

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEKUATAN
SHOOTING SEPAKBOLA PADA SSB
PUTRA JAYA WAY HUI**

(Skripsi)

Oleh

MUHAMAD REZA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEKUATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA JAYA WAY HUI

Oleh

MUHAMAD REZA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap kekuatan shooting sepakbola pada SSB Putra Jaya Way Hui.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test post test desain*. Cara pengambilan data menggunakan *long pass test*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Jaya Way Hui berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* sepakbola pada SSB putra Jaya Way Hui dengan nilai $T \text{ hitung} = 5,591 > T \text{ tabel} = 2,093$. Latihan *squat jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yang menjadi aspek terpenting dalam membentuk tumpuan dan sudut kaki untuk memaksimalkan arah bola dan kekuatan tendangan

Kata kunci: squat jump, kekuatan, shooting

ABSTRACT

THE EFFECT OF SQUAT JUMP TRAINING ON THE STRENGTH OF SHOOTING FOOTBALL IN SSB PUTRA JAYA WAY HUI

By

MUHAMAD REZA

This study aims to determine the effect of squat jump training on the strength of shooting football at SSB Putra Jaya Way Hui.

The method used in this study was an experiment using a one group pre test post test design. How to collect data using the long pass test. The sample in this study were 20 athletes from SSB Putra Jaya Way Hui. Data analysis techniques using the t test.

The results showed that there was a significant effect of squat jump training on the strength of shooting football in Jaya Way Hui's men's SSB with T count = 5.591 > T table = 2.093. The squat jump exercise can increase leg muscle strength which is the most important aspect in forming the foothold and angle of the foot to maximize the direction of the ball and the power of the kick

Keywords: *squat jump, strength, shooting*

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEKUATAN
SHOOTING SEPAKBOLA PADA SSB
PUTRA JAYA WAY HUI**

Oleh

MUHAMAD REZA

Skripsi

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

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP
TERHADAP KEKUATAN SHOOTING
SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA JAYA WAY
HUI

Nama Mahasiswa : *Muhamad Reza*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1913051049

Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbingan

[Signature]
Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO
NIP. 197005252005011002

[Signature]
Ardian Cahyadi, M. Pd.
NIP. 199106142019031014

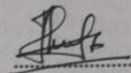
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

[Signature]
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

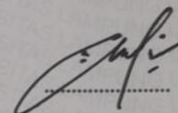
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

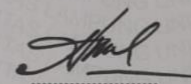
Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO



Sekretaris : Ardian Cahyadi, M.Pd



Anggota : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 September 2023

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Reza
NPM : 1913051049
Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 29 Desember 2000
Alamat : Jl. Satria Raya No. 30 LK 1 RT?RW 009/000,
Korpri Raya, Sukarame, Bandar Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Pada SSB Putra Jaya Way Hui**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2023 sampai 30 Mei 2023. Skripsi ini bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 27 Juni 2023
Yang menyatakan



Muhamad Reza
NPM. 1913051049

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Muhamad Reza, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 29 Desember 2000. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Sarjono dan Lilis Suryani. Penulis menempuh pendidikan formal : Taman Kanak-Kanak Assalam, Sukarame, lulus pada tahun (2007). SD Negeri 2 Harapan Jaya, lulus pada tahun (2013). SMP Negeri 21 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2016). SMA Negeri 5 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2019).

Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama Menjadi Mahasiswa penulis aktif dalam organisasi:

1. Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (2020) sebagai ketua bidang humas.
2. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola (2019) sebagai anggota.
3. Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip) sebagai anggota.
4. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola (2020) sebagai sekretaris umum.
5. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola (2021) sebagai ketua umum.

Pada Tahun 2022 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Perwata, Teluk Betung Timur, Bandar Lampung dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMK Tri Karya Utama Bandar Lampung. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Berbuat baiklah tanpa perlu alasan”

(Muhamad Reza)

*“Sungguh, Allah beserta orang-orang yang bertaqwa dan orang-orang yang
berbuat kebaikan”*

(Q.S. An Nahl Ayat 128)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap sujudnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

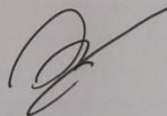
Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting Sepakbola* Pada SSB Putra Jaya Way Hui”** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu, mba, mamas terimakasih atas segalanya.

9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Para sahabatku, Zaqi, Rivaldo, Hafizh, Andre, Ronal, Roy, Diana, Delfani, Rahman, Adi, Firman, Makrun, Okto yang selalu menemani dalam susah maupun senang.
11. Teman-teman PLP di SMK Tri Karya Utama/KKN di Desa Perwata, Teluk Timur, Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparatur desa Perwata, Teluk Timur / SMK Tri Karya Utama Bandar Lampung, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 27 Juni 2023
Penulis



Muhamad Reza
NPM 1913051049

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	5
2.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	10
2.3 Hakikat Teknik <i>Shooting</i>	12
2.4 Pengertian Latihan	15
2.5 Kondisi Fisik	16
2.6 Latihan <i>Plyometric</i>	18
2.7 Prinsip-Prinsip Latihan <i>Plyometric</i>	19
2.8 Bentuk Latihan <i>Plyometric</i>	20
2.9 Latihan <i>Squat Jump</i>	21

2.10 Hakikat Sekolah Sepak Bola (SSB).....	22
2.11 Karakteristik Anak Usia 15-16 Tahun	25
2.12 Kerangka Berfikir	26
2.13 Penelitian yang Relevan.....	27
2.14 Hipotesis	28

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Desain Penelitian	29
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel.....	32
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	35

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan	41

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	48
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Tes <i>Long Pass</i>	35
4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	37
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	38
4.3 Uji Normalitas	40
4.4 Uji Hipotesis	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Analisis Gerakan <i>Squat</i>	21
3.1 Desain Penelitian <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test One Group</i>	30
3.2 Lapangan Tes <i>Long Pass</i>	35
4.1 Diagram Batang Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	38
4.2 Diagram Batang Pengkategorian Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	49
2. Surat Balasan Izin Penelitian	50
3. Program Latihan	51
4. Hasil <i>Pre Test</i>	58
5. Hasil <i>Post Test</i>	59
6. Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	60
7. Uji Normalitas <i>Post Test</i>	62
8. Uji Hipotesis	64
9. Dokumentasi Penelitian	67
9.1 Pemberian Arahan	67
9.2 Foto Pemanasan	68
9.3 Pelaksanaan Tes <i>Long Pass</i>	69
9.4 Foto Pendinginan	69
9.5 Foto Bersama Atlet dan Pelatih	70

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, bahkan sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain sepakbola tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan atau halaman luas atau sawah yang kering dan sebuah bola.

Sepakbola merupakan permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukakan dengan cara menendang sebuah bola yang diperbutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan oleh FIFA.

Permainan sepakbola merupakan olahraga permainan yang memerlukan gerakan atau keterampilan yang kompleks. Untuk itu para pemain harus menguasai teknik dasar yang diperlukan dalam permainan sepakbola, seperti mengoper bola (*passing the ball*), mengontrol bola (*controlling the ball*), menggiring bola (*dribbling the ball*), menembak bola (*shooting the ball*), dan menyundul bola (*heading the ball*) yang baik. Dalam permainan sepakbola salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *shooting*. Hal ini terlihat dalam latihan maupun pertandingan. Permasalahan yang sering terjadi para pemain sepakbola adalah para pemain terlalu banyak membuang kesempatan dalam melakukan *shootiing*. Dalam hal ini tingkat akurasi dan keahlian pemain harus baik sehingga dapat menunjang ketepatan dan kekuatan pada saat menembak bola.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu ditingkatkan pelatihan *shooting* pada atlet SSB Putra Jaya Way Hui. Karena dalam sepakbola *shooting* merupakan bagian sangat penting agar dapat mencetak gol ke gawang lawan. Mampu melakukan *shooting* dengan baik tentu saja penting artinya karena bermain sepakbola bertujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Bermain cantik tidak diberi nilai, melewati lawan dengan 1001 cara atau trik juga tidak diberi nilai. Untuk seorang pemain diharuskan dapat menendang (*shooting*) bola ke arah ke gawang lawan dengan baik.

Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah mencari kemenangan, oleh karena itu untuk dapat memasukan bola ke gawang pemain harus pandai menembak bola dan mencari kelemahan dari penjaga gawang, karena gol adalah tujuan akhir dari serangan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat melihat atlet dalam latihan dan bertanding banyak atlet belum menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat latihan masih banyak kekurangan untuk melakukan *shooting* ke gawang hal ini yang membuat membuat suatu masalah dari segi teknik dasar *shooting* pada atlet SSB Putra Jaya Way Hui. Jika dalam melakukan *shooting* bola dapat mengarah tepat pada sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam melakukan *shooting* bisa efektif. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran *shooting* dalam sepakbola yaitu atlet sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, kekuatan tendangan atlet SSB Putra Jaya masih banyak yang kurang dan dapat diantisipasi dan dijangkau oleh penjaga gawang. Jika hal tersebut dibiarkan maka prestasi yang di inginkan sulit untuk dicapai.

Dalam bermain biasanya atlet masih sering melakukan *shooting* asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa samapai saat ke pertandingan, bagi atlet melakukan *shooting* dengan baik dan kekuatan menendang bukan hal yang

mudah, kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satunya faktor penyebabnya adalah kurangnya kekuatan (*strenght*) terutama kekuatan otot tungkai. Agar atlet dapat menguasai teknik *shooting* yang benar dibutuhkan pelatihan yang baik dan tepat.

Dalam hal ini peneliti akan memberikan pelatihan *shooting* dengan metode latihan *squat jump*. Berdasarkan dengan hal tersebut mengenai pentingnya pelatihan *shooting* bagi pemain sepakbola, untuk itu perlu memiliki metodelatihan yang digunakan dalam meningkatkan teknik *shooting*. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Pada SSB Putra Jaya Way Hui.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Kekuatan *Shooting* anak-anak di SSB Putra Jaya masih jauh yang diharapkan.
- 1.2.2 Kemampuan teknik menendang harus ditingkatkan.
- 1.2.3 Pemberian bentuk latihan tendangan sepakbola kurang bervariasi.
- 1.2.4 Bola yang ditendang ke arah gawang sering tidak tepat sasaran yang dikarenakan kurangnya akurasi dari tendangan.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis, jika dilihat dari segi waktu yang tersedia. Untuk itu agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan di atas, maka penulis membatasi penelitian ini; Apakah terdapat kontribusi Pengaruh Bentuk Latihan *Squad Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Pada SSB Putra Jaya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah. Apakah latihan *Squat Jump* berpengaruh terhadap hasil tendangan *Shooting* anak-anak SSB Putra Jaya Way Hui?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah. Mengetahui ada tidaknya Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada anak-anak SSB Putra Jaya Way Hui

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola tersebut. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

- 1.6.1 Bagi pelatih. Sebagai bahan masukan untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam melatih tendangan jarak jauh (*Shooting*).
- 1.6.2 Bagi Atlet, untuk membantu meningkatkan kondisi fisik dalam melakukan tendangan *Shooting*.
- 1.6.3 Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap *Shooting* anak-anak SSB Putra Jaya Way Hui.
- 1.6.4 Bagi SSB sebagai bahan masukan dalam pembinaan anak-anak.
- 1.6.5 Bagi Mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat ditengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang diminati oleh sebagian masyarakat. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Bagi tim yang lebih banyak memasukan bola akan keluar menjadi pemenang.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan nermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2007: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang”. Sucipto (2000: 22) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerjasama *team* dan macam-macam teknik dasar keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”. Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang berananggotakan sebelas orang.

Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun dengan tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

2.1.1 Peraturan Sepakbola

1. Lapangan Sepakbola

Lapangan sepakbola adalah ukuran 100 meter hoingga 110 meter, lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis batas batu kapur putih harus transparan dengan ketebalan garis 12-sentimeter. Setiap pertandingan dimulai dengan pusat bidang yang membagi bidang menjadi dua area simetris yang dielilingi oleh lingkaran dengan ketinggian 1,5 meter dari bendera Radjijari 1 meter dan sudut bidang. 13 Target ditempatkan di ujung kedua bidang sentral dari garis target. Setiap tujuan memiliki lebar 2,44 meter, lebar 7,32 meter, yang memiliki ketebelan 12 sentimeter. Area tujuan adalah kotak persegi panjang dari setiap garis gawang. Dua garis ditarik secara vertikal dari setiap garis gawang antara pos gawang 5,5 meter dua ujung baris dua garis yang terhubung dengan garis lurus sejajar dengan tujuan. Daerah ini memasuki bagian dari area penalti (areapenalti) dengan ukuran 16,5 meter dari pos gawang.

Titik penalti berjarak 11 meter dari bagian depan garis gawang dan lingkaran penalti dengan radius 9,15 meter. Permainan sepakbola dapat dimainkan dilapangan yang ditutupi dengan rumput asli atau buatan. Peraturan berlaku jika ada. Warna rumput harus hijau. Saat menggunakan lapangan rumput sintetis dalam permainan klub internasional, permukaan rumput sintetis harus memenuhi persyaratan Konsep Kualitas FIFA (Gul et al., 2020).

2. Bola

1. (Luxbacher,2012) Menyatakan Spesifikasi bola sebagai berikut: Berbeentuk bulat/bundar terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai.
2. Lingkaran tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm.
3. Tidak lebih dari 450 g (16ons) dan tidak kurang dari 410 g (14ons), pada saat dimulainya pertandingan.
4. Tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 gr/cm²) pada permukaan laut (8,5lbs/sq inci).

3. Perlengkapan Pemain

Baju kaos atau baju olahraga, celana pendek , kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu. Sedangkan kiper menggunakan baju dan celana dengan lapisan berwarna lain untuk membedakannya dari pemain lain. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, contohnya, jam tangan, kalung, perhiasan lainnya.

4. Wasit

Ditunjuk berugas di sepanjang permainan. Wasit tersebut menerapkan peraturan permainan dan memiliki kekuasaan mutlak diatas lapangan . 2 penjaga garis mendampingi 1 wasit. Penjaga garis menunjukkan ketika bola keluar dan menentukan tim manakah yang harus melakukan lemparan ke dalam, tendangan

gawang, atau tendangan sudut. Mereka juga mendampingi wasit ketika pelanggaran offside terjadi.

5. Jumlah pemain

Setiap pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim paling banyak terdiri dari 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari satu tim kurang dari 7 pemain. Pergantian pemain yang 13 diizinkan dalam suatu pertandingan remi yang diorganisir sesuai dengan ketentuan *Federation International de Footbaal Association (FIFA)*. Konfederasi atau asosiasi anggota, maksimal tiga pemain pengganti. Peraturan kompetisi harus menentukan beberapa orang pemain pengganti yang boleh atau dapat dinominasikan, mulai dari tiga sampai maksimal tujuh orang (Gul et al, 2020) pengganti. Peraturan kompetisi harus menentukan beberapa orang pemain pengganti yang boleh atau dapat dinominasikan, mulai dua tiga sampai maksimal 7 orang (Gul et al, 2020)

6. Waktu Bertanding

Pertandingan berlangsung dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak untuk mendapat istirahat antara kedua babak. Waktu istirahat harus tidak lebih dari 15 menit. Peraturan pertandingan harus menyatakan jangka waktu istirahat. Lama waktu istirahat dapat diubah hanya atas persetujuan wasit (Gul et al, 2020).

7. Memulai dan Memulai kembali Pertandingan

Untuk memulai sebuah pertandingan diawali dengan pelemparan koin yang dilakukan oleh wasit dan diikuti oleh kedua kapten dari masing-masing tim untuk menentukan tim mana yang akan memilih tempat (gawang) dan tim mana yang melakukan kick-off

untuk babak pertama. Apabila sedang dalam permainan dan ada kejadian pemain cedera yang memerlukan perawatan, suporter masuk ke dalam area lapangan dan gangguan-gangguan lain yang mungkin terjadi saat pertandingan, wasit diharuskan untuk menghentikan sementara permainan, pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola. Wasit menjatuhkan ditempat dimana bola berada pada saat permainan dihentikan, permainan dimulai kembali setelah bola menyentuh tanah (Gul et al.,2020).

8. Bola di Dalam dan Diluar Lapangan

Bola di luar lapangan apabila, bola sepenuhnya melewati garis gawang atau garis samping apakah ditanah atau di udara dan permainan dihentikan oleh wasit. Sedangkan bola di dalam permainan untuk semua waktu lainnya termasuk ketika bola memantul dari tiang gawang, mistar gawang, atau tiang bendera sudut berada dalam lapangan permainan. Bola memantul baik dari tubuh wasit maupun asisten wasit jika mereka berada dalam lapangan permainan (Gul et al., 2020).

9. Cara Mencetak Gol

Gol tercipta apabila bola sepenuhnya melewati garis gawang, di antara kedua tiang gawang dan dibawah mistar gawang, asal sebelum itu tidak terjadi pelanggaran terhadap peraturan permainan yang dilakukan oleh tim yang memasukan gol. Tim yang mencetak gol lebih banyak dalam suatu pertandingan adalah pemenangnya. Jika gol yang dicetak kedua tim sama banyak atau tidak ada gol yang dicetak sama sekali, pertandingan dinyatakan seri. (Gul et al., 2020).

10. *Offside*

Seorang pemain berada pada posisi *offside* jika pemain tersebut berada lebih dekat dengan garis gawang lawan daripada bola dan pemain yang kedua terakhir. Dan seorang pemain tidak berada

pada posisi *offside* jika berada didaerah permainan sendiri, sejajar dengan pemain lawan yang kedua terkahir atau sejajar dengan dua pemain lawan terakhir. Seorang pemain berada pada posisi *offside* hanya dapat dihukum jika pada saat itu bola menyentuh atau sedang dimainkan (Gul et al., 2020).

11. Pelanggaran dan Perlakuan yang Tidak Sopan

Seorang pemain diberi peringatan dengan menunjukan kartu kuning, jika melakukan salah satu dari tujuh pelanggaran tersebut:

- a. Berprilaku tidak sportif.
- b. Menolak dengan perkataan atau tindakan.
- c. Terus-terusan melanggar peraturan permainan
- d. Gagal memenuhi jarak yang ditentukan ketika permainan dimulai kembali dengan tendangan sudut atau tendangan bebas atau lemparan ke dalam.
- e. Memperlambat waktu untuk memulai kembali permainan
- f. Masuk atau masuk kembali ke lapangan permainan tanpa se-izin wasit.
- g. meninggalkan lapangan permainan tanpa se-izin wasit.

2.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. (Aprilianto et al., 2022) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

2. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan talapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
3. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
4. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak goal dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
5. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
6. Menembak Bola Ke Gawang (*Shooting*), *Shooting* dalam sepakbola adalah teknik untuk menendang bola ke arah gawang lawan. Keterampilan *shooting* ini penting dikuasai oleh pemain sepakbola, khususnya bagi seorang penyerang. Penyerang dengan teknik *shooting* yang di atas rata-rata bisa menjadi tumpuan bagi tim untuk memenangkan pertandingan.
7. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
8. Menjaga gawang (*keeper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004) menyatakan permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjinggit, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2. Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*pass*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (e) Menyundul Bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola kedalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan boladan pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2.3 Hakikat Teknik *Shooting*

2.3.1 Pengertian *Shooting*

Salah satu teknik menendang dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*. Berkaitan dengan hal tersebut menendang adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Muhajir (2006: 4) “Menendang dengan menggunakan punggung kaki (*instep foot*), (1) Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok, (2) Kaki tendang diayun ke belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian tali sepatu, (3) Gerakan kaki tendang terutama datang pada saat perkenaan berada diatas

bola, (4) Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow trough*). Indra Gunawan (2009: 32) “Menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*).

Dari beberapa definisi diatas penulis mengambil kesimpulan bahwa tendangan *shooting* adalah tendangan yang jaraknya jauh dengan tujuan untuk menghasilkan gol sebanyak-banyaknya yang tujuannya untuk memenangkan pertandingan.

2.3.2 Analisis Gerak Tendangan Jarak Jauh *Shooting*

Indra Gunawan (2009: 32) “ Menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang bola dengan menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki ditendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Gerak lutut kaki tendang diarahkan dan diangkut ke arah sasaran.
5. Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.

Nurhasan (2001: 162) “Mengatakan bahwa: *shooting* adalah menembak bola ke sasaran.” Pendapat lain dijelaskan Sukatamsi (2001: 34) bahwa 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 mana yang ditendang, ini akan menentukan arah dan jalannya bola
5. Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola.

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

1. Kaki tumpu dan kaki ayun (*Steady Leg Position*), untuk menghasilkan tendangan bola yang maksimal, kaki tumpu berada disamping agak dibelakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah kesasaran, ayun ditarik kebelakang kearah paha bagian belakang dan agak di tekuk kebelakang.
2. Bagian Bola, bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.
3. Perkenaan kaki dengan bola (*Impact*), bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan bola pada punggung kaki bagian dalam.
4. Akhir gerakan (*follow-through*), sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberikan hasil tendangan naik atau melambung dengan keras, maka kaki ayun harus optimal kedepan.
5. 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.
6. Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.
7. Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola.

2.4 Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan

dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

2.5 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Komponen kondisi yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kondisi fisik yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan power.

2.5.1 Kekuatan

Kekuatan adalah sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Hasibuan dalam Eko Sucipto dan Widiyanto, 2016), kemudian menurut Irawan & Nidomuddin (2017) kekuatan merupakan komponen dasar dalam melakukan setiap aktivitas fisik, termasuk olahraga.

2.5.2 Daya Tahan

Menurut Indrayana (2012) daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Selain itu (Arisman, 2019 dalam Umar & Fadillah, 2019) menjelaskan daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu untuk keterampilan teknik permainan sepak bola bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

2.5.3 Kelincahan

Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration* (Lubis dalam A Y. Irawan dan Hariadi, 2019). Sapulete (2012) mengatakan, kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

2.5.4 Keseimbangan

Keseimbangan adalah keterampilan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis (Husna, 2019). Terdapat dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melompat, dan lain sebagainya. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan sebagian olahraga dan permainan.

2.5.5 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat (Widhiyanti, 2016). Ali Akbar & Mansur (2015) menjelaskan bahwa kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

2.5.6 *Power*

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu, *power* sebagian dari produk kecepatan dan kekuatan maksimal, dan rasanya cukup logis untuk mengembangkan kekuatan maksimum lebih dahulu, lalu diubah ke *power* (Bompa, 2009: 261). *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Salah satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantara yaitu *power*. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kontraksi maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (N.K.R. Dewi et al, 2018).

2.6 Latihan *Plyometric*

2.6.1 Pengertian *Plyometric*

Pliometrik berasal dari bahasa latin “*plyo* dan *metrics*”, yang berarti “*measurable increases*” atau peningkatan yang terukur (Chu, 2000: 1) Istilah ini muncul dalam terminologi bahasa Inggris. Hal ini sebagai akibat tidak tepatnya definisi pliometrik secara pasti. Latihan pliometrik mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis. Radcliffe & Farentinos (2002: 3-7) mengemukakan bahwa “latihan pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat atau disebut juga reflek regang atau reflek miotatik atau *reflek muscle spindle*”. Pliometrik adalah pelatihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan *power* yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis, atau peregangan otot-otot yang terlibat. Sholeh (2013: 6) 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).

Berkaitan dengan uraian di atas, Chu (2000: 1) mengemukakan bahwa, “Pliometrik adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan kecepatan dan kekuatan”. Dari pengertian-pengertian ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *plyometrics training* adalah suatu jenis/teknik latihan pengembangan kapasitas daya ledak yang digunakan semua olahraga untuk meningkatkan kemampuan melompat/meloncat dengan memanfaatkan siklus memendekan peregangan jaringan otot tendon dan mengaktifkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat mungkin. Pliometrik terdiri dari peregangan otot cepat (tindakan eksentrik) segera diikuti dengan memperpendek otot yang sama dan jaringan ikat (tindakan konsentris). Pliometrik juga disebut memperpendek peregangan latihan atau peregangan memperkuat latihan atau *training neuromuscular* reaktif.

2.7 Prinsip-Prinsip Latihan *Plyometric*

Ciri khas dari latihan pliometrik adalah adanya peregangan pendahuluan (*pre-stretching*) dan tegangan awal (*pre-tension*) pada saat melakukan kerja. Latihan ini dikerjakan dengan cepat, kuat, eksplosif, dan reaktif. Rushall & Pyke (1992: 144) mengemukakan bahwa “latihan pliometrik didasarkan pada prinsip-prinsip peregangan otot yang terlibat pada saat tahap penyelesaian atas respon untuk penyerapan kejutan dari tegangan yang dilakukan otot sewaktu pendaratan”. Tipe latihan yang melibatkan unsur-unsur tersebut di atas, merupakan tipe dari kemampuan daya ledak. Radcliffe & Farentinos (2002: 1) mengemukakan bahwa “Latihan pliometrik merupakan salah satu metode latihan yang sangat baik untuk megembangkan daya ledak.” Ciri khas dari latihan *plyometric* adalah adanya peregangan pendahuluan (*pre-streehing*) dan

tegangan awal (*pre-tension*) pada saat melakukan kerja. Latihan ini dikerjakan dengan cepat, kuat eksplosif dan reaktif. Tipe latihan yang melibatkan unsur-unsur tersebut di atas, merupakan tipe dari kemampuan daya ledak. Latihan *plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosif. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan pliometrik di antaranya: kekhususan terhadap kelompok otot yang dilatih atau kekhususan *neuromuscular*, kekhususan terhadap sistem energi utama yang digunakan, dan kekhususan terhadap pola gerakan latihan.

2.8 Bentuk Latihan *Plyometric*

Berdasarkan pada fungsi anatomi dan hubungannya dengan gerakan olahraga, (Sanggantara & Arjuna, 2019) mengklasifikasikan latihan pliometrik menjadi tiga kelompok yaitu latihan untuk pinggul dan tungkai, latihan untuk batang tubuh/togok, dan latihan untuk tubuh bagian atas”. Latihan pliometrik merupakan kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik atau memanjang dan konsentrik atau memendek) dengan pembebanan dinamik. Pola gerakan pliometrik sebagian besar mengikuti konsep *power chain* (rantai *power*) yang sebagian besar melibatkan otot pinggul dan tungkai. Berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan pliometrik tersebut, terdapat kurang lebih 40 macam latihan dan berbagai variasinya yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan melatih *power*. Latihan pliometrik yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai harus bersifat khusus yaitu latihan yang ditujukan untuk pinggul dan tungkai. Beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anggota gerak bawah antara lain ”*bounds* (meloncat-melambung), *hops* (meloncat-loncat), *jumps* (melompat), *leaps* (melonjak), *skips* (melangkah-meloncat), *ricochets* (memantul), *jumping-in place*, *standing jump*, *multiple hop and jump*, *box drill*, *bounding* dan *dept jump*” (Redcliffe & Farentinos, 2002: 12).

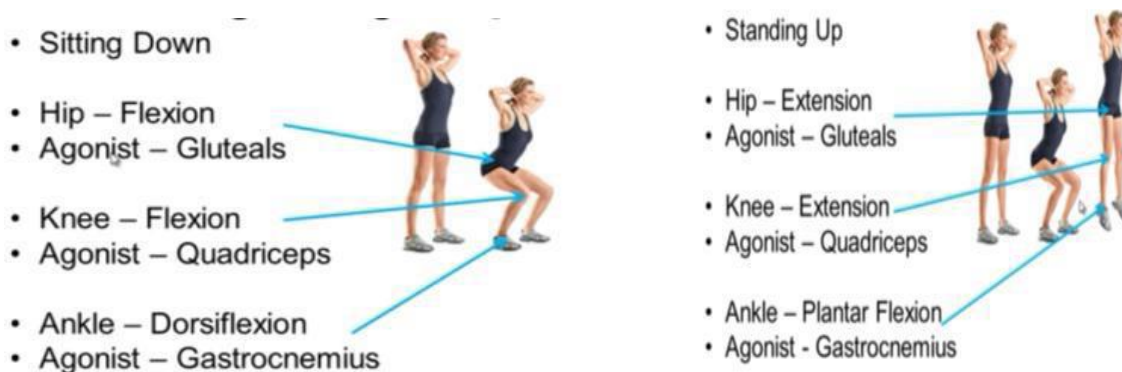
2.9 Latihan *Squat Jump*

Squat adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula. Pendapat Sandler (2010), untuk melakukan gerakan *squat* harus memiliki kekuatan dasar yang tepat, bagi atlet atau pemain yang memiliki kekuatan dasar dan kelentukan yang buruk, dianjurkan melakukan gerakan *squat* tanpa menggunakan beban terlebih dahulu.

Gerakan *Squat* termasuk salah satu gerakan *weight training*, yaitu latihan dengan menggunakan beban luar. *Squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot:

Hamstring (biceps femoris) dari bagian belakang tungkai sebelah atas, *gluteus maximus*. Pelaksanaan pelatihan *squat jump* yaitu posisi satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang. Turunkan tubuh, kemudian melompat ke udara. Sementara berada di udara, ganti posisi kaki sehingga kaki yang belakang sekarang di depan dan sebaliknya. Mendarat pada ujung kaki, kemudian bawa berat badan kembali ke tumit. Segera tekuk lutut untuk mengurangi bahaya yang timbul (Clark, 2008).

Latihan pliometrik *squat jump* akan berpengaruh terhadap otot gluteus, gastroknemius, kuadrisep, hamstring, dan fleksor hip (Radcliffe & Farentinos, 2002). Latihan ini juga akan membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak otot.



Gambar 2.1. Analisis Gerakan *Squat*
(Sumber: Umayu, 2017: 19)

Analisis gerakan *squat*, menurut Shollikin (dalam Umayu, 2017: 23) adalah sebagai berikut: (1) posisi saat turun atau jongkok, lutut ditekuk sehingga tungkai bawah mengalami fleksi, otot-otot yang berpengaruh diantaranya ada otot Hamstring, otot Quadriceps femoris dan otot Gluteus maximus. Kemudian kaki akan mengalami dorso fleksi dan otot-otot yang berkontraksi adalah otot Gastrocnemius. (2) posisi saat naik, tungkai atas akan berubah menjadi ekstensi, sehingga pada posisi ini otot-otot yang berpengaruh, yaitu otot Gluteus maximus.

Tungkai bawah berubah menjadi ekstensi dan otot yang berperan adalah otot Quadriceps femoris. Posisi kaki akan mengalami plantar fleksi sehingga otot Gastrocnemius berkontraksi. Latihan *squat* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *strength*, dikarenakan latihan *squat* beban tersebut berada pada pundak sehingga saat gerakan naik dan turun kompleksitas otot yang terlibat lebih banyak.

Latihan *squat* ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel dengan intensitas, set, frekuensi, dan lama latihannya dapat menimbulkan suatu efek latihan yaitu berupa peningkatan kekuatan (*strength*), daya ledak serta daya tahan otot. Dengan meningkatkan kekuatan (*strength*), daya ledak, dan daya tahan otot, kemampuan fisik akan bertambah secara umum.

2.10 Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)

SSB merupakan merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola banyak diminati. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17). Latihan saat muda akan membuat kualitas lebih baik, dengan sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak

mengalami beragam tahapan tahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet agar menguasai teknik sepak bola dengan benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik.

2.11 Karakteristik Anak Usia 15-16 Tahun

Pada usia ini 10-12 tahun untuk puteri 12-14 tahun untuk putera terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat, Anak usia 14-15 tahun termasuk ke dalam anak usia remaja awal. (Samsunumyanti Mar'at dalam desmita, 2009:190) mengemukakan bahwa rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga hal, yaitu masa remaja awal berlangsung antara umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung pada usia 18-21 tahun. Masa remaja awal ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif, psikologis dan sosial.

2.11.1 Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan pada usia 12 tahun adalah sekitar 59 atau 60 inci. Tetapi, pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci, sedangkan remaja perempuan hanya 64 inci. Tingkat pertumbuhan tertinggi terjadi pada usia 11 atau 12 tahun untuk anak perempuan dan 2 tahun kemudian untuk anak laki-laki. Dalam tahun itu, tinggi kebanyakan anak perempuan bertambah sekitar 3 inci dan tinggi kebanyakan anak laki-laki bertambah lebih dari 4 inci. Seiring dengan

pertambahan tinggi dan berat badan, percepatan pertumbuhan selama masa remaja juga terjadi pada proporsi tubuh. Perubahan perubahan proporsi tubuh pada masa remaja terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di mana wajah anak-anak mulai menghilang, seperti dahi yang semula sempit sekarang menjadi lebih luas, mulut melebar dan bibir menjadi lebih penuh.

Di samping itu, dalam perubahan struktur kerangka, terjadi percepatan pertumbuhan otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan jumlah lemak dalam tubuh, perkembangan otot dari kedua jenis kelamin terjadi dengan cepat ketika tinggi badan meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki cenderung lebih kuat dari anak perempuan.

2.11.2 **Perkembangan Kognitif**

Tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Pada tahap ini anak sudah dapat berfikir secara abstrak dan hipotesis. Pada masa ini, anak sudah mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi. Di samping itu, pada tahap ini remaja juga sudah mampu berfikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan. Dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik permasalahan di lingkungan baik berupa topik kebaikan, kejahatan, kebenaran dan keadilan.

2.11.3 **Perkembangan Kognisi Sosial**

Yang dimaksud dengan kognisi sosial adalah kemampuan untuk berfikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal, yang berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman, serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan

interaksi dengan mereka. Dalam hal ini, remaja mulai mengembangkan gaya pemikiran egosentris, di mana mereka lebih memikirkan tentang dirinya sendiri dan seolah olah memandang dirinya dari atas.

2.11.4 **Perkembangan Psikososial**

Dalam konteks psikologi perkembangan, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Meskipun tugas pembentukan identitas ini telah mempunyai akar akarnya pada masa anak-anak maka pada masa remaja anak menerima dimensi dimensi baru karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan rasional.

2.11.5 **Karakteristik Siswa SSB Putra Jaya Way Hui U15-16**

Anak usia 15-16 tahun merupakan anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa remaja anak sudah banyak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Masa anak usia 14-15 merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat. aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh seperti bermain bola bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya fikir dan kreatifitasnya.

2.12 **Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian. Anggapan dasar diperlukan untuk pegangan pokok secara umum. Dalam penelitian ini kerangka konseptual yang diajukan adalah sebagai berikut:

Latihan *squat jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola SSB Putra Jaya Way Hui memberikan perubahan dan motivasi untuk

melakukan perubahan dengan demikian latihan tersebut memberi perubahan pada objek peneliti.

2.13 Penelitian Yang Relevan

Menurut Siska Kartisari (2017) manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

2.12.1 Penelitian yang dilakukan oleh Siska Kartikasari (2017) yang berjudul

1. “Pengaruh antara latihan *squat jump* dan naik turun tangga terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet klub bola voli Kediri Tahun 2016”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dan teknik *One Grup Pre-Test-Post-Test Design*. Populasi yang digunakan adalah atlet *club* bola voli putri yang berjumlah 30 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah sampel jenuh, sehingga semua anggota populasi sebanyak 30 orang dijadikan sebagai sampel. Hasil penelitian diuji menggunakan uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hipotesis 1 Hasil *pretest vertical jump* memperoleh nilai rata-rata = 240.13 dan *posttest* mendapat nilai rata-rata = 252.40 dan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai *Sig. (tailed)* = 0.000 < α = 0.05. maka terdapat pengaruh dari latihan *squat jump*. dan hipotesis alternatif diterima. Hipotesis 2 Hasil *pretest vertical jump* memperoleh nilai rata-rata nilai rata-rata = 230.07 dan *posttest* mendapat nilai rata-rata = 248.47 dan Hasil perhitungan uji t diperoleh nilai *Sig. (tailed)* = 0.000 < α = 0.05, maka terdapat pengaruh dari latihan naik turun tangga dan Hipotesis alternatif diterima. Hipotesis 3 hasil perhitungan uji t dengan nilai *Sig. (tailed)* = 0,000 < α = 0,05, jadi H1 diterima. Hasil uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov-Smirnov* nilai signifikansi kelompok *pre test squat jump* dengan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh 0.948, sedangkan nilai: kelompok naik turun tangga diperoleh 0.183, karena nilai kedua kelompok lebih besar > 0.05, maka dapat disimpulkan kedua kelompok *pretest squat jump* dan *pretest* naik turun tangga berdistribusi Normal. Sedangkan nilai signifikansi kelompok *post*

test squat jump diperoleh 0.895, sedangkan nilai kelompok *post test* naik turun tangga diperoleh 0.136, karena nilai kedua kelompok lebih besar > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok.

post test squat jump dan naik turun tangga berdistribusi Normal. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet *club* bola putri 76 Kediri Tahun 2016. (2) Terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet *club* bola putri 76 Kediri Tahun 2016. (3) Latihan naik turun tangga ternyata lebih baik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet *club* bola voli putri 76 Kediri.

2. Menurut Siswantoyo (2015) yang berjudul “Peningkatan power tungkai pesilat remaja melalui latihan pliometrik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pola perubahan power tungkai melalui latihan pliometrik yang dimodifikasi. Rancangan penelitian berupa eksperimen semu dengan *times series*. Pengukuran dilakukan sebanyak empat kali secara periodik. Populasi penelitian ini adalah pesilat remaja yang berjumlah 35 orang, sedang sampel berjumlah 15 orang yang diambil secara *purposive*. Pengukuran power tungkai menggunakan alat power jump DF Digital dengan satuan cm. Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata pada tes ke-1: 40,6 cm, tes ke-2: 43,4 cm, test ke-3: 45,2 cm dan tes ke-4: 47,2 cm. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan pliometrik yang dimodifikasi dapat meningkatkan power tungkai secara kontinyu dan cenderung terjadi peningkatan. Selain itu, juga diperoleh perubahan power tungkai pada setiap dua minggu pengukuran dengan pola pada rerata meningkat-menurun dan meningkat kembali. Kesimpulan adalah model latihan pliometrik dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan power tungkai pesilat remaja.
3. John Arwandi, M. Ridwan, Roma Irawam & Vega Soniawan tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan

Shooting Sepak Bola Atlet Pro: Direct Academy”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pengambilan data kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pro: Direct Academy sebanyak 85 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling, dengan kriteria atlet yang sudah berlatih selama setahun. Maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet U17-U18 sebanyak 20 orang. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa t-hitung untuk hasil tes kekuatan sebesar 3,548, di mana nilai tersebut lebih besar dari nilai tabel dengan derajat bebas 19 dan taraf signifikansi sebesar 1% yaitu 2,539. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan *shooting* di dalam permainan sepak bola.

2.14 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sugiyono ,2015), bahwa Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, ”Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap kekuatan *Shooting Sepakbola* pada SSB Putra Jaya Wat Hui:”

H0: Ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* kekuatan *shooting* sepakbola pada SSB Putra Jaya Way Hui

H1: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* kekuatan *shooting* sepakbola pada SSB Putra Jaya Way Hui.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2016: 102). Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu bentuk analisis variable (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variable) atau lebih. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Uharsuharsaputra (2012; 151), menjelaskan bahwa "metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inquiry) dengan pendekatan kualitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor atau variabel terhadap faktor atau variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan model latihan *squat jump* untuk meningkatkan hasil *shooting* SSB Putra Jaya Way Hui. Menurut (Sugiyono,2017) metode kuantitatif adalah metode yang berasal dari filsafat bertujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang dibuat peneliti. Penelitian kuantitatif membuat berupa angka-angka digunakan pada kelas populasi atau sample, pengumpulan data dapat berupa instrument tes.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan menggunakan/desain penelitian "*pretest dan posttest one group*" (Sugiyono,2015) Langkah awal yang dilakukan yaitu pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan 16 kali pertemuan, dan selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Metode eksperimen adalah metode yang yang

memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan layihan yang telah diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh Latihan *squat jump* terhadap hasil *shooting* permainan sepak bola pada SSB Putra Jaya Way Hui.



Gambar 3.1. Desain Penelitian *pretest* dan *posttest one group*
Sumber (Sugiyono,2017).

Keterangan :

Sampel : SSB Putra Jaya Way Hui

O1 : Tes Awal Keterampilan Menembak ke Gawang

X : Latihan *Squat Jump*

■ : Tes Akhir Keterampilan *Shooting*

Bola Prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- (1) Melakukan observasi
- (2) Menentukan subyek dari suatu populasi
- (3) Memberikan *Pre test* (**O1**) untuk mengukur kemampuan awal sampel.
- (4) Memberikan perlakuan (X) Latihan *Squat Jump*
- (5) Memberikan *Post Test* (**O2**) untuk Mengukur Perbedaan *Pretest* & *Posttest*
- (6) Menghitung perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono,2015) variabel penelitian “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” Selanjutnya (Sugiyono,2015) , Menjelaskan bahwa Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi:

- 3.3.1** Variabel independen: variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predikator*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- 3.3.2** Variabel dependen: sering disebut juga sebagai variabel *output*, kriteria konsumsi. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Judul pada penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Pada SSB Putra Jaya Wat Hui”. Sesuai pendapat di atas variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel Bebas (X) dan variabel terikat (Y).

1. Variabel bebas: Latihan *Squat Jump*
2. Variabel Terikat: Peningkatan Kekuatan *Shooting*

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah suatu kelompok subjek yang akan dijadikan objek penelitian. Pengertian populasi menurut Frankel dan Wallen yang dikutip oleh (Riyanto, Yatim, 2010) Kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai sebagai obyek untuk mengeneralisasikan yang terdiri objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sebelum menetapkan sampel penelitian terlebih dahulu harus menemukan tujuan dari penyelidikan dan memperhatikan apakah populasi pada umumnya dianggap homogen dan heterogen seperti misalnya umur, jenis kelamin dan sebagainya yang dianggap perlu untuk penyelidikan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengambil populasi Pengaruh latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Pada SSB Putra Jaya Wat Hui. Penelitian ini

adalah seluruh pemain SSB Putra Jaya Way Hui. Yang terdiri dari umur 15-16 yang berjumlah 20 orang. Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono,2018) mengatakan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut. Teknik pengambilan data sampel ini biasanya didasarkan oleh umur dan karakteristik tertentu. Adapun dalam penentuan sampel, penulis menggunakan cara *purposiv sampling*. Menurut (Sudjana,2005) menyatakan bahwa *Sampling purposiv* dikenal sebagai sampling pertimbangan, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti. Dan ada juga pendapat menurut (Sugiyono, 2018) cara *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan yaitu sehat jasmani, yang sering latihan, motivasi saat berlatih , pertimbangan pengambilan seubjek/sampel penelitian ini adalah sampel tersebut belum menguasai teknik *Shooting* serta sempel tersebut merupksn anak-anak SSB Putra Jaya.

Berdasarkan penjelasan tersebut penulis. Peneliti ini ingin fokus kepada usia remaja, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah pemain U-15-U16 tahun SSB Putra Jaya. Jumlah populasi 20 orang dengan kriteria yang telah dijelaskan diatas. Adapun rumus yang dipakai adalah rumus Slovin sebagai berikut :

$$N = \frac{n}{1+n(e)^2}$$

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e= 0,1.

3.5 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada tahun 2022, dengan obyek penelitian yaitu SSB Putra Jaya Way Hui kegiatan latihan yaitu pengaruh penarapan Latihan *Squat jump* terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Pada SSB Putra Jaya Wat Hui. Dilaksanakan selama 16 kali pertemuan ditambah satu kali tes awal dan satu kali tes akhir. Pelaksanaan latihan dilakukan empat kali setiap minggu, yaitu setiap hari Selasa, Kamis, Jumat dan Sabtu, dimulai pada pukul 15.30 WIB, tes awal dan tes akhir dilaksanakan Lapangan TVRI Way hui, Jati Agung, Lampung Selatan.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan metode tes, hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Pada SSB Putra Jaya Way Hui”. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

Tes Kekuatan *Shooting*

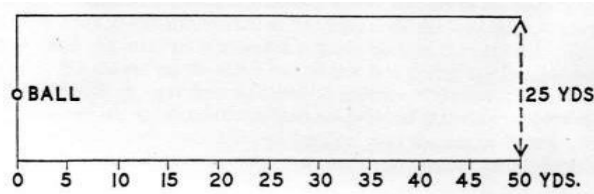
Instrumen tes menggunakan tes long pass test. Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0.99 dan validitasnya 0.94 diambil dari buku *Measurement Concepts in Physical Education* (Frank M. Verduci. Ed.D, dalam Wibowo, 2013, hlm. 40). Adapun penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan. Diambil dari jarak awal bola ditendang hingga pertama jatuhnya bola ke tanah. Hasil terbaik dari ketiga tes menendang bola merupakan skor yang diperoleh masing-masing testee dalam satuan meter.

1. Alat yang digunakan yaitu :
 - a. Bola
 - b. Meteran Roll (Terbuat dari fiber tahan panas).
 - c. Lapangan sepakbola
 - d. Tali raffia

e. Alat tulis

Jumlah testor sebanyak 3 orang, dua testor mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada lapangan tes, dan satu orang testor mencatat hasil tendangan jarak jauh yang dicapai oleh siswa.

2. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh Teste berada dibelakang titik pinalti dimana bola diletakkan dan posisi bola diletakkan diatas titik pinalti lapangan sepakbola yang berjarak 11 meter dari garis gawang dan posisi bola diam, Setelah bola sudah diletakkan, teste melakukan ancang-ancang atau mundur sebanyak 6 langkah kebelakang sebelum menendang bola, kemudian teste melakukan tendangan dalam tiga kesempatan menggunakan kaki sesuai dengan pilihan kaki terkuat teste, apakah kaki kanan atau kaki kiri, lalu teste menendang semaksimal mungkin dengan kaki terkuat.
3. Penilaian tes tendangan jarak jauh Penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan, lalu Testor mengukur hasil tendangan menggunakan meteran roll yang panjangnya 100 meter/10.000 cm, pada saat awal bola jatuh testor menancapkan patok kayu, kemudian testor mengukur menggunakan meteran roll dimulai dititik nol berada dipatok kayu yang sudah ditancapkan petugas testor, dengan cara meteran ditarik lurus dan kencang sampai ketitik pinalti tempat awal menendang bola, lalu testor melihat hasil berupa angka pada meteran roll yang tepat diatas titik pinalti, kemudian scor teste diambil dari hasil tendang yang terjauh dari 3 kesempatan menendang, hingga didapatkan hasil data berupa angka dalam satuan meterdari 20 siswa.
4. Tes tersebut dinyatakan gagal apabila Bola yang ditendang keluar garis batas yang telah ditentukan sesuai ukuran lapangan sepakbola dan bola yang ditendang tidak melambung atau datar, bentuk lapangan tes penilaian tendangan jarak jauh bias dilihat gambar sebagai berikut.



Gambar 3.2 Lapangan Tes *Long Pass*
(Sumber: Frank M. Verduci. Ed. D, dalam Wibowo, 2013)

Tabel 3.1 Norma Tes *Long Pass*

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

(Sumber: Sugiyono, 2008)

3.7 Teknik Dan Analisis Data

3.7.1 Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan non parametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002). Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002).

3.7.2 Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{S_{besar}}{S_{kecil}}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut: Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, artinya data homogen dan jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ berarti data tidak homogen (Sugiyono, 2012:).

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari pengaruh Latihan *Squat jump* terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Pada SSB Putra Jaya Wat Hui. Pengujian dilakukan dengan mencari perbedaan kemampuan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode bermain terhadap hasil *shooting*. Uji hipotesis menggunakan *paired t-test* atau uji-t. Uji t nilai signifikan < 0.05 serta nilai t hitung $>$ nilai t tabel. Apabila nilai hitung lebih kecil dari tabel maka H_a ditolak, jika dihitung lebih besar dibanding tabel maka H_0 diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada SSB putra Jaya Way Hui dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kekuatan *shooting* sepakbola pada SSB putra Jaya Way Hui dengan nilai T hitung = 5,591 > T tabel = 2,093.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan kekuatan *shooting* sepakbola pada SSB putra Jaya Way Hui. sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Guru Penjas

Bagi Guru Penjas diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai gambaran model latihan *squat jump* untuk meningkatkan kekuatan *shooting* sepakbola.

5.2.2 Bagi Atlet

Agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dan keterampilan dalam sepakbola terutama dalam meningkatkan kekuatan *shooting*.

5.2.3 Bagi Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Akbar, S. dan Mansur. 2015. Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Unsyiah Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 45–53.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. 2022. Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science And Health*. 4(2), 156–174.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. 2018. Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola. *Performa Olahraga*, 3(01), 32–41.
- Batty, Eric, C. 2007. *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Plonir Jaya, Bandung.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. Human Kinetics, United State of America.
- Chu. 2000. *Jumping Into Plyometrics*. Leisure Press, Champaign Illionis.
- Clark, M, A. 2008. *Jumping in to Plyometric*. Human Kinetic, Champaign Illionis.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Rosdakarya, Bandung.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., dan Arsani, N. L. K. A. 2018. The Correlation Explosive Poweleg Muscles With Speed of T Kick on College Students Silat Walet Puti Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.
- Ganesha. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*, Villa 2000, Tangerang.
- Gunawan, I. 2009. *Teknik Olahraga Sepakbola*. Ipa Abong, Jakarta.
- Herwin. 2004. *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY, Yogyakarta.

- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. 2015. Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126.
- Husnah, R. 2019. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan, dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan ke Samping (T) pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Sciences Health*, 4(1), 1-23.
- Indra, P & Marheni, E. 2020. Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Indrayana, B. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.
- Irawan, A. Y. dan Hariadi, I. 2019. Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Irawan, D. dan Nidomuddin, M. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 48–56.
- Irianto, 2002. *Dasar Keplatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- _____. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Erlangga, Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran*. Karunika Jakarta Indonesia Terbuka, Jakarta.
- Lumintuarso, R. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. UNY Press, Yogyakarta.
- Luxbacher. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Rajawali, Jakarta.
- _____. 2012. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Pujianto, A. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43

- Rajidin. 2014. *Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak*. PGRI Pontianak, Pontianak.
- Radcliffe, J, C & Farentinos, R, C. 2002. *Plyometrics Explosive Power Training. 2nd Ed*. Human Kinetics Published, Inc.
- Riyanto, Yatim. 2010. *Paradigma Baru Pembelajaran*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Rohim. 2008. *Bermain Sepakbola*. CV. Aneka Ilmu, Semarang.
- Rushall dan Pyke. 1992. *Training for Sport and Fitness*. The Macmillan Company of Austrarlian PTY Ltd, South Melbourne.
- Sandler, D. 2010. *Fundamental Weight Training*. Human Kinetic, Canada.
- Sangantara, Yusuf dan Fatkurahman, Arjuna. 2016. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. 5(2), 74-84.
- Sapulete, J. J. 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan sepak bola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3(1), 108–1114
- Sholeh, M. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Berbeban Terhadap Peningkatan Smash Forehand Bulutangkis Ditinjau Dari Motor Ability. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 13(1), 41-60.
- Siska, Kartikasari. 2017. Pengaruh Antara Latihan Squat Jump Dan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungai Pada Atlet Klub Bola Voli 76 Kediri Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 3(1), 1-7.
- Soedjono. 1999. *Sepakbola Teknik Dan Kerjasama*. IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sucipto. 2000. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Dirjen, Jakarta.
- Sucipto, Eko., dan Widiyanto. 2016. Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak, *Jurnal Keolahragaan*, 4(1),111– 121.
- Sudjana. 2002. *Metode Statitika*. Tarsito, Bandung.
- _____.2005. *Metode Statitika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

- _____. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- _____. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- _____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukatamsi. 2001. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai, Surabaya.
- Umar dan Fadillah, N. 2019. Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik terhadap Kemampuan Menembak. *Performa*, 4(2), 92–100.
- Wibowo, Drajad Hadi. 2013. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola Lipio Unnes tahun 2012*. Semarang.
- Widhiyanti, K. A. T. 2016. Masaage General sebagai Pemulihan Pasif dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, (1), 19– 26.
- Umaya, B, L. 2017. Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Jump dengan Tempo Cepat dan Tempo Lambat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan*. 7(3), 53-61.