

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN *LONG PASS* PADA PEMAIN SSB FORZA JUNIOR KALIWUNGU - KENDAL KU 14-15 TAHUN

THE EFFECT OF KNEE TUCK JUMP AND BARRIER HOPS TRAINING TOWARD THE DISTANCE OF THE LONG PASS SHOOT TO THE UNDER 15 PLAYERS OF SSB FORZA JUNIOR KALIWUNGU, KENDAL

Oleh: Hasan Anshori, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

hasananshori78@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum maksimalnya teknik *long pass* pemain SSB Forza Junior Kaliwungu – Kendal KU 14-15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Forza Junior KU 14-15 Tahun yang berjumlah 17 anak. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh* yang teknik penentuan sampelnya berdasarkan jumlah populasi Instrumen yang digunakan adalah tes menendang bola jarak jauh. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 4,30 dan rerata *pretest* sebesar 25,57, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 16,82% untuk tendangan *long pass* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : latihan, tendangan long pass, knee tuck jump, barrier hops

Abstract

The background of this study is basically because the long pass shoot technique of the under 15 players of SSB Forza Kaliwungu is not good enough yet. This study is aimed to know the effect of knee tuck jump and barrier hops training toward the distance of the long pass shoot to the under 15 players of SSB Forza Kaliwungu.

This study is such an experiment research. The method used to this study is one group of pre-test post-test design. In addition, the population of this study is surely the 17 players of SSB Forza Kaliwungu. The sampling from this study uses the technique of saturation sampling in which the sampling is taken based on the whole population. The instrument used is long distance shoot while analysis technique used is t-test.

The result of this study shows that there is a significant effect to the training of knee tuck jump and barrier hops toward the distance of the long pass shoot to the under 15 players of SSB Forza kaliwungu. Furthermore, the mean difference indicates 4,30 and the avarege of pre-test is 25,57. It shows that the training gives the better effect toward the long pass than the previous, that is 16,82%.

Keywords: training, long pass shoot, knee tuck jump, barrier hops

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau di gemari. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan, jenis kelamin atau agama. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepak bola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi.

Teknik dasar dalam sepak bola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:4). Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak bola, menendang adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan. Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet, 1991:13). Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik maka tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik.

Tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola merupakan satu diantara berbagai jenis tendangan yang mutlak dikuasai oleh setiap pemain sepakbola agar dapat menampilkan permainan yang baik sebab jenis tendangan ini memiliki banyak kegunaan baik untuk operan jarak jauh, tendangan sudut, tendangan bebas, maupun tendangan untuk menyapu bola dari daerah pertahanan. Namun pada era sepak bola sekarang ini, permainan lebih banyak menerapkan

umpan pendek atau yang lebih dikenal dengan istilah *tiki-taka*. Barcelona merupakan salah satu tim yang terkenal hebat menerapkan pola permainan *tiki-taka* ini. Kehebatan Barcelona dalam menerapkan permainan *tiki-taka* ini telah menjadi panutan dalam menerapkan pola permainan pada tim-tim sepak bola di dunia bahkan di Indonesia. Alhasil teknik *long pass* menjadi jarang diterapkan dalam permainan sepak bola. Padahal teknik *long pass* ini sendiri jika dilatihkan kepada pemain dengan baik dapat menjadi senjata yang mematikan apabila pada saat pola permainan umpan pendek dapat dipatahkan oleh lawan.

Knee-tuck jump dan *Barrier hops* merupakan salah satu bentuk latihan dari *plyometric* yang menekankan kecepatan dan tinggi loncatan pada saat melakukan loncatan. Latihan *Knee tuck jump* dan *Barrier hops* ini dilakukan dalam suatu rangkaian loncatan eksplosif yang cepat, dimana gerakan loncatan itu sendiri didukung oleh otot-otot tungkai sehingga sangat cocok diterapkan untuk melatih *power* tungkai. Diharapkan melalui latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* dapat menjadikan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu – Kendal KU 14-15 tahun.

SSB Forza Junior didirikan pada tahun 2010. Awal mula pendirian SSB ini diprakarsai oleh Coach Zudo. Dahulu nama SSB ini adalah Putra Kasela singkatan dari Putra Kaliwungu Selatan. Namun, dikarenakan nama Putra Kasela dianggap terlalu bersifat kedaerahan, oleh sebab itu, tercetuslah ide untuk mengganti nama Putra Kasela menjadi Forza Junior

agar dapat menarik siswa dari luar daerah untuk ikut bergabung.

Kemampuan siswa SSB Forza Junior KU 14-15 tahun dalam melakukan teknik *long pass* masih terbilang kurang baik. Terlihat dari jauhnya jarak hasil tendangan masih belum terlalu jauh. Selain itu, langkah-langkah dalam melakukan teknik *long pass* juga masih terdapat banyak kesalahan. Bentuk latihan di SSB Forza Junior yang jarang menerapkan latihan *long pass* merupakan indikasi mengapa kemampuan *long pass* siswa Forza Junior kurang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* pada Pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *one-group pretest-posttest*. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Darupono, Kaliwungu Selatan, Kabupaten Kendal. Waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2016 sampai Januari 2017 dan berjalan selama kurang lebih 2 bulan.

Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Forza Junior KU 14-15 Tahun yang berjumlah 17 anak. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampelnya berdasarkan jumlah populasi.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang diartikan sebagai metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan.

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

tabel, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada Minggu, 4 Desember 2016 dan memiliki responden sebanyak 17 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Tendangan Long Pass Pre-test

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Tendangan Long Pass Pre-test

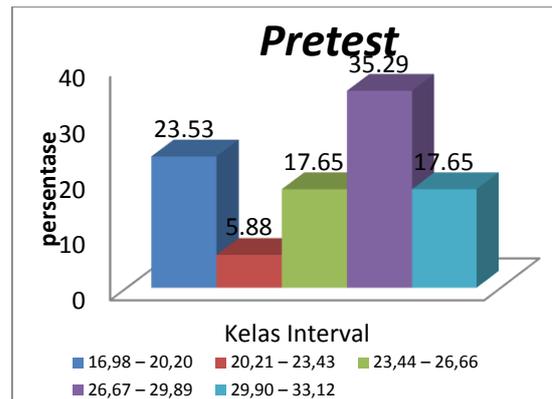
Statistik	Skor
Mean	25,5706
Median	27,6000
Mode	20,00
Std. Deviation	4,72146
Range	16,10
Minimum	17,00
Maximum	33,10

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat tendangan long pass pretest dengan rerata sebesar 25,57, nilai tengah 27,6, nilai sering muncul 20 dan simpangan baku 4,72. Sedangkan skor tertinggi sebesar 33,10 dan skor terendah sebesar 17. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 3. Kelas Interval Tingkat Tendangan Long pass Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	29,90 – 33,12	3	17,65
2	26,67 – 29,89	6	35,29
3	23,44 – 26,66	3	17,65
4	20,21 – 23,43	1	5,88
5	16,98 – 20,20	4	23,53
Jumlah		17	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat tendangan long pass apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



2. Deskripsi Hasil Tingkat Tendangan Long Pass Posttest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Tendangan Long Pass Posttest

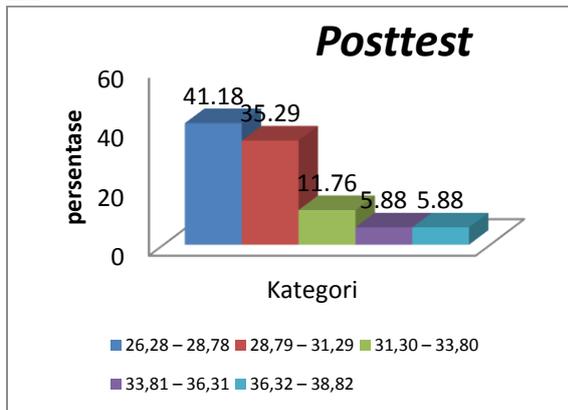
Statistik	Skor
Mean	29,8706
Median	29,9000
Mode	26,30 ^a
Std. Deviation	3,51582
Range	12,50
Minimum	26,30
Maximum	38,80

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat tendangan long pass posttest dengan rerata sebesar 29,87, nilai tengah 29,90, nilai sering muncul 26,30 dan simpangan baku 3,51. Sedangkan skor tertinggi sebesar 38,80 dan skor terendah sebesar 26,30. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Tendangan *Long Pass Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	36,32 – 38,82	1	5,88
2	33,81 – 36,31	1	5,88
3	31,30 – 33,80	2	11,76
4	28,79 – 31,29	6	35,29
5	26,28 – 28,78	7	41,18
Jumlah		17	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat tendangan *long pass posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

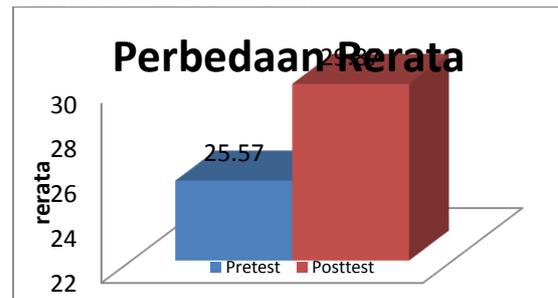


Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Tendangan *Long Pass Posttest*

3. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $7,899 > 2,11$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 4,30 dan rerata *pretest* sebesar 25,57. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 16,82% untuk tendangan longpass dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 8. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* yang diberikan kepada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal mampu memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan long pass. Hal ini didasarkan oleh kebutuhan dan karakteristik kemampuan yang ingin ditingkatkan. Peningkatan yang telah dicapai sebesar 16,82% merupakan tolok ukur seberapa latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* mampu memberikan kontribusi yang maksimal. Secara khusus peningkatan pada kemampuan longpass ini disesuaikan dengan karakteristik dan dukungan yang dibutuhkan oleh pemain. Kemampuan tendangan longpass setidaknya membutuhkan teknik dan kemampuan kekuatan otot tungkai, kekuatan tumpuan lutut dan lainnya untuk menghasilkan jarak *long pass* yang maksimal.

Proses latihan yang diberikan harus memiliki prinsip yang baik agar dapat dilakukan secara sistematis dan teratur. Pengemasan latihan yang baik akan

memberikan kontribusi pada perubahan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Harsono (1988:101) bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya.” Latihan yang dilakukan dengan baik dan terencana harus dapat diulang-ulang dan meningkat bebannya serta menghasilkan perubahan kemampuan secara maksimal. Peningkatan kemampuan tendangan longpass ini ditujukan agar pemain dapat melakukan umpan jauh dan mengamankan daerah sendiri.

Permainan sepakbola memiliki komponen dan teknik – teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Sedikit apapun kekurangan atau kelemahan pemain akan menjadi penghambat dan mempengaruhi performanya. Sedangkan secara tim akan sangat merugikan tim karena dapat menjadi sumber kesalahan. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang harus ditunjang dan didukung oleh kemampuan dan keterampilan individu.

Secara khusus penguasaan teknik *long pass* dengan mencapai jarak yang jauh ini sangat bermanfaat. Akan tetapi, dalam melakukan *long pass* harus dilakukan dengan memaksimalkan poin-poin yang harus dilakukan. Poin-poin longpass diantaranya, tumpuan kaki, perkenaan bola, sikap badan dan tujuan serta akurasi tendangan. Dengan hal itu, maka latihan *knee truck jump* dan *barrier hops* sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan bagian kaki pemain. Tanpa memiliki kekuatan yang baik pada otot tungkai atau otot paha ini akan mempengaruhi hasil tendangannya. Sehingga latihan yang terencana sesuai kebutuhan dan karakteristik teknik yang ingin dikuasi ini sangat dibutuhkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 4,30 dan rerata *pretest* sebesar 25,57, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 16,82% untuk tendangan *long pass* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta:Depdikbud.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai.
- Suharsimi Arikunto: 1997. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*” jakarta Rineka Cipta.

Sucipto dkk, 1999/2000. *Sepakbola*.
Departemen Pendidikan Dan
Kebudayaan: Direktorat Jendral
pendidikan Dan Kebudayaan.

Radcliffe, James dan Forentinos, Robert.
C. 1985. *Plyometrics Eksplosive
Power Training*.
Illionis: Champaign.

Luxbacher, Josep A, 1997, *Sepakbola
Taktik & Teknik Bermain*
(Terjemahan oleh Agusta
wibawa dari soccer practice
Games), Jakarta: PT. Raja
Grafindo persada.

Frank M. Verduci Ed.D. 1980.
*Measurement Concepts in
Physical Education*