

PENERAPAN LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS* PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI CLUB SSB YF-13 LUBUKLINGGAU

Yitra Jaya Negara¹, Yeni Asmara² & Muhammad Supriyadi³
Universitas PGRI Silampari
yitrajaya1902@gmail.com

Submitted: 2023-11-23

Published: 2023-12-27 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2023-12-22

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* karena penelitian ini memerlukan perlakuan. Perlakuan yang dilakukan pada variabel bebas dan dilihat hasilnya pada variabel terikatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik kemampuan tendangan *long pass club* sepakbola SSB YF 13. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan atlet SSB YF 13. Populasi dalam penelitian ini 18 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *squat jump*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes kemampuan tendangan *long pass*. Hasil analisis *pre test* dan *posttest*, diketahui nilai taraf signifikan $> 0,05$, maka nilai residual data berdistribusi normal. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh nilai signifikansi $0,200 > \alpha (0,05)$, hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Sedangkan Hasil tabel di atas, diketahui hasil *post test* hasil penerapan metode latihan di peroleh taraf signifikan sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Kata kunci: *Squat Jump, Long pass, Sepakbola*

ABSTRACT

This research is experimental research because this research requires treatment. The treatment is carried out on the independent variable and the results are seen on the dependent variable. This research aims to describe the long pass kick technique of the SSB YF 13 football club. The subjects of this research were SSB YF 13 coaches and athletes. The population in this research was 18 people. The sampling technique was total sampling and the variable in this research was squat jump training. Data analysis uses t-test statistics. The instrument used in this research was a long pass kick ability test instrument. The results of the pre-test and post-test analysis show that the significance level value is > 0.05 , so the residual data value is normally distributed. These results show that the data is normally distributed because the significant value obtained is a significance value of $0.200 > (0.05)$, this is in accordance with the criteria for determining normality, so the sample comes from a population with a normal distribution. Meanwhile, from the results of the table above, it is known that the post results The test results of applying the training method obtained a significance level of 0.200. These results indicate that the data is normally distributed.

Keywords: *Squat Jump, Long pass, Football*

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tak terlepas dari kehidupan sehari-hari. Sudah menjadi lazim ketika setiap individu melakukan olahraga untuk menjaga kondisi kebugarannya. Olahraga merupakan serangkaian gerak (mempertahankan hidup) serta meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup (Hariadi, 2014)). Keinginan untuk menjaga kondisi tubuh untuk tetap fit dalam berbagai aktivitas merupakan dorongan tersendiri bagi setiap individu. Dalam hal ini, banyak macam-macam tujuan dari setiap individu dalam melakukan olahraga, sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka, ataupun suatu tuntutan pekerjaan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga prestasi yang memerlukan pembinaan melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Mubarok dan Ramadhan, 2019). Dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa teknik, yaitu teknik menggiring, menendang, mengontrol, menangkap, melempar dan lain-lain. Tetapi, diantara teknik tersebut, ada satu teknik yang dasar yang harus dikuasai dengan baik dalam sepakbola yaitu teknik menendang. Teknik

menendang merupakan dasar yang wajib dikuasai mengingat olahraga ini mengandalkan kerjasama tim yang kompak.

Menurut Irfandi (2015), latihan teknik dasar bagi pemain sepak bola meliputi: menggiring, mengumpan, menembak, menyundul, melempar, perasaan dengan bola, dan latihan menjaga gawang. Teknik dalam melakukan tendangan *long pass*, yaitu: 1) menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam mulai dari ibu jari kelingking sampai pergelangan kaki, 2) menendang dengan menggunakan kaki bagian luar mulai dari jari kelingking sampai pergelangan kaki, dan 3) menendang dengan menggunakan kaki bagian atas (kura-kura) adalah dimana tali sepatu berada tidak termasuk jari-jari kaki. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya (Arifin, 2018).

Teknik menendang dibagi menjadi dua, yaitu tendangan jarak jauh dan tendangan jarak dekat. Menendang jarak dekat atau disebut dengan istilah *short pass*, atau passing pendek yang biasa digunakan untuk melakukan operan pada

jarak antara 1-8 meter. Sementara itu, menendang jarak jauh atau dikenal *long passing* atau passing jauh yang biasa digunakan untuk mengoper bola pada jarak 10-30 meter (Wawan. k, 2019).

Permainan sepak bola di setiap daerah sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan terhadap usia dini dan termasuk kota Lubuklinggau, dalam hal ini PSSI Lubuklinggau yang menitikberatkan di setiap daerah yang berada di Kota Lubuklinggau harus mempunyai SSB (Sekolah Sepak Bola) untuk melakukan pembinaan usia dini. Pembinaan dalam cabang olahraga sepak bola harus dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet. Seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktivitas fisik maupun teknik untuk usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya (Mubarok, 2017). SSB adalah tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik, daya tahan yang kuat, serta terampil dalam bermain sepak bola. Cabang olahraga sepak bola diperkenalkan sedini mungkin dalam SSB agar mendapatkan modal dan dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang. SSB merupakan

salah satu wadah tempat mengembangkan bakat dan minat bermain sepak bola (Nirwandi, 2017).

Keterampilan *long passing* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola. Masalah yang sering terjadi adalah saat melakukan *long passing* sering kali tendangan yang dilakukan tidak sampai ke teman satu timnya sehingga bola dapat direbut oleh lawan. Setiap pemain termasuk penjaga gawang harus memiliki *long passing* yang sangat baik, karena dalam permainan sepak bola teknik *long passing* dapat dipergunakan untuk mengumpan bola kepada temannya yang berjarak jauh baik saat melakukan tendangan gawang dalam proses serangan balik (*counter attack*) ke pertahanan lawan untuk mencetak gol ataupun saat menghalau bola dari serangan lawan, bahkan dengan memiliki teknik tendangan, jarak jauh (*long passing*) yang sangat baik dapat memudahkan dan membantu setiap tim mencetak gol dari proses tendangan penjuror ataupun mencetak gol dari jarak jauh untuk mengelabui penjaga gawang lawan yang maju meninggalkan gawang-gawang (Mubarok, 2019). SSB YF-13 ini dibentuk pada tanggal 8 Maret 2019, adapun jumlah peserta SSB YF 13 berjumlah 18 orang dan Asisten pelatih Bapak Budiman

Adiwijaya, Sutejo dan Surino. Sebelumnya nama klub ini bernama SSB Trawas dan berubah menjadi SSB YF 13 pada tanggal 8 Maret 2019. Kegiatan latihan SSB YF 13 dilakukan tiga kali dalam satu minggu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Hal yang menjadi kendala dalam pembinaan permainan sepakbola yaitu kegiatan dan latihan yang berlangsung kurang bervariasi dalam hal latihan yang berlangsung lebih cenderung ke permainan bola saja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan Pelatih di Club SSB YF 13 Lubuklinggau bapak Muhammad Zulkarnain, beliau mengatakan memang benar terdapat banyak pemain atau atlet pada saat setiap Latihan dan pertandingan pemain kurang mampu dalam melakukan teknik tendangan *long pass* dengan baik, dikarenakan kurangnya latihan pada pemain SSB YF-13 Lubuklinggau dalam meningkatkan teknik *long pass* dengan baik, bahkan hampir semua pemain belum mampu melakukan tendangan *long pass* dengan baik, pada saat melakukan tendangan *long pass* pemain tidak sampai tendangannya pada tujuan yang diinginkan, sehingga tendangan tersebut mudah direbut oleh lawan pada saat pertandingan atau latihan. Apabila ini tidak diatasi, maka akan merugikan bagi tim

pada saat pertandingan. Hal ini terlihat pada saat latihan *game* maupun pertandingan yang dimainkan Setiap atlet dalam melakukan *long pass* mempunyai ketepatan yang berbeda-beda, atlet masih menganggap bahwa *long pass* hanyalah sebuah teknik untuk memindahkan bola ke area lain dan mengirim umpan ke daerah lawan. Akurasi yang rendah mengakibatkan teman sulit untuk mengontrol dan mengarahkan bola. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi *long pass* kurang memperhatikan teknik dan ketepatan. Pengamatan di lapangan, para pemain yang mengikuti latihan sepak bola belum mempunyai tendangan lambung yang jauh, padahal fungsi tendangan lambung sangat besar manfaatnya, di antaranya menjauhkan dari titik aman (dekat gawang), untuk mencetak gol (shooting), dan umpan lambung jarak jauh. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan *long pass*. Jika hal ini tidak diperbaiki, peluang untuk menguasai tempo permainan kemungkinan akan menjadi tipis, karena bola yang diumpan tidak sampai atau tidak akurat. Mengingat olahraga sepak bola ini memiliki karakteristik pada otot tungkai.

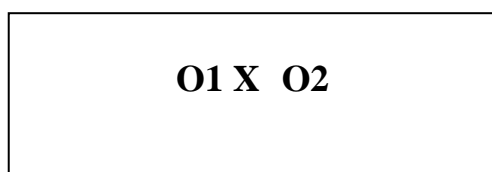
Berdasarkan permasalahan di atas

dan hasil pengamatan peneliti, maka peneliti ingin melakukan latihan Squat Jump untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh *long pass* dalam permainan sepak bola, jadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pada Pemain Sepak Bola di Club SSB YF-13 Lubuklinggau”.

Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena penelitian ini memerlukan perlakuan. Perlakuan yang dilakukan pada variabel bebas dan dilihat hasilnya pada variabel terikatnya. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 107), penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-group pre-test post-test design* Menurut sugiono (2019:112).

Tabel 3.1 Desain Penelitian



Sumber : (Sugiono,2019:114)

Keterangan :

O1 : Pengukuran Kemampuan Sebelum

diberi perlakuan (*Pretest*)

X : Pemberian perlakuan (*Treatment*)

O2 : Pengukuran Kemampuan sesudah diberi perlakuan (*posttest*)

Menurut arikunto (2010;161), bahwa variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, dan dalam penelitian ini menjadi variabel adalah :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dari penelitian ini adalah latihan *Squat Jump*

2. Variabel terikat (Y)

Vaiabel terikat dari penelitian ini adalah hasil kemampuan tendangan *Long Pass* SSB YF-13 Lubuklinggau.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019:126) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah data atau sampel yang terkait dengan jumlah dan karakteristik objek/subjek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet SSB YF 13

Lubuklinggau.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No	Jenis Kelamin	Usia	Jumlah
1	Laki-laki	14-16	18
Jumlah			18

Sumber : Pelatih SSB YF 13

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019:127) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka pen dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Maka dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan di lapangan TOS (Taman Olahraga Silampari). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB YF 13 . Desain yang diambil dalam peneltian ini adalah *one group pretest-posttest desain*. Penelitian ini mengetahui penerapan latihan tendangan *long*

pass.

Pada desain ini peneliti melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum *experiment* (O₁) dan sesudah *experiment* (O₂). pelaksanaan kegiatan penelitian berpedoman pada rencana penerapan konsep *beef* yang telah disusun sebelumnya. Pertemuan pertama dilaksanakan pada Agustus 2023, dalam hal ini peneliti mengadakan tes awal melakukan latihan *squat jump* kepada masing-masing atlet. Pada tahap pendahuluan, peneliti melakukan kegiatan rutin di awal tatap muka, yaitu memberi salam, menanyakan atlet yang tidak hadir, berusaha menarik perhatian atlet dengan mengajukan pertanyaan tentang kesiapan atlet dalam mengikuti latihan dan mengingatkan tujuan dari latihan *squat jump* terhadap hasil tendangan *long pass* pelaksanaan permainan tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dalam pertemuan 14 kali ini diadakan latihan *squat jump*. Dalam pertemuan pertama bentuk latihannya diadakan *pre*

test dan pertemuan terakhir diadakan *post test* untuk mengetahui metode latihan *squat jump* Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan dilaksanakan latihan modifikasi permainan. Pertemuan pertama dan keduabelas (pertemuan terakhir) merupakan pertemuan untuk *pre test* dan *post test* dalam melaksanakan hasil.

Data di peroleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan terhadap suatu kelompok eksperimen, mendapatkan perlakuan atau treatment, hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22 pada data *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan tabel output diatas "*Paired samples test*" diatas, diketahui nilai *mean "paired differences"* adalah sebesar 5,556. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *squat jump pretest* dan *post test* yaitu $38,83 - 33,28 = 5,556$ dan selisih perbedaan tersebut antara 1,733 sampai 9,378 (95% *confidence interval of the difference lower dan upper*). nilai *t* hitung untuk hasil kemampuan tendangan *long pass* sepakbola adalah 3,006 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-

tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat Penerapan latihan *squat jump* terhadap kemampuan tendangan *long pass* pemain sepakbola SSB YF 13Lubuklingau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *long pass* sepakbola pemain SSB YF-13 Lubuklinggau.

1. Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data setiap variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian, yaitu: Penerapan latihan *squat jump* terhadap kemampuan tendangan *long pass* pemain SSB YF 13 Lubuklinggau.

Berdasarkan hasil perhitungan, maka rekapitulasi hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini:

Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n - 1)$ maka diperoleh t_{tabel} sebesar 1,740 dan t_{hitung} sebesar 3,066. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat Penerapan latihan *squat jump* terhadap tendangan *long pass* SSB YF 13 Lubuklinggau.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan siswa SSB YF 13 Lubuklinggau tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan TOS (Taman Olahraga Silampari) sampel berjumlah 18 orang. Data penelitian didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan *Long pass* SSB YF 13 Lubuklinggau. Kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu melakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam rencana latihan *Long pass* dengan latihan *squat jump*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan menggunakan rumus uji-t untuk mengetahui hasil kemampuan tendangan *long pass*.

Berdasarkan tabel output diatas "*Paired samples test*" diatas, diketahui nilai *mean "paired differences"* adalah sebesar 5,556. Nilai ini menunjukan selisih antara rata-rata hasil *squat jump pretest* dan *post test* yaitu $38,83 - 33,28 = 5,556$ dan selisih perbedaan tersebut antara 1,733 sampai 9,378 (*95% confidence interval of the difference lower dan upper*). nilai t

hitung untuk hasil kemampuan tendangan *long pass* sepakbola adalah 3,066 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat Penerapan latihan *squat jump* terhadap kemampuan tendangan *long pass* pemain sepakbola SSB YF 13Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *long pass* sepakbola pemain SSB YF-13 Lubuklinggau.

Dengan latihan *squat jump* dapat meningkatkan hasil tendangan *long pass* yang lebih baik dan lebih meningkatkan kemampuan tendangan ke semua siswa SSB YF 13.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis *pre test* dan *posttest*, diketahui nilai taraf signifikan $> 0,05$, maka nilai residual data berdistribusi normal. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh nilai signifikansi $0,200 > \alpha$ (0,05), hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Sedangkan Hasil tabel di atas, diketahui hasil *post test* hasil

penerapan metode latihan di peroleh taraf signifikan sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Daftar Pustaka

Anshar, D. Al (2018) 'Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa, pp. 154–157.

Aprianova, F. (2017) Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun, *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 1 (1)

Arifin. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education*, 1 (1)

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Atradinal. A, & Hernando, Y. (2020). Tinjauan tingkat kesegaran jasmani

siswa Sekolah dasar Negeri 17 sungai limau kecamatan sungai limau kabupaten padang pariaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3 (1)

Azadi, dkk. (2016). Pengembangan Media Audio Visual Sebagai Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket untuk Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Malang. *Jurnal Sport Science*. 6 (2)