

II. TINJAUAN PUSTAKA

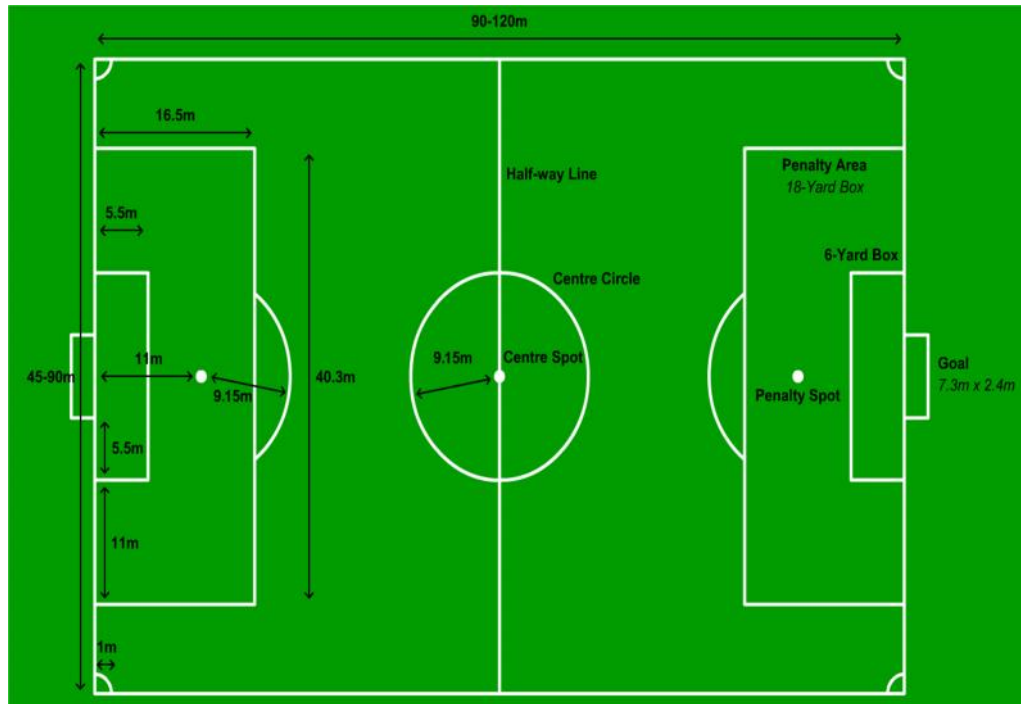
A. Permainan Sepakbola

Feri Kurniawan (2012:76) sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang . Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumannya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2004:2) ” kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah pinalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala”.

Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang

lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi gawangnya agar tidak kemasukan bola.



Gambar 1
Lapangan Sepakbola

Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat, dan setelah waktu istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya.

Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

B. Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan tercipta permainan yang bermutu atau baik pula.

Menurut Sucipto dkk, (2000:17) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), melempar ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

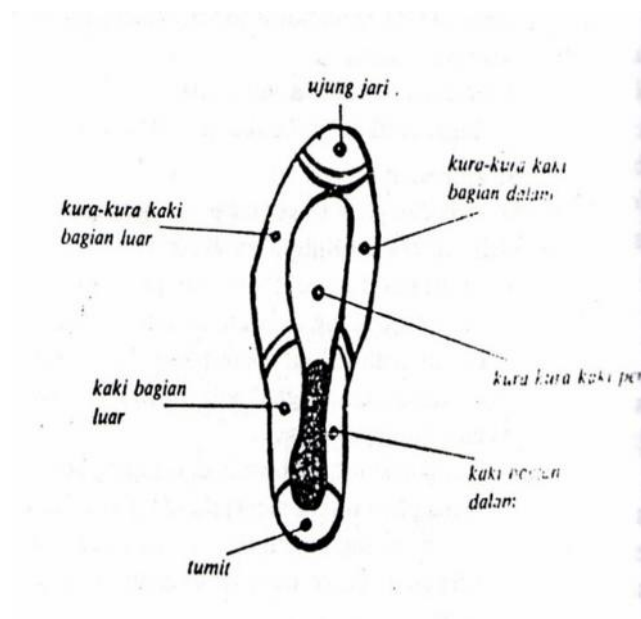
C. Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Menurut Sukatamsi, (1984:44) seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, maka pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang dengan baik.

Menurut Sukatamsi, (1984:48) berdasarkan kegunaan atau manfaat dari tendangan ada beberapa macam, antara lain: (a) untuk memberi umpan pada teman, (b) untuk menembakkan bola ke arah gawang, untuk membuat gol

kemenangan, (c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, biasa dilakukan pemain belakang, (d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman.

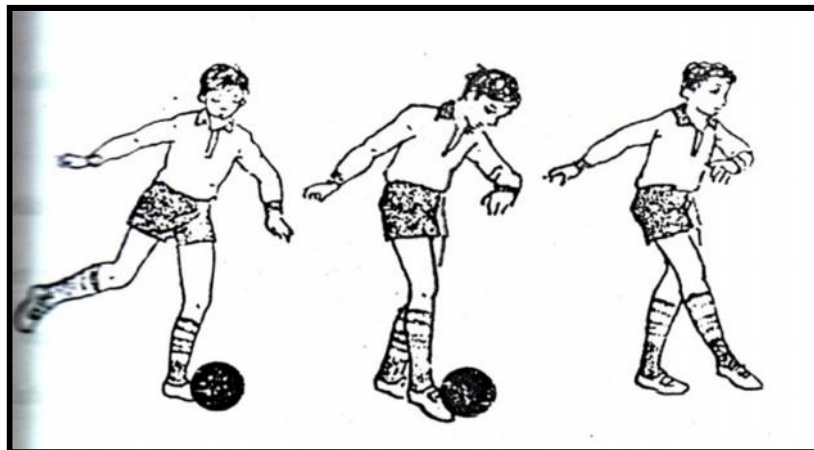
Berdasarkan gambar kaki yang digunakan untuk menendang bola, terdapat macam-macam tendangan, yaitu: (a) tendangan kaki bagian dalam, (b) tendangan kura-kura kaki bagian dalam, (c) tendangan kura-kura kaki bagian luar, (d) tendangan kura-kura kaki penuh, (e) tendangan ujung kaki, (f) tendangan dengan tumit. (lihat gambar 2).



Gambar 2
Kaki Bagian Kiri
Sumber: Sukatamsi (1984:47)

Urutan menendang bola dengan kaki bagian dalam depan menurut Sukatamsi, (1984:117) lebih lanjut dapat digunakan sebagai berikut :

- a. Letakkan kaki tumpu: (1) kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola kurang lebih 25 cm – 30 cm, (2) arah kaki tumpu membuat sudut kurang lebih 40° dengan garis lurus arah bola (garis di belakang bola).
- b. Kaki yang menendang: (1) kaki yang menendang bola di angkat ke belakang kemudian di ayunkan ke depan kearah sasaran, (2) hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola, (3) gerakan kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak lanjut ke depan).
- c. Sikap badan: (1) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan, (2) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke depan, (3) kedua tangan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- d. Pandangan mata pada waktu menendang bola, mata melihat pada bola dan kearah sasaran.
- e. Bagian yang di tendang tepat di tengah-tengah bola, bola akan bergerak ke depan.



Gambar 3
Tahap-tahapan menendang bola dengan kaki sebelah kanan
Sumber: Sukatamsi, (1984: 118)

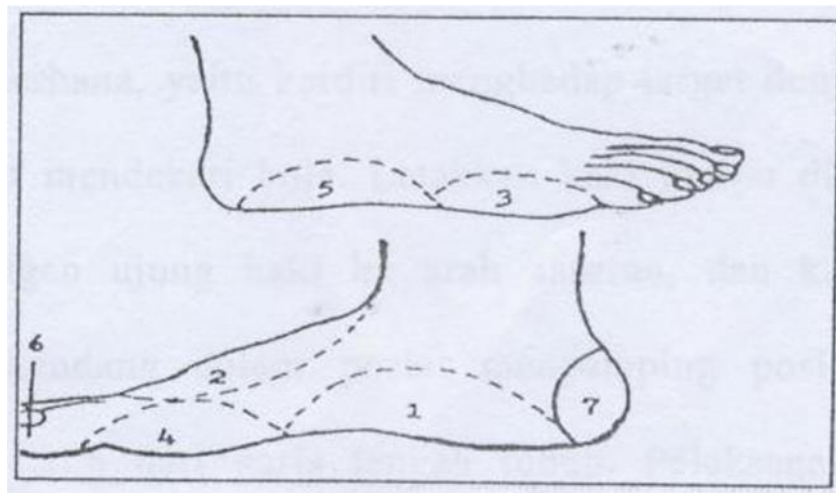
D. Tendangan Jarak Jauh Dalam Sepakbola

Menurut A. Sarumpaet, (1992:20) menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepakbola itu sendiri sangat vital, karena tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepakbola yang dapat menendang dengan baik maka akan menjadi pemain yang baik pula.

Menurut Sukatamsi (1984:48) mengatakan bahwa menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan kearah gawang (*shooting*), tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan dan tendangan khusus, misalnya tendangan bebas (*free kick*), tendangan pinalti (*penalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain-lain. Selain itu, menendang bola sendiri dibagi

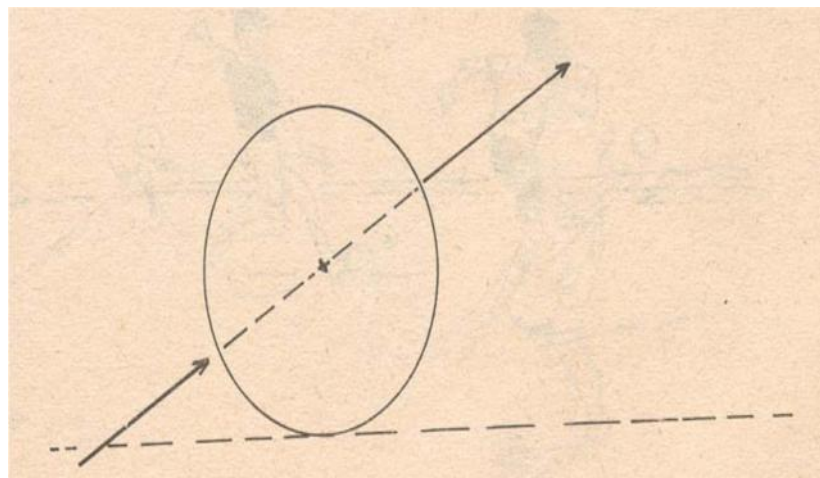
bermacam-macam cara yaitu: 1) tendangan dengan kaki bagian dalam (*inside foot*), 2) tendangan dengan kura-kura kaki (*instep foot*), 3) tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*), 4) tendangan dengan kura-kura kaki bagian luar (*out side foot*).

Pada penelitian ini akan diteliti khusus mengenai tendangan bola dengan menggunakan kaki kura-kura bagian dalam (*inside instep foot*). Cara melakukan teknik menendang bola dengan kaki kura-kura bagian dalam (*inside instep foot*) adalah awalan sedikit serong kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola menghadap serong kaki tumpu dengan diletakkan disamping belakang bola, jari-jari kaki menghadap serong dengan lutut sedikit ditekuk. Kaki sayap diayunkan dari belakang ke depan membentuk suatu lengkungan. Persentuhan kaki pada bola dengan punggung kaki sebelah dalam. Bola disepak pada bagian bawah titik pusatnya, sedang badan sedikit condong ke belakang.



Gambar 4
Bagian kaki yang digunakan menendang
Sumber : Sukatamsi, (1984 : 47)

Dalam penelitian ini yang akan digunakan adalah teknik menendang bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam depan sering digunakan dalam permainan sepakbola, karena bola yang ditendang akan dapat lebih terarah menuju sasaran. Kegunaan tendangan dengan kura-kura bagian dalam adalah untuk operan jarak jauh, operan lambung, memasukkan bola ke mulut gawang dengan tendangan melengkung.



Gambar 5
Tendangan Bola Jarak Jauh

E. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut M. Sajoto, (1990 : 17) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai yaitu kemampuan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang tinggi.

Depdikbud, (1989:923) menyatakan tungkai adalah kaki (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). Syaifuddin, (2006:85) anggota gerak bawah

dikaitkan pada bagian bawah tubuh dengan perantara gelang panggul, meliputi: 1) tulang pangkal paha (*coxae*), 2) tulang paha (*femur*), 3) tulang kering (*tibia*), 4) tulang betis (*fibula*), 5), tempurung lutut (*patella*), 6) tulang pergelangan kaki (*tarsalia*), 7) tulang telapak kaki (*meta tarsalia*), 8) ruas jari-jari kaki (*phalange*)

Otot-otot pembentuk tungkai yang terlibat pada pelaksanaan menendang bola adalah otot anggota gerak bawah. Syaifuddin, (2006:101) otot-otot anggota gerak bawah terdiri dari beberapa kelompok, yaitu: 1) otot tulang kering, 2) *muskulus ekstensor talangus longus*, 3) otot kadang jempol, 4) otot *tendo achilles*, (5) *muskulus falangus longus*, (6) otot tulang betis belakang, (7) otot kadang jari bersama.

Syaifuddin, (2006:100) otot-otot tungkai penggerak atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat disebut *fisia lata*. Otot-otot tungkai atas dibagi menjadi tiga golongan yaitu: 1) yaitu otot *abductor*, meliputi: a) *muskulus abductor maldanus* sebelah dalam, b) *muskulus abductor brevis* sebelah tengah, c) *muskulus abductor longus* sebelah luar, ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abductor femoralis*, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan *abduksi* tulang *femur*. 2) otot *ekstensor*, meliputi: a) *muskulus rektus femoris*, b) *muskulus vastus lateralis eksternal*, c) *muskulus vastus medialis internal*, d) *muskulus vastus intermedial*, dan e) otot *fleksor femoris*, meliputi: 1) *bisep femoris* berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, 2) *muskulus semi membranousus* berfungsi membengkokkan tungkai bawah, 3) *muskulus semi tendinosus*, 4) *muskulus sartorius* berfungsi

eksorotasi femur, memutar keluar saat lutut *fleksi*, serta membantu *gerakan fleksi femur* dan membengkokkan ke luar.

Dalam permainan sepakbola kekuatan (*strength*) merupakan unsur yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian khusus dalam melaksanakan program latihan. Maksudnya kekuatan latihan ini hendaknya dilakukan dan mendapat porsi latihan yang lebih banyak dibanding unsur yang lain. Kekuatan adalah dasar yang paling penting dalam melatih ketrampilan gerak. Menurut M. Sajoto, (1990:16) mengatakan bahwa kekuatan (*strenght*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Istilah daya *eksplosive* sama dengan daya ledak atau *power*. Daya ledak menurut M. Sajoto, (1990:17) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*).

Dari pengertian di atas penulis dapat mengambil kesimpulan mengenai daya ledak yaitu kemampuan sistem otot yang terdiri dari satu atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang tinggi untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai sangat bermanfaat bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga sepakbola khususnya untuk gerakan menendang, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan terutama saat melakukan tendangan.

Mengingat sangat perlunya daya ledak dalam permainan sepakbola, maka para pelatih dan anak latih harus mampu mengembangkan secara kontinyu, sistematis dan cermat.

F. Bentuk Latihan Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Harsono, (1988:101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Gerakan-gerakan pada permainan sepakbola terdapat gerakan lari, loncat, menendang, menghentakkan, dan, menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya di lapangan. Meninjau kembali bahwa latihan *plyometrics* adalah cara yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot.

Latihan daya ledak otot tungkai pada dasarnya dapat dilakukan dengan berbagai materi latihan *plyometrics*. Salah satu latihan *plyometrics* tersebut adalah *double leg speed hop* dan *knee tuck jump*, di mana keduanya sama bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

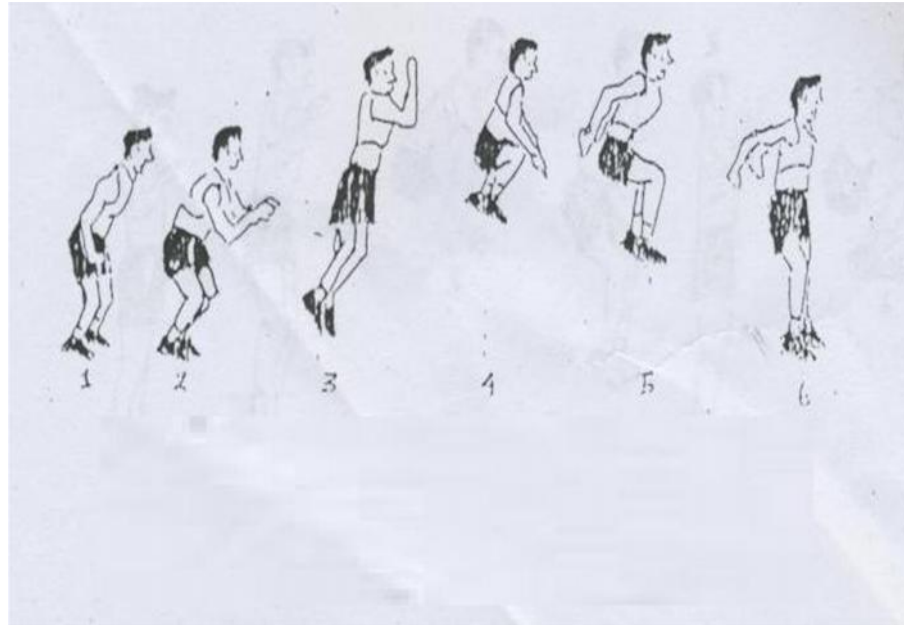
G. Latihan Pliometrik

Latihan *Plyometrics* merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau eksplosive otot (power otot) yang merupakan salah satu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Arti dari *plyometric* tersebut berasal dari kata bahasa Yunani yaitu *pleythuein*

yang berarti memperbesar atau meningkatkan, dari akar kata bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*”. Masing-masing berarti lebih banyak dan ukuran. Menurut Radcliffe, (2002:2) *plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot-otot yang terlibat. Kecepatan otot pada saat memanjang dan memendek tersebut berpengaruh pada tenaga yang dihasilkan. Latihan untuk meningkatkan power dapat dilakukan dengan menggunakan *plyometric*, prinsip metode *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*Eccentric*) maupun saat memendek (*Concentric*). Dari definisi di atas dapat dikatakan bahwa latihan *Plyometrics* adalah bentuk latihan *Eksplosive Power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*Eccentric*) maupun saat memendek (*Concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

1. Latihan *Double Leg Speed Hop*

Yang dimaksud latihan *double leg speed hop* menurut Radcliffe (2002:42) adalah latihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Pelatihan *double leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals*, *hamstrings*, *quadriceps* dan *gastrocnemius*.



Gambar 6
 Latihan *Double Leg Speed Hop*
 Sumber : Radcliffe (2002:42)

Keterangan gambar:

1. Posisi awal ke dua kaki rapat, badan agak membungkuk.
2. Lutut sedikit di tekuk ke bawah untuk melakukan loncatan.
3. Lakukan loncatan dengan ayunan lengan untuk membantu angkatan maksimal.
4. Lutut di angkat setinggi mungkin dengan melipat kaki berada di bawah pantat.
5. Kaki lentur saat akan mendarat.
6. Lompat dengan lepas keatas lagi dengan gerakan sama setelah mendarat.

2. Latihan *Knee Tuck Jump*

Menurut Radcliffe (2002:56) latihan *knee tuck jump* adalah latihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri, kedua kaki diregangkan

selebar bahu dan telapak tangan menghadap ke bawah setinggi dada, kemudian meloncat ke atas dengan cepat dan gerakkan lutut ke atas ke arah dada dan usahakan menyentuh telapak tangan dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Otot-otot yang dikembangkan adalah *fleksor* pinggul dan paha, *gastrocnemius*, *gluteals*, *quadriceps*, dan *hamstrings*.



Gambar 7
Latihan *Knee Tuck Jump*
Sumber: Radcliffe (2002:56)

Keterangan gambar:

1. Berdiri tegak dengan kedua tangan di depan dada.
2. Lutut sedikit dilipat sedikit ke bawah.
3. Hentakkan kedua kaki serentak ke atas, angkat lutut setinggi mungkin ke atas sampai menyentuh telapak tangan.
4. Kaki rileks saat akan mendarat.
5. Lakukan loncatan seperti semula setelah posisi mendarat dengan gerakan yang sama.

H. Komponen Kondisi Fisik

Tendangan yang baik harus didukung dengan kekuatan otot gerak kaki yang baik. Untuk mendapat hasil tendangan yang jauh, keras, dan akurat selain menguasai teknik tendangan juga diperlukan faktor pendukung yang lain, yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaan. Adapun komponen kondisi fisik menurut M.Sajoto, (1990:16) adalah :

- 1) Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu: Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat- singkatnya.
- 5) Daya lentur (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- 9) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf, atau *feeling* lainnya.

I. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip beban berlebih (*the overload principles*).

Pendapat Fox (1993: 687) dalam Arif Cahyanto (2014) dikemukakan bahwa intensitas kerja harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Bompa (1994: 29) dalam Arif Cahyanto (2014) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

b. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

Bompa, (1994: 32) dalam Arif Cahyanto (2014) latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

c. Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Bompa (1994: 35) dalam Arif Cahyanto (2014) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seseorang, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

d. Prinsip beban latihan meningkat bertahap (*the tprinciples of progressive increase load*).

Bompa, (1994: 44) dalam Arif Cahyanto (2014) seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum.

e. Prinsip Kembali Asal (*the principles of reversibility*).

Djoko P.I, (2000: 11) dalam Arif Cahyanto (2014) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

f. Prinsip mengenal sumber energi utama (*the principles of predominant energi system*).

J. Komponen Dari Latihan

Komponen-komponen dari latihan meliputi:

1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara sungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal). Kategori intensitas menurut Bompa, (1983 : 78) : super maksimal 90-100 % dari maksimum, maksimal 80-90 % dari maksimum, sub maksimal 70-80 % dari maksimum, intermediate 50-70 % dari maksimum, rendah 30-50 % dari maksimum.

2. Volume Latihan

Volume latihan adalah latihan yang diberikan dalam satu set latihan, jumlah repetisi, waktu interval istirahat selama 2-3 menit bila beban di bawah 85%, dan 3-5 % bila beban lebih besar dari 85%. Bompa menyatakan di dalam penentuan volume atau beban latihan untuk menggunakan sistem *step sype approach* atau tangga, dimana setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan beban) sedangkan garis horizontal adalah tahap adaptasi terhadap beban yang baru dinaikkan.

3. Durasi

Durasi adalah lamanya waktu latihan yang diperlukan dalam satu set latihan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi.

4. Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya, untuk program latihan menendang bola menggunakan model latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Knee Tuck Jump*, latihan ini menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam setiap minggunya.

5. Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki tingkat keterampilan maupun unjuk kerja atlet. Menurut Bempa (1983:6) tujuan latihan adalah:

- a. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- b. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga.
- c. Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- d. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan.
- e. Menanamkan kualitas kemauan .
- f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis.
- g. Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet.
- h. Untuk mencegah cedera.
- i. Untuk menambah pengetahuan atlet.

K. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan

sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

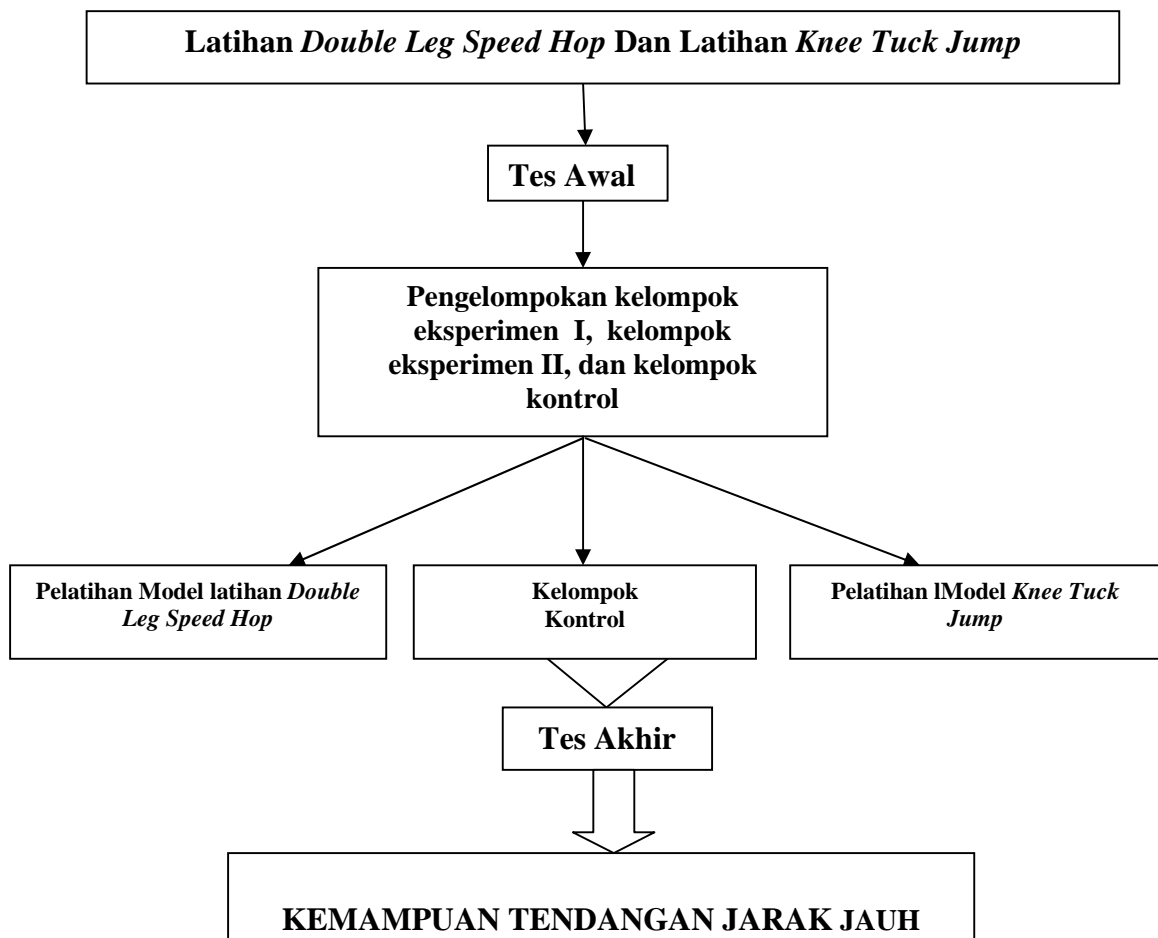
1. Penelitian yang dilakukan oleh I Putu Adhi Parthayasa tahun 2013 dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Double Leg Speed Hop* dan *Knee Tuck Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai”. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen sungguhan dengan rancangan *the randomized pretest posttest control groups design*. Berdasarkan kesimpulan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kedua pelatihan dan pelatihan *knee tuck jump* mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pelatihan *double leg speed hop*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Novi Rosnita (2012) dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Putri Ektrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru”. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yaitu bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan *knee tuck jump* dan *double leg speed hop*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hendrizal Effendi (2012) dengan judul “Pengaruh Latihan *Knee-Tuck-Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP 4 Tambang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar”. Kesimpulan yang diperoleh bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *Knee-Tuck-Jump* terhadap Hasil Lompat

Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP 4 Tambang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

L. Kerangka Pemikiran

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.

Adapun skematika dari kerangka pemikiran penelitian ini adalah :



M. Hipotesis

Suharsimi Arikunto, (2010:110) menyatakan hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

H₁: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

H₂: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

H₀ : Latihan *knee tuck jump* lebih baik dibandingkan latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.

H₃ : Latihan *double leg speed hop* lebih baik dibandingkan latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.