

### BAB I PENDAHULUAN

|                              |   |
|------------------------------|---|
| A. Latar Belakang .....      | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah.....   | 7 |
| D. Perumusan Masalah .....   | 7 |
| E. Tujuan Penelitian .....   | 7 |
| F. Manfaat Penelitian .....  | 8 |

### BAB II KERANGKA TEORITIS

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| A. Landasan Teori .....                | 9  |
| 1. Hakikat Sepakbola .....             | 9  |
| 2. <i>Long Passing</i> .....           | 10 |
| 3. Hakekat Daya Ledak.....             | 20 |
| 4. Hakekat Latihan.....                | 23 |
| 5. <i>Squat Jump</i> .....             | 27 |
| 6. <i>Single-leg Stride Jump</i> ..... | 30 |
| B. Kerangka Konseptual.....            | 33 |
| C. Hipotesis .....                     | 36 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian .....            | 37 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian ..... | 37 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 37 |
| D. Definisi Operasional .....        | 38 |
| E. Jenis dan Sumber Data .....       | 40 |
| F. Instrumen Penelitian .....        | 41 |
| G. Teknik Pengumpulan Data .....     | 41 |
| H. Rancangan Validitas .....         | 43 |
| I. Prosedur Penelitian .....         | 44 |
| J. Teknik Analisis Data .....        | 45 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian ..... | 46 |
| B. Pengujian Normalitas .....      | 47 |
| C. Pengujian Homogenitas .....     | 47 |
| D. Pengujian Hipotesis .....       | 48 |
| E. Pembahasan .....                | 49 |
| F. Keterbatasan .....              | 52 |

### **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 53 |
| B. Saran .....      | 54 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>55</b> |
|-----------------------------|-----------|