

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
TENDANGAN JARAK JAUH PADA SSB PUTRA MANDIRI**

(Skripsi)

**Oleh
PRATAMA AJI SAPUTRA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA SSB PUTRA MANDIRI

Oleh

PRATAMA AJI SAPUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian adalah *pre-test* dan *post-test design*. Sampel yang digunakan sebanyak 60 anak yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan metode *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah *long pass test* (tes tendangan jarak jauh). Analisis data menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian ini : 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan analisis data $t_{hitung} = 16,544 > t_{tabel} = 2,045$. 2). Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap hasil tendangan jarak jauh dengan analisis data $t_{hitung} = 0,403 < t_{tabel} = 2,045$. Dan jika dilihat dari rata-rata peningkatan hasil tendangan jarak jauh kelompok latihan naik turun bangku lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun bangku baik dalam meningkatkan hasil tendangan jarak jauh SSB Putra Mandiri.

Kata kunci : latihan naik turun bangku, tendangan jarak jauh.

ABSTRACT

THE EFFECT OF BENCH UP AND LOW TRAINING ON THE RESULTS OF LONG PASS KICK ON SSB PUTRA MANDIRI

By

PRATAMA AJI SAPUTRA

This study aims to determine the effect of training up and down the bench on the results of long-pass kicks at SSB Putra Mandiri. The method used is the experimental method, the research design is pre-test and post-test. The sample used was 60 player who were divided into two groups using the ordinal pairing method. The instrument used is the long pass test (long-pass kick test). Data analysis using t test analysis.

The results of this study: 1) There is a significant effect of up and down bench training on the results of long-distance kicks with data analysis t count = 16.544 > t table = 2.045. 2). There is no significant effect of the control group on the long-distance kick results with data analysis t count = 0.403 < t table = 2.045. And when viewed from the average increase in the results of long-distance kicks the training group up and down the bench was higher than the control group. So that it can be concluded that up and down the bench exercise is good in improving the results of SSB Putra Mandiri's long-distance kicks.

Keywords : *up and down bench exercise, long pass kick.*

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL
TENDANGAN JARAK JAUH PADA SSB PUTRA MANDIRI**

Oleh

PRATAMA AJI SAPUTRA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN
BANGKU TERHADAP HASIL TENDANGAN
JARAK JAUH SSB PUTRA MANDIRI**

Nama Mahasiswa : Pratama Aji Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 1713051029

Program Studi : Pendidikan Jasmani

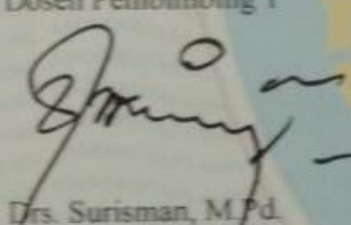
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




1. Komisi Pembimbing

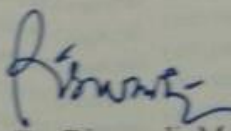
Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2


Drs. Surisman, M.Pd.
NIP. 19620808 198901 1 001


Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP. 19580127 198503 1 003

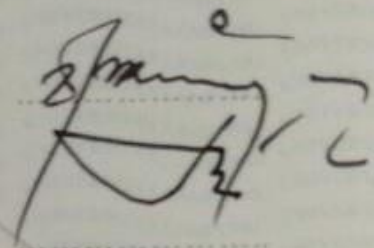
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

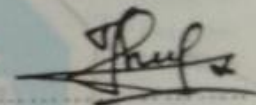
1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Penguji : Dr. Heru Sulistianta, M.Or.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patnan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Juni 2022

LEMBAR PERNYATAAN

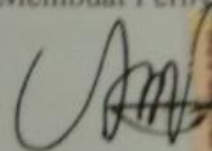
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pratama Aji Saputra
NPM : 1713051029
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh SSB Putra Mandiri" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 09 Juni 2022
Yang Membuat Pernyataan



Pratama Aji Saputra
NPM. 1713051029



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Pratama Aji Saputra lahir di dusun Mujidadi Barat, Desa Cipadang, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung, pada tanggal 11 Juni 1998, merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Ponimin dan Ibu Anis fitri Ariyanti.

Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 2 Cipadang pada tahun 2005 hingga tahun 2011. Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Way Lima pada tahun 2011 hingga tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Gadingrejo pada tahun 2014 hingga tahun 2017.

Tahun 2017 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi anggota Forma Penjas Unila. Pada tahun 2019 semester 4, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bangunsari, Kecamatan Negri Katon, Kabupaten Pesawaran, dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Gadingrejo, Kelurahan Gadingrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu.

MOTTO

“ Tidak Ada Usaha Tidak Akan Ada Hasil ”
(Pratama Aji Saputra)

**“ Sukses Adalah Saat Persiapan Dan
Kesempatan Bertemu ”**
(Bobby Unser)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan skripsi ini kepada: Kedua orang tuaku Bapak dan Ibu, terimakasih telah memeberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku.

Terimakasih banyak atas segala jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku.

Do'a dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilank kelak.

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh SSB Putra Mandiri” merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

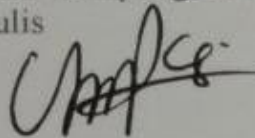
1. Bapak Prof. Dr. Ir. Karomani, M.Si. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or. Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd. Pembimbing pertama yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. Penguji utama yang telah memberikan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Bapak Dwi Haryanto Pelatih SSB Putra Mandiri yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di SSB tersebut.
 10. Keluarga, Bapak Ponimin, Ibu Anis Fitri Ariyanti, Adik Syifa Larasati, terimakasih atas Doa dan dukungan kalian.
 11. Terimakasih kepada Rahma Nur Ardiyanti, yang telah membantu hingga pada titik ini.
 12. Teman-teman Penjas, Keluarga Besar Penjas Angkatan 2017.
- Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

Wassalamualaikum. Wr.Wb.

Bandar Lampung, 09 Juni 2022

Penulis



Pratama Aji Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Sepakbola	7
B. Teknik Dasar Sepakbola	9
C. Hakikat Tendangan Jarak Jauh dalam Sepakbola	10
1. Pengertian Tendangan Jarak Jauh	10
2. Analisis Gerak Tendangan Jarak Jauh	11
D. Pengertian Latihan	13
E. Prinsip Latihan	14
F. Tujuan Latihan	16
G. Kualitas Latihan	18
H. Komponen Latihan	19
I. Latihan Naik Turun Bangku Satu Kaki Bergantian	22
J. Penelitian Yang Relevan	23
K. Kerangka Berfikir	24
L. Hipotesis	24

III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	26
B. Objek Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
C. Variabel Penelitian	27
D. Desain Penelitian	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data.....	31
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Objek Penelitian.....	35
2. Deskripsi Data Penelitian	36
a) Hasil Penelitian Pada Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	38
b) Hasil Penelitian Pada Kelompok Kontrol	41
3. Hasil Analisis Data	44
B. Pembahasan	45
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria Skor Penilaian Tendangan Jarak Jauh	31
2. Uji Normalitas.....	32
3. Uji Homogenitas	33
4. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri	37
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	40
6. Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh Kelompok Kontrol	42
7. Hasil Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Bola	8
2. Teknik Tendangan <i>Long Pass</i>	12
3. <i>Metronome</i> Pengatur Irama Latihan	21
4. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian.....	23
5. Desain Penelitian	28
6. Lapangan Tes	29
7. Tinggi Badan Siswa SSB Putra Mandiri.....	35
8. Berat Badan Siswa SSB Putra Mandiri.....	36
9. Perbandingan Tes Awal Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Dan Kontrol	37
10. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Kontrol	38
11. Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku.....	39
12. Perbandingan Persentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	41
13. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	42
14. Perbandingan Persentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	52
2. Surat Balasan Penelitian	53
3. Tes Awal dan <i>Ranking</i> Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri.....	54
4. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i> / Tes Awal Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Kelompok Kontrol.....	56
5. Tes Akhir Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri Kelompok Latihan Naik Turun Bangku.....	58
6. Tes Akhir Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri Kelompok Kontrol	59
7. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Naik Turun Bangku	60
8. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Naik Turun Bangku.....	61
9. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol.....	62
10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol	63
11. Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Kelompok Kontrol	64
12. Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Kelompok Kontrol	66
13. Uji Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri.....	68
14. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri.....	70
15. Perbedaan Tes Awal Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Kelompok Kontrol	72

16. Perbedaan Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dan Kelompok Kontrol	74
17. Tabel L Uji Normalitas	76
18. Tabel T	77
19. Tabel F	78
20. Program Latihan Kelompok Eksperimen (Naik Turun Bangku)	78
21. Dokumentasi Penelitian	80

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia yang selain digandrungi oleh sebagian besar laki-laki juga kini banyak digeluti oleh para wanita, baik hanya untuk sekedar hobi maupun profesi. Di Indonesia sendiri banyak terdapat klub-klub sepakbola laki-laki maupun wanita dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengurus cabang PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi di Liga 1.

Perkembangan pembinaan sepakbola di Indonesia sendiri secara kuantitas di level usia dini pada saat ini cukup menggembirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya banyak SSB (Sekolah Sepakbola) di masing-masing Daerah yang tersebar di seluruh Indonesia. Salah satunya adalah SSB Putra Mandiri yang berada di Daerah Pesawaran. Pemain yang memilih dan mengikuti latihan sepakbola memiliki umur U-15, U-21, dan level senior. SSB Putra Mandiri FC memiliki fasilitas penunjang yang cukup memadai. Terdapat lapangan sepakbola PTPN7 sebagai tempat yang digunakan untuk latihan.

Terdapat sarana penunjang lainnya yang cukup lengkap seperti bola, cones, maker, serta rompi. Pelatih klub sepakbola ini adalah Coach Dwi Haryanto. Pada saat ini latihan yang dilakukan setiap hari senin, rabu dan jumat, materi yang diberikan pelatih antara lain: pemanasan, latihan teknik dasar sepakbola meliputi *dribbling, passing, controlling, heading, small side game, shooting* ke gawang.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik tidak hanya dituntut untuk mempunyai fisik serta mental yang kuat, tetapi juga teknik dasar

permainan yang baik dan benar. Subroto (2009: 85) menyatakan teknik dasar sepakbola terdiri atas: (1) teknik tanpa bola, yaitu terdiri dari lari cepat dan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menerima atau mengontrol bola, menyundul, menendang, menggiring, gerak tipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dari sekian banyak teknik dasar sepak bola, salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu teknik *long pass* atau tendangan jarak jauh. *Long pass* dapat digunakan untuk melakukan tendangan bebas maupun umpan kepada rekan satu tim, seperti yang dikemukakan oleh Herwin (2004: 28) yang menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan dalam sepakbola *modern* saat ini, seperti yang sering diperlihatkan pesepakbola Internasional maupun Nasional dalam mempertontonkan umpan-umpan akurat jarak jauh seperti Paul Pogba (Manchester United), Casemiro (Real Madrid), Marc Klok (Persib Bandung) atau Evan Dimas (Timnas Indonesia). Selain itu menendang juga membutuhkan teknik yang baik, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan. Pentingnya teknik *long pass* dalam sepakbola memerlukan beberapa syarat tertentu sebagai dasar dalam melakukan teknik *long pass*, di antaranya *power* otot tungkai untuk tenaga supaya bola dapat melambung dan tepat ke arah sasaran yang jauh.

Salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) yang ada di Lampung yaitu SSB Putra Mandiri, observasi awal yang dilakukan peneliti pada setiap latihan dan pertandingan, ada beberapa kesenjangan yang terdapat pada pemain sepakbola SSB Putra Mandiri, seperti terlihat pada saat latihan ada pemain

yang memiliki tendangan yang lemah dan kurang akurat. Hal ini terindikasi dikarenakan *power* tungkai pemain yang kurang baik. Tendangan jarak jauh sangat dipengaruhi oleh *power* tungkai, seperti yang diungkapkan oleh Suharno (1993: 42) unsur-unsur penentu tendangan adalah kekuatan otot, kecepatan rangsangan syaraf, kecepatan kontraksi otot, produksi energi secara biokimia dan pertimbangan mekanik gerak. Diketahui juga belum ada latihan yang tepat diberikan oleh pelatih pada pemain SSB Putra Mandiri untuk meningkatkan *power* tungkai pemain.

Menurut teori *long term athlete development*, pada tahapan ketiga yaitu usia 14-15 tahun adalah latihan pengembangan kapasitas fisik (*training to train*). Seperti yang diungkapkan Harsono (2015) pengembangan kapasitas fisik olahraga khusus yang dilatihkan, fase untuk anak usia 12-16 putra dan 11-15 putri, desain latihan yang direkomendasikan: Fase pengembangan fisik mayor (*aerobic dan strenght PHV*), pengembangan mental, kognitif dan emosi, pengembangan persiapan mental yang lebih meningkat, sering mengevaluasi muskuler selama PHV, periodisasi tunggal dan ganda dengan rasio 70:30 antara latihan dengan kompetisi. Penerapan metode latihan yang tepat dalam proses latihan juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal, sehingga tidak ada alasan bagi pelatih karena terhambatnya proses latihan dan faktor kurang memadainya fasilitas yang tersedia.

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan *power* tungkai pada atlet yaitu pliometrik. Sholeh (2013: 6) mengemukakan latihan pliometrik adalah suatu tipe bentuk latihan *isometric overload*, yang menggunakan *stretch reflex* (refleks regangan) atau *miotatic reflex*, yaitu suatu kontraksi *eccentric* (memanjang), dimana otot-otot benar-benar “*on stretch*” (diregangkan) dengan cepat sebelum kontraksi *concentric* (memendek). Latihan pliometrik merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan *power*. Pada kesempatan ini

penulis akan meneliti tentang loncat naik turun bangku dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh, jenis latihan ini merupakan latihan *power* otot tungkai. Latihan “naik turun bangku” merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan *power* tungkai. Gerakan loncat naik turun bangku merupakan gerakan meloncat dengan satu kaki ataupun dua kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri maupundengan kedua kaki. Dalam hal ini loncatan yang dilakukan adalah gerakan meloncat dengan kaki yang bergantian yaitu kanan-kiri yang berselang-seling. Gerakan dimulai dari kaki kiri sebagai awalan tumpuan tolakan dengan kaki kanan yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian ini yang berjudul ”Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang diatas, maka beberapa masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tendangan masih lemah sehingga pada saat melakukan *long pas* tidak akurat pada teman.
2. Jarak kaki dengan bola terlalu dekat dan perkenaan kaki dengan bola terlalu atas sehingga bola tidak melambung.
3. Bentuk-bentuk latihan yang kurang variatif sehingga pemain mengalami kejenuhan dan kurang memaksimalkan waktu latihan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan pembahasan dan pemahaman pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini saya hanya memfokuskan pada “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada SSB Putra Mandiri”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dituliskan: Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di rumuskan, tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi inspirasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan atau pertimbangan bagi pembinaan prestasi pemain khususnya teknik tendangan jarak jauh yang baik.

a. Bagi Klub

Dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub diharapkan lebih mengoptimalkan dan lebih variatif dalam proses-proses latihan para atlet atau pemainnya guna mendapat prestasi yang lebih optimal

b. Bagi Sekolah Sepak Bola

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dan pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya untuk program pembinaan usia dini pemain sepakbola.

c. Bagi Peneliti dan Guru Olahraga

Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi guru olahraga dan pelatih sepakbola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Sepakbola

Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola yang biasanya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 (sebelas) pemain dan sejumlah pemain pengganti. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, menjadi olahraga terpopuler di dunia. Sepak bola adalah tentang mencetak gol sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan di lapangan kosong berbentuk persegi panjang.

Pada dasarnya, hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lain diperbolehkan menggunakan seluruh tubuhnya kecuali kepala dan tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir sekor masih imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin diberikan kepada pemenang, 0 poin untuk tim yang kalah dan masing-masing 1 poin untuk dua tim yang bermain imbang. Meskipun demikian, pemenang sebuah pertandingan sepak bola dapat dibatalkan sewaktu-waktu atas skandal tindakan kriminal yang terbukti di kemudian hari. Sebuah laga sepak bola dapat dimenangkan secara otomatis oleh sebuah tim dengan sekor 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan *Walk Out*.

Menurut Sarumpaet (1992: 20) agar para pemain mengikuti aturan permainan selama bermain atau pertandingan, seorang wasit dan seorang wasit mengarahkan atau mengawasi permainan. Setiap pelanggaran pemain memiliki hukuman (aturan), sehingga kedua tim harus bermain sebaik mungkin dan menjaga sportivitas. Sepak bola mempunyai tujuan yang sangat sederhana yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha melindungi gawang agar lawan tidak kebobolan.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
(Bima Adi Bagaskara, 2018:9)

Syarat bermain dengan baik adalah para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Para pemain memiliki teknik dasar yang baik, para pemain ini cenderung memainkan bola. Menguasai teknik dasar merupakan syarat wajib yang harus dimiliki pemain.

Keberhasilan suatu tim dalam setiap permainan ditentukan dengan menguasai teknik dasar, sehingga tanpa menguasai dasar teknik dan keterampilan sepak bola tidak akan dapat bermain, menerapkan permainan, atau mengembangkan taktik *modern* dan tidak akan bisa membaca permainan.

B. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Koger (2007:19) bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah: (1) Mengoper *passing*, (2) Menghentikan dan menerima bola *stopping*, (3) Menyundul bola *heading*, (4) Menggiring bola *dribbling*, (5) Melakukan lemparan ke dalam *throw-in*.

1. Mengoper *passing*.

Passing adalah istilah yang berkaitan erat dengan tindakan mengoper bola atau mengoper bola kepada teman. *Passing* adalah teknik mengoper atau mentransfer momentum bola dari satu pemain ke pemain lain selama pertandingan sepak bola. Teknik *passing* sangat perlu dikuasai oleh para pemainnya untuk bisa sukses baik dalam menyerang maupun bertahan. Secara umum, ada 3 jenis operan dalam permainan sepak bola, yaitu; ditransmisikan oleh bagian luar, dalam dan punggung kaki atau puntiran.

2. Menghentikan dan menerima bola/ *stopping*

Menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar sepak bola. Umpan harus dikendalikan oleh pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat memblokir atau mengontrolnya untuk menyelesaikan serangan. Ini disebut keterampilan menerima bola. Menghentikan bola adalah menghentikan bola yang datang ke arah pemain dengan kepala, dada, paha, atau kaki pemain. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menahan bola adalah bagian dalam kaki, bagian luar kaki, punggung kaki dan telapak kaki (Robert Koger, 2007: 29).

3. Menyundul bola/ *heading*.

Menurut Joseph A. Luxbacher, (2012:11), sepak bola adalah satu-satunya permainan yang pemainnya menggunakan kepala untuk mengarahkan bola. Para pemain menggunakan *jump header* (melompat untuk mengarahkan bola) untuk mengoper ke rekan satu tim dan mencetak gol.

4. Menggiring bola/ *dribbling*.

Menggiring bola harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena menggiring bola merupakan lanjutan dari serangan dari pihak lawan (Dinata M. (2007: 17). Menggiring adalah suatu cara memindahkan

bola dari titik ke titik di tanah dengan menggunakan kaki (Koger, Robert (2007:51)

5. Melakukan lemparan ke dalam *throw-in*.

Throw in berasal dari bahasa Inggris yaitu lemparan bola ke dalam, *throw in* dilakukan ketika bola keluar lapangan dari garis batas setiap sisi lapangan sepak bola.

C. Hakikat Tendangan Jarak Jauh dalam Sepakbola

1. Pengertian Tendangan Jarak Jauh

Salah satu teknik menembak dalam sepak bola adalah teknik *long pass*. Sport Science (dalam Anshori, 2016) menjelaskan bahwa operan jauh merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola. Umpan jauh dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan mengoper ke teman, atau bisa juga dilakukan oleh pemain yang melempar bola sejauh-jauhnya. Gill (2003: 15) Umpan panjang merupakan salah satu teknik dasar sepak bola. Umpan jauh dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan mengoper ke teman satu tim, atau bisa juga dilakukan oleh pemain sepak bola untuk menembak bola sejauh mungkin. Dalam melakukan operan jauh harus diperhatikan beberapa faktor yaitu pijakan kaki kanan di sebelah kanan bola, posisi ayunan kaki, benturan bola, sikap tubuh. mulai. mulai dari tendangan, hingga sikap lemparan setelah tendangan, hingga mata yang membutuhkan perhatian pada bola dan Anda pada saat yang bersamaan.

Coggin (2002: 132) “Ketika pemain bola memberikan bola kepada rekan setimnya. Umpan bisa panjang atau pendek, tetapi harus dalam jangkauan permainan.” Berarti ketika seorang pemain mengontrol bola kepada rekan setimnya dengan mengoper jauh atau dekat dalam batas lapangan permainan. Sucipto (2000:21) menyatakan bahwa operan panjang melibatkan penggunaan kekuatan pada bagian dalam kaki. Pada umumnya gaya sepak bola menggunakan punggung kaki untuk melakukan operan panjang.

Dari beberapa pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa tendangan operan jauh adalah tendangan yang cukup jauh dengan tujuan untuk menghentikan serangan lawan dan menyelamatkan daerahnya serta memberikan operan atau operan ke depan kepada rekan setimnya.

2. Analisis Gerak Tendangan Jarak Jauh

Soedarminto (1992: 72) menyatakan bahwa gerak menendang bola dalam kinematika meliputi gerak rotasi atau gerak sudut (spin). Rotasi adalah rotasi tungkai bawah pada sendi lutut dan rotasi paha pada sendi panggul, jarak yang ditempuh berupa busur. Dalam hal ini, segmen tubuh yang bergerak (kaki berayun) adalah jari-jari lingkaran. Dalam pertandingan sepak bola, teknik tendangan jarak jauh merupakan salah satu teknik tendangan yang penting bagi sebagian anggota tim, terutama pemain bertahan. Untuk mempelajari cara melakukan teknik long pass, berikut ini penulis rangkum langkah-langkah melakukan teknik long pass dari beberapa ahli sebagai berikut:

Danny Mielke (2007: 23) menjelaskan teknik *passing* lambung sebagai berikut:

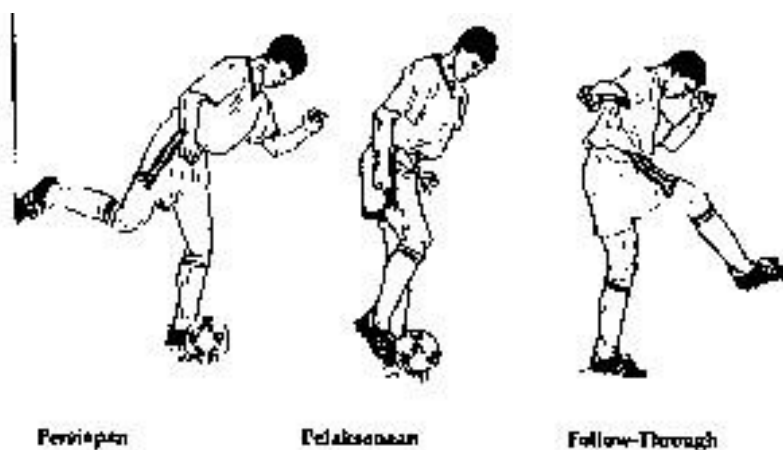
- 1) Menggunakan punggung kaki, bukan kaki bagian dalam.
- 2) Perkenaan pada bola bagian bawah.
- 3) Ayunan kaki lurus mengarah kepada sasaran yang dituju.
- 4) Pada saat menyentuh bola, posisi tubuh sedikit miring ke belakang.
- 5) Letakkan dengan kuat kaki yang digunakan sebagai tumpuan, sedikit di
di
- 6) depan bola dan agak menyamping.
- 7) Rentangkan tangan untuk mendapatkan keseimbangan pada saat perkenaan dengan bola dan setelah menendang bola.

Sukatamsi (2001: 34) menyatakan prinsip-prinsip menendang bola:

- 1) Pandangan mata ke arah posisi bola dan ke arah sasaran kemana bola akan ditendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola.
- 2) Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.
- 3) Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

- 4) Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah manayang ditendang, ini akan menentukan arah dan jalannya bola
- 5) Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi olehposisi atau letak kaki tumpu terhadap bola.

Untuk memperjelas gerakan tendangan *long passing* ini penulis mencantumkan gambar mulai dari awalan atau persiapan, pelaksanaan, dan *follow through* pada gambar di bawah ini, agar teknik gerakan menendang bola sesuai dalam penelitian ini.



Gambar 2. Teknik Tendangan *Long Pass*
(Sumber: Sucipto, 2000)

Berdasarkan langkah-langkah teknik tendangan long pass dari beberapa ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa cara-cara dalam melakukan tendangan long pass adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan di belakang bola dan serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola. Kaki tumpu diletakan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus bola
- 2) Pandangan mata ke arah posisi bola dan ke arah sasaran kemana bola akan ditendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola.
- 3) Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.

- 4) Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola.

D. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang dapat memiliki beberapa arti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian olahraga berasal dari kata *exercise* sebagai suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat latihan (*skill*) dengan menggunakan berbagai peralatan yang disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut (Sukadiyanto, 2011:7).

Pengertian latihan berasal dari kata latihan yang merupakan alat utama dalam latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi tubuh manusia, sehingga memudahkan atlet untuk meningkatkan gerakannya (Sukadiyanto, 2011:8). (Sukadiyanto 2011:6) menambahkan bahwa latihan yang berasal dari kata praksis adalah suatu proses peningkatan kapasitas latihan, yang memuat materi teori dan praktik, dengan menggunakan metode dan aturan untuk mencapai pencapaian target tepat waktu.

Latihan merupakan cara seseorang untuk meningkatkan potensi pribadinya, dengan latihan seseorang dapat mempelajari atau meningkatkan gerakan-gerakan dalam suatu keterampilan olahraga yang diikutinya. Singh A.B (2012:26) menegaskan bahwa pelatihan adalah proses persiapan mendasar untuk mencapai kinerja luar biasa yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Seperti yang dijelaskan oleh Lumintuarso (2013:21) bahwa olahraga adalah suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti menyimpulkan tentang perbedaan definisi latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, progresif dan progresif, individualisasi, yang menghasilkan ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan latihan. Keterampilan dalam menggunakan peralatan yang berbeda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diterapkan di lapangan, aktivitasnya tampak sama, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan berasal dari kata *exercise* yang merupakan alat utama dalam latihan sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran, sehingga memudahkan atlet untuk meningkatkan mobilitasnya. Keberhasilan pemain dalam meraih prestasi dapat dicapai melalui latihan yang sistematis dan berjangka panjang.

E. Prinsip Latihan

Sebelum memulai latihan, yang harus diketahui pelatih adalah prinsip latihan. Prinsip-prinsip pembinaan merupakan dasar atau pedoman suatu latihan agar tujuan dan sasaran latihan tercapai dan diperoleh hasil yang diinginkan. Prinsip-prinsip pelatihan adalah hal-hal yang harus diikuti, dilaksanakan, atau dihindari agar tujuan pelatihan dapat tercapai sebagaimana dimaksud (Sukadiyanto, 2011:18).

Sukadiyanto (2011:1823) menyatakan bahwa asas pembinaan meliputi: asas persiapan, asas individualitas, asas adaptasi, asas kelebihan beban, asas kemajuan, asas spesifikasi, asas transformasi, asas pemanasan dan pendinginan dan pendinginan, prinsip pelatihan jangka panjang dari pelatihan jangka panjang, prinsip reversibel dan prinsip sistematis. Berikut adalah uraian rinci dari masing-masing prinsip pelatihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1. Prinsip kesiapan *Readiness*

Pada prinsipnya persiapan, materi latihan dan dosis harus sesuai dengan usia dan level atlet. Karena tingkat kesiapan setiap atlet akan berbeda walaupun usianya sama.

2. Prinsip kesadaran *Awareness*

Dalam hal persiapan, pelatih mendidik atlet agar sadar akan pentingnya latihan selain persyaratan kompetisi yang telah atau harus diikuti, tetapi juga sadar akan kreativitas sehingga mereka aktif berpartisipasi dalam latihan

3. Prinsip individual

Ada perbedaan tingkat kemampuan antara satu atlet dengan atlet lainnya.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan kemampuan seseorang dalam merespon suatu beban yang diberikan oleh seorang pelatih, antara lain genetik, kematangan, nutrisi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan sekolah, trauma, dan motivasi.

4. Prinsip adaptasi

Penugasan latihan harus memperhatikan prinsip adaptasi, pelatih tidak bisa begitu saja berlatih terlalu keras dan tiba-tiba karena hal ini akan mengakibatkan overtraining pada atlet. Pelatihan perlu berkembang dan terus ditingkatkan sepanjang proses pelatihan sehingga tubuh dapat beradaptasi dengan baik dengan program pelatihan yang ditawarkan pelatih.

5. Prinsip beban lebih *Overload*

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan volume. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Dari segi durasi, hal ini dapat dilakukan dengan menambah jumlah jam pelatihan dalam satu sesi.

6. Prinsip progresif

Asas progresi artinya latihan dilakukan secara bertahap dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang umum ke yang khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari yang ringan ke yang berat, dari kuantitas ke kualitas yang terjadi secara konsisten, bertahap dan berkesinambungan.

7. Prinsip spesifikasi (kekhususan)
Setiap olahraga memiliki cara kerja dan kepribadiannya sendiri. Akibatnya, pemberian pelatihan akan bervariasi di antara cabang olahraga dengan pertimbangan sebagai berikut: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerakan latihan; (3) spesifikasi karakteristik gerakan dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) durasi dan durasi latihan.
8. Prinsip variatif
Latihan yang baik adalah latihan yang diselenggarakan dengan cara yang berbeda-beda agar atlet tidak merasa bosan, tumpul dan kelelahan psikis lainnya. Diharapkan para atlet akan mau berlatih agar dapat mencapai tujuan latihannya.
9. Prinsip latihan jangka panjang *Long term training*
Mencapai kinerja puncak dalam olahraga membutuhkan latihan yang konsisten dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan yang diberikan pelatih tidak serta merta adaptif sekaligus, tetapi membutuhkan waktu dan terjadi dalam proses yang bertahap dan berkesinambungan. Selain itu, untuk dapat mencapai efek yang optimal diperlukan latihan gerak berulang dalam jangka waktu yang lama untuk mendapatkan gerakan otomatis.
10. Prinsip berkebalikan *Reversibility*
Asas reversibilitas berarti jika seorang atlet berhenti berlatih dalam jangka waktu tertentu, bahkan dalam waktu yang lama, kualitas organ dalam tubuh secara otomatis akan menurun fungsinya. Hal ini ditandai dengan penurunan rata-rata 10% dalam tingkat kebugaran per minggu. Selain itu, pada komponen vital, kekuatan gaya secara bertahap akan berkurang, dimulai dengan proses atrofi otot dan keausan. Untuk itu, kemampuan atlet harus dijaga melalui latihan yang teratur dan berkesinambungan.

F. Tujuan Latihan

Dalam hal kesehatan secara keseluruhan, orang yang melakukan setiap latihan tentu memiliki tujuan yang harus diperjuangkan baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama pembinaan atau latihan adalah untuk membantu atlet

meningkatkan keterampilan, kemampuan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian, prestasi atlet benar-benar merupakan penjumlahan dari hasil latihan fisik dan psikis. berolahraga secara teratur, terutama untuk mendapatkan kebugaran (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) mengemukakan bahwa tujuan pelatihan secara umum adalah untuk membantu pelatih, dan guru olahraga memiliki kemampuan untuk menerapkan dan memiliki kompetensi konseptual dan keterampilan yang mengungkapkan potensi mereka atlet untuk mencapai ketinggian baru. Tujuan konstruksi dan pelatihan dapat berupa pelatihan jangka panjang atau jangka pendek.

Untuk pelatihan jangka panjang, ini adalah tujuan atau target pelatihan yang ingin dicapai di tahun mendatang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik dasar yang dimiliki. Untuk pelatihan jangka pendek sebagai tujuan, tujuan pelatihan dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur-unsur aktivitas fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, dan keterampilan percabangan (Sukadiyanto, 2011:8).

1. Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
3. Menambah dan menyempurnakan teknik,
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum.

Dalam pelatihan tersebut, terdapat beberapa sesi pelatihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis ditujukan untuk meningkatkan kematangan emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan (Harsono 2015:39) bahwa tujuan dan sasaran utama pembinaan atau coaching adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut, ada (empat) aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara matang oleh atlet, yaitu; (1) pelatihan fisik, (2) pelatihan teknis, (3) pelatihan taktis, dan (4) pelatihan mental. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa maksud dan tujuan dari latihan adalah arah atau hasil akhir dari suatu latihan. Tujuan dan sasaran pelatihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mencapai tujuan dan sasaran ini membutuhkan pelatihan teknis, fisik, taktis dan mental.

G. Kualitas Latihan

Harsono (2015: 75) menyarankan bahwa setiap latihan harus memiliki latihan yang bermanfaat dan pedoman dan tujuan latihan yang jelas. Yang disebut latihan (berkualitas), adalah "Latihan dan latihan yang diberikan harus benar-benar responsif terhadap kebutuhan atlet, dengan sering koreksi konstruktif, pelatih mengawasi perhatian pada setiap detail gerakan, dan prinsip *overloading* berlaku. Lebih lanjut Harsono (2015: 76) menjelaskan, pelatihan yang berkualitas adalah (a) latihan yang diberikan realistis bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan atlet, (b) jika hubungan konstruktif dibuat secara teratur, (c) pengawasan dilakukan.dibawa oleh pelatih sampai ke detail baik dari segi fisik, teknis dan tingkat atletik". Konsekuensi logis dari sistem pelatihan berkualitas tinggi umumnya kinerja tinggi. Selain faktor pelatih, ada faktor lain yang mendukung dan menentukan kualitas latihan, yakni hasil evaluasi pertandingan. Latihan yang kurang intensif tetapi berkualitas baik seringkali lebih bermanfaat dalam menentukan kualitas latihan, khususnya hasil penelitian, fasilitas, dan latihan intensif tetapi tidak berkualitas. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas pelatihan harus seefektif mungkin dan mengupayakan perbaikan yang berkesinambungan.

H. Komponen Latihan

Dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antar lain: frekuensi latihan, intensitas latihan, *volume* latihan, *recovery*, dan *interval* Sukadiyanto (2011: 28).

1. Frekuensi Latihan

Menurut Harsono (1998: 115) dikemukakan bahwa latihan 3-5 hari perminggu dengan waktu latihan 40-125 menit adalah cukup efektif. Dan menurut Pate R.R (1993: 318) lama latihan 6-8 minggu akan mengakibatkan efek yang cukup bagi yang berlatih. Dari pendapat yang sama Pate R.R (1993: 318) bahwa proses latihan 18 kali pertemuan sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Dari beberapa pendapat di atas, dalam penelitian ini latihan untuk meningkatkan tendangan jarak jauh dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yakni senin, rabu, dan jumat selama 6 minggu dimulai dengan melakukan tes awal (*pretest*) dengan dilanjutkan program latihan (*treatment*) sebanyak 18 kali pertemuan. Kemudian pertemuan terakhir melaksanakan tes akhir (*posttest*).

2. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan volume latihan seorang atlet. Besar kecilnya kekuatan tergantung pada karakteristik khusus dari elemen yang dibangun. Misalnya, kecepatan lari diukur dalam menit/detik, daya tahan diukur dalam pound/kg. Selain itu, kita juga mengetahui bahwa efisiensi latihan selalu dipengaruhi oleh tingkat kebugaran setiap pemain. Seseorang yang sehat secara fisik membutuhkan lebih banyak intensitas untuk mendapatkan hasil dari latihan. Sementara itu, orang dengan tingkat kebugaran rendah dengan intensitas latihan yang lebih rendah mengalami peningkatan tingkat kebugaran (Sukadiyanto, 2011:29).

Dalam cabang olahraga permainan, persyaratan intensitas setiap latihan akan sulit diketahui karena tempo permainannya relatif sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu bervariasi antara maksimum dan rendah. Untuk memenuhi permintaan, program pelatihan harus mencakup beberapa pekerjaan dengan intensitas variabel yang berlangsung terus menerus (Sukadiyanto 2011:29).

3. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan besarnya stimulus atau beban Sukadiyanto (2011:29). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan adalah melalui latihan berikut: (1) meningkatkan, (2) meregangkan, (3) meningkatkan kecepatan, (4) memperbanyak. Volume dapat ditentukan dengan menghitung: (a) jumlah bobot per sesi, (b) jumlah repetisi per sesi, (c) jumlah repetisi per sesi, (d) jumlah set atau sirkuit per sesi, (e) jumlah beban per sesi, dan (f) waktu dan interval pemulihan yang singkat. Untuk treatment yang akan dilakukan pada penelitian ini, volume latihan akan ditingkatkan dengan setiap set set, jumlah pengulangan dan kecepatan latihan akan dipercepat.

4. Repetisi dan set

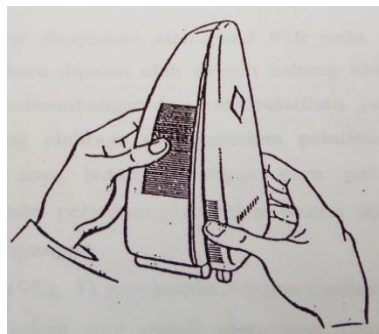
Menurut Sukadiyanto (2011: 29) repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan. Dan set adalah pengulangan untuk satu jenis butir latihan.

5. *Recovery Interval*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhitungkan adalah pemulihan dan interval. Istilah pemulihan selalu berkaitan erat dengan jangka waktu, karena kedua istilah tersebut memiliki pengertian yang sama, yaitu waktu istirahat. Bedanya, *recovery* diberikan antar set atau repetisi (pengulangan), sedangkan interval diberikan antar sesi, sirkuit, atau antar sesi untuk setiap unit latihan. Pada prinsipnya memberikan waktu pemulihan selalu lebih pendek (lebih pendek) daripada memberikan interval (Sukadiyanto, 2011: 29).

6. Irama/Tempo Latihan

Dalam melakukan olahraga tidak bisa lepas dari seni. Oleh sebab itu dalam melakukan pelatihan kadang-kadang harus selalu mengikuti irama. Irama diatur atau ditentukan gerakannya (ketukannya) dalam satuan menit dengan alat “metronome”. seperti gambar berikut:



Gambar 3 *Metronome* Pengatur Irama Latihan
(Sumber: Sudirman Husin: 1999: 90)

Dari alat di atas di hasilkan irama sebagai berikut:

<i>Largo</i> (sangat lambat)	40 – 60
<i>Larghetto</i> (lambat lebih cepat dari <i>largo</i>)	60 – 66
<i>Adagio</i> (lambat lebih cepat dari <i>larghetto</i>)	66 – 76
<i>Andante</i> (lambat)	76 – 108
<i>Moderato</i> (cepat)	108 – 120
<i>Allergo</i> (lebih cepat dari <i>moderato</i>)	120 – 168
<i>Presto</i> (cepat sekali)	168 – 200
<i>Preslissimo</i> (amat cepat sekali)	200 – 208

(Mahfudz dkk, 1986: 9,34,37)

Tempo atau irama, angka di atas menunjukkan bahwa banyaknya ketukan dalam satu menit, yang dalam latihan olahraga bisa menentukan atau sebagai patokan banyaknya langkah atau gerakan dalam satu menit.

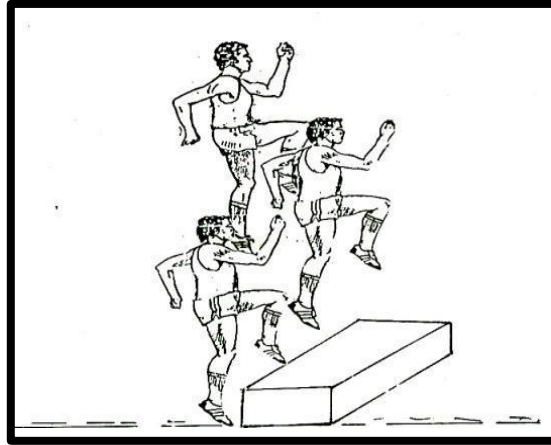
I. Latihan Naik Turun Bangku Satu Kaki Bergantian

Latihan *bench up and down* merupakan metode latihan untuk memperkuat otot kaki. Lompat bangku merupakan salah satu bentuk latihan untuk membangun kekuatan, fokus utamanya adalah pada kekuatan kaki. Latihan *bench up and down* merupakan salah satu latihan *plyometric*, menurut (Chu D.A 2000:) yang menjelaskan bahwa *plyometrics* adalah suatu metode latihan yang menitikberatkan pada gerakan kecepatan tinggi, latihan naik turun atau olahraga terkait dengan kekuatan otot kaki.

Dikatakan pula bahwa *plyometrics* adalah suatu metode untuk mengembangkan kekuatan ledakan, yang merupakan faktor penting dalam pencapaian beberapa atlet (Radcliffe dan Farentinos, 1985: 1) Prinsip-prinsip metode pelatihan. Dalam latihan *plyometric*, otot-otot terus-menerus berkontraksi baik saat diregangkan (eksentrik) maupun diperpendek (konsentrik). Latihan *plyometric* berguna untuk meningkatkan respon neuromuskular, ledakan, kecepatan, dan kemampuan untuk menghasilkan gaya (energi) dalam arah tertentu (Theo Chu, 1992: 1).

Plyometrics adalah latihan yang cocok untuk mereka yang sehat secara fisik dan berspesialisasi dalam menjadi atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan lompatan, kecepatan, dan kekuatan. Untuk melakukan gerakan ini, kita mulai dengan posisi berdiri menghadap bangku, kemudian meletakkan kaki kiri kita di bangku, tangan ke samping tubuh, tekuk kaki kiri di bangku membentuk sudut ± 90 .

Pada pertama, kemudian dilanjutkan dengan bergantian kaki di bangku dan di lantai. Pada saat mendarat, lakukan gerakan mundur secepat mungkin seperti pada posisi awal, untuk melanjutkan gerakan yang sama nantinya. Saat menghitung satu kaki kiri di bangku, saat menghitung dua lompatan dengan kaki kiri, diikuti dengan mengayunkan kaki kanan setinggi mungkin dan menekuk lutut, menghitung tiga kaki kanan menyentuh tanah dengan kaki kiri pada nomor empat. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.



Gambar 4. Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian
(Sumber: Adisasmita, 1992: 70)

J. Penelitian Yang Relevan

1. B. Egga Saputra (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian terhadap *power* tungkai dan *long pass* pemain sepakbola kelompok umur 14-15 tahun diSSB Persopi Piyungan. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap *power* tungkai dan *long pass* pemain sepakbola kelompok umur 14-15 tahun di SSB Persopi Piyungan. (3) Latihan naik turun bangku satu kaki bergantian lebih baik daripada naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap *power* tungkai dan *long pass* pemain sepakbola kelompok umur 14-15 tahun di SSB Persopi Piyungan.
2. Hasan Anshori (2012) 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 14-15tahun. 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.

K. Kerangka Berfikir

Untuk mencapai tendangan yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga memegang peranan penting karena hasil tendangan jauh yang dicapai tidak hanya dari penguasaan teknik yang baik tetapi juga kebugaran jasmani yang baik. Kemampuan menendang jarak jauh (*long pass*) harus didukung oleh kekuatan kaki untuk menciptakan pukulan yang maksimal. Tungkai adalah bagian tubuh yang melakukan tendangan.

Latihan *bench up and down* merupakan bagian dari metode latihan *plyometric*, metode ini melatih kekuatan otot tungkai dimana kekuatan merupakan kombinasi dari dua faktor yaitu kecepatan dan kekuatan (M. Sajoto, 2002: 22). Dengan demikian, jelas bahwa melatih berbagai komponen kebugaran yang terlibat dalam melakukan umpan jauh, seperti kekuatan kaki, sangat penting. Selain faktor-faktor ini, pengetahuan tentang teknik menendang yang benar juga penting untuk mencapai hasil umpan jauh yang optimal.

L. Hipotesis

Menurut Arikunto (2010: 67), hipotesis adalah jawaban sementara atas suatu masalah penelitian sampai dibuktikan dengan data yang terkumpul. Menurut Sukardi (2003:2) hipotesis adalah tanggapan yang bersifat sementara dan teoritis. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri.
- H_1 : Ada pengaruh yang signifikan latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri.

III. METODEOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan eksperimen murni (*true experiment*) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2018:79). Desain yang digunakan adalah *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini adanya perlakuan dan kelompok kontrol, subjek ditempatkan secara acak untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan.

B. Objek Penelitian

1. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi dianggap sebagai kategori populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data dengan batas-batas kuantitatif yang jelas sehingga dapat dihitung jumlah relatifnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Mandiri yang berjumlah 60 pemain (populasi).

2. Sampel

Dalam pendekatan penelitian tidak perlu mempelajari seluruh populasi, tetapi dapat dilakukan pada sebagian dari total populasi. Dijelaskan oleh (Arikunto, 2006:107) sebagai berikut: “Untuk mengidentifikasi hanya satu jejak, jika subjeknya kurang dari 100, lebih baik semuanya diambil untuk dipelajari sebagai studi populasi. Juga jika sampel banyak (lebih dari 100 orang), bisa diambil 10% 15% atau 20% 25% atau lebih. Bertitik tolak dari

pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sebesar 60 pemain. Dari 60 orang sampel 30 orang masuk dalam kelompok naik turun tangga dan 30 orang masuk dalam kelompok *control*.

C. Devinisi Operasional Variabel

1. Variabel

Menurut Surisman (2015) “ variabel penelitian adalah suatu sifat dari obyek atau unsur dari obyek yang dapat diamati atau diukur sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria lain yang bervariasi”. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, sesuai dengan judul penelitian ini, variabel yang diteliti meliputi:

a). Variabel bebas (*IndependentVariable*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan terjadinya perubahan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah:

X : Latihan naik turun bangku

b).Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah:

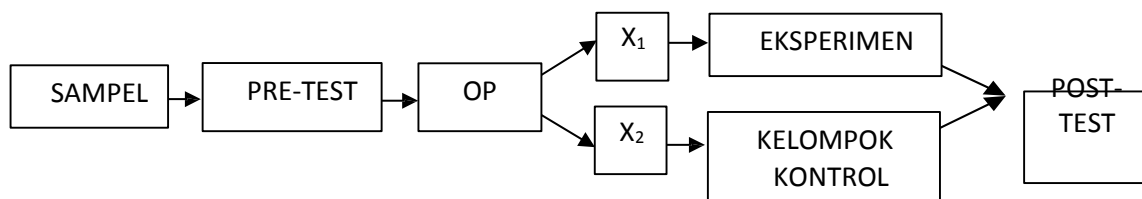
Y : Hasil tendangan jarak jauh

2. Data

Data menurut Surisman (2010) adalah dalam menyelidiki suatu masalah selalu di perlukan data. Data dapat diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah, dalam hal ini peneliti menggunakan data kuantitatif. Data Kuantitatif adalah data yang berbentuk bilangan dan di peroleh dengan cara menghitung, membilang, atau mengukur.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan:

P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Preetest</i>	: Tes awal tendangan jarak jauh
OP	: <i>Ordinal pairing</i> pengelompokan
X1	: Kelompeksperimen
X2	: Kelompokcontrol
Eksperimen	: Tindakan pemberian latihan naik turun bangku
Kelompok Kontrol	: Tanpa pemberiantindakan
<i>Posttest</i>	: Tes akhir tendangan jarak jauh

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan satuan jarak “meter”, dari data tersebut peneliti dapat mengetahui kekuatan tendangan jarak jauh pada SSB tersebut, kemudian dilakukan perangkaian, dari yang baik hingga ke kondisi yang buruk, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing*, berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang sama rata akan.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:148) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang dapat diamati, instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lulus dalam buku oleh Verduci (1980: 335).

Pelaksanaan Tes :

1. Tujuan

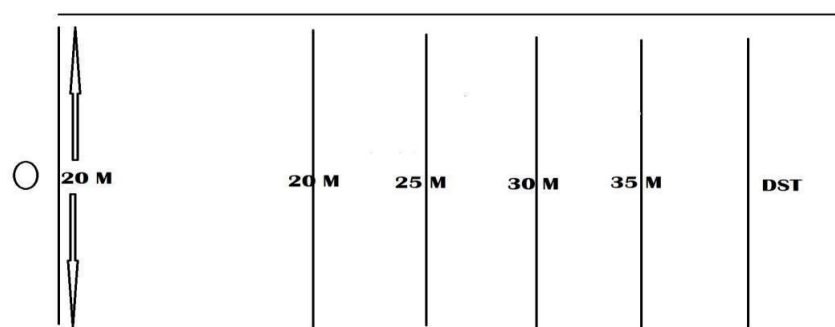
Untuk mengetahui kemampuan dan ketepatan peserta tes dalam melakukan *long pass*.

2. Alat dan fasilitas yang terdiri atas :

- a) Lapangan sepakbola
- b) Peluit
- c) bola sepak
- d) alat ukur (meteran)
- e) *cones* sebagai penanda
- f) formulir dan alat tulis.

3. Pelaksanaan:

Tes tendangan panjang dilakukan dengan menggunakan bola stasioner di lapangan sepak bola. Tendangan dilakukan tiga kali dengan menggunakan kaki tergantung pada pilihan kaki yang lebih kuat, yaitu kaki kanan atau kiri. Penilaian didasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat menendang. Dihitung dari jarak awal, bola ditendang sampai pertama kali bola menyentuh tanah. Hasil terbaik dari ketiga tes menembak adalah skor yang diperoleh untuk setiap tes dalam meter. Tes dinyatakan gagal jika: 1) Bola ditendang di luar batas yang telah ditentukan, 2) Bola ditendang tanpa tegang atau datar.



Gambar 6. Lapangan Tes
(Frank M. Verduci, Ed.D.1980:335)

4. Test Awal atau *PreTest*

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh penulis dengan tujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatmen* atau perlakuan. Dan sebelum melakukan tes awal sampel wajib melakukan pemanasan.

5. *Treatmen* atau Perlakuan

Tjaliek Sugiarto (1991) mengatakan bahwa “perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan pada kardiovaskular dan pembesaran otot kaki”.

6. Pemanasan (*WarmingUp*)

Populasi/sampel harus melakukan pemanasan yang memadai sebelum melakukan latihan dasar untuk mempersiapkan kebugaran dan mengurangi risiko cedera. Pemanasan sangat penting untuk mengubah fungsi organ dalam tubuh untuk mengatasi aktivitas fisik yang sangat intens. Pemanasan berlangsung sekitar 10 hingga 20 menit dan dimulai dengan peregangan (*statis*) kemudian dilanjutkan dengan gerakan yang didukung olahraga (*dinamis*).

7. Latihan Inti (*Treatmen* atau perlakuan)

Pelatihan dasar dimaksudkan untuk mengimplementasikan program pelatihan yang telah disiapkan. Dalam penelitian ini, program latihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah latihan.naik turun bangku.

8. Pendinginan (*Colling Down*)

Setelah melakukan latihan atau aktivitas, populasi/sampel harus didinginkan agar otot kembali ke keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara meregangkan otot-otot yang aktif secara fisik hingga kondisi spesimen secara perlahan kembali ke kondisi awal atau normal.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data Sugiyono (2015: 308) merupakan langkah terpenting dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data, jika teknik pengumpulan data tidak diketahui maka peneliti tidak akan memperoleh data yang memenuhi syarat. standar data yang telah ditetapkan.

Tes Tendangan Jauh Penguji berdiri di garis start atau garis, menghadap target yang telah ditentukan, kemudian penguji menendang pada sasaran atau jarak yang telah ditentukan, penguji memiliki empat peluang tendangan, skor yang diperoleh penguji adalah hasil bola diambil dari jarak awal bola ditendang sampai bola pertama menyentuh tanah. Hasil diambil sesuai dengan hasil tendangan terjauh (meter). Tes dinyatakan gagal jika:

1. Bola yang ditendang keluar batas yang telah ditentukan.
2. Bola yang ditendang tidak melambung atau datar.

Tabel 1. Kriteria Skor Penilaian Tendangan Jarak Jauh

Skor	Kriteria
>45	Sangat Baik
31-45	Baik
16-30	Cukup
0-15	Kurang

G. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Menghitung hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari SSB Putra Mandiri berupa nilai hasil dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Normalitas

No	Variabel	L hitung	L tabel	Kesimpulan
1	Tes awal kelompok naik turun bangku	0,077	0,161	Normal
2	Tes akhir kelompok naik turun bang	0,094	0,161	Normal
3	Tes awal kelompok kontrol	0,076	0,161	Normal
4	Tes akhir kelompok kontrol	0,023	0,161	Normal

Kriteria pengujian adalah;

jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b) Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varians yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

H_0 : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

H_1 : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{v_{11} n_1}{v_{22} n_2}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} untuk di ujisignifikansinyadengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} denganketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen). Adapun hasil perhitungan homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

No	Data	F hitung	F tabel	Kesimpulan
1	Tes awal kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol	1,026	1,861	Homogen
2	Tes akhir kelompok latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol	1,223	1,861	Homogen

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Untuk membandingkan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan pada pemain sepakbola.

1) Uji t

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif. Menurut Sudjana, (2005 : 242) untuk menguji pengaruh penggunaan naik turun bangku terhadap terhadap tendangan jarak jauh adalah sebagai berikut :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{B}}{SD / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{B} = Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*

SD = simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*

\sqrt{n} = jumlah sampel

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{B}}{SD / \sqrt{n}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{5,16}{1,71 / \sqrt{30}}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{5,16}{0,312}$$

$$t_{\text{hitung}} = 16,544$$

Kesimpulan :

t tabel = (n1-1) atau (n2-1)

t tabel $\alpha = 0,05$ dua pihak = t tabel = 2,045 Karena $t_{\text{hitung}} = 16,544 > t_{\text{tabel}} = 2,045$ artinya “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri”

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada SSB Putra Mandiri disbanding dengan kelompok control.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif maka perlu dilakukan penelitian selanjutnya dalam upaya menyempurnakan penelitian ini, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Untuk pembina dan pelatih SSB Putra Mandiri dalam usaha meningkatkan hasil tendangan jauh dianjurkan untuk menggunakan latihan naik turun bangku.
3. Kepada pemain sepakbola agar kiranya memperhatikan kemampuan teknik dalam permainan sepakbola dengan ditunjang oleh adanya daya ledak otot tungkai, agar hasil kemampuan tendangan jarak jauh dapat dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y. 1992. *Olahraga pilihan atletik*. Depdikbud. Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Rineka Cipta. Jakarta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Chu, D. A. 1992. *Jumping into plyometrics*. Leisure Press.
- _____. 2000. *Jumping into plyometrics*. Leisure Press. Champaign. Illinois.
- Cipta Nugraha & Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia. Bandung.
- Coggin, S. 2002. *World soccer*. Kingston University. California.
- Dinata, M. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Ega & Birli. 2019. *Pengaruh Latihan Plyometric Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Power Tungkai Dan Long Pass Pemain Sepakbola Kelompok Umur 14-15 Tahun Di Ssb Persopi Piyungan*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Frank M, Verduci Ed.D. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. California.
- Gill, H. 2003. *Teknik mengoper dan menembak*. PT. Gapuramitra Sejati. Jakarta.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga. Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Herwin. 2004. *Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. UNY Press. Yogyakarta.
- Husin, S. 1999. *Irama Atau Tempo Latihan*. FKIP Universitas Lampung. Lampung.

- Irianto, D.P. 2002. *Dasar kepelatihan*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. PT Saka Mitra Kompetensi. Klaten, Jawa Tengah
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. LANKOR
- Luxbacher, J. 2012. *Sepakbola*. Raja Grafindo Persada. Depok.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.Surabaya.
- Meilke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati. Bandung.
- Radcliffe, J. & Farentinos, R. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training*. Champaign Human Kinetics Publishers, Inc.
- Sajoto. 2002. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Penidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Sarumpaet. 1991. *Permainan Besar*. Depdikbud. Padang.
- _____. 1992. *Permainan Besar*. Departemen Pendidikan Kebudayaan. Jakarta.
- Sholeh, M. 2013. *Perbedaan pengaruh metode latihan plyometric dan berbeban terhadap peningkatan smash forehand bulutangkis ditinjau dari motorability*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 13 (1) 28-34.
- Singh, A.B. 2012. *Sport training*. Chawla Offset Printers. Delhi.
- Subroto, T. 2009. *Permainan besar bola voli dan sepakbola*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi Mix Methods*. Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung. Bandung.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Bumi Aksara. Jakarta.

Sukatamsi. 2001. *Teknik dasar bermain sepakbola*. Tiga Serangkai. Surabaya.

Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Lampung.

_____. 2015. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Lampung.