

SKRIPSI



**PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG JUMP
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA SISWA SDN 86 LAJOA**

***THE EFFECT OF SINGLE LEG JUMP TRAINING ON
SHOOTING ABILITY IN GAMES FOOTBALL
IN STUDENTS SDN 86 LAJOA***

MUH. ADRIAN

220302501067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2024**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

DAFTAR ISI	i
------------------	---

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka	5
B. Kerangka Berpikir	13
C. Hipotesis Penelitian	14

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian	15
B. Variabel dan Desain Penelitian	15
C. Definisi Operasional Variabel	16
D. Populasi dan Sampel	16
E. Teknik Pengumpulan Data	17
F. Instrumen Penelitian	18
G. Teknik Analisis Data	20

DAFTAR PUSTAKA	22
----------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar sepakbola yang fanatik. Sepakbola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat. Karena perkembangan ini, kemudian sering di selenggarakan pertandingan-pertandingan dengan mempertemukan dua tim untuk membuktikan pihak mana yang terbaik. Tentu saja dengan ketentuan-ketentuan permainan.

Permainan sepakbola banyak digemari karena berbagai faktor, khususnya faktor waktu dan tempat. Olahraga ini bisa dimainkan kapan saja, sehingga penggemar olahraga ini semakin banyak. Jika sepakbola mengharuskan pemain memiliki stamina yang lebih tinggi, sepakbola cukup mengandalkan kekompakan dan kerjasama tim, meskipun faktor stamina tetap dibutuhkan. Keasyikan bermain sepakbola pun sama dengan keasyikan saat shooting ke gawang ataupun menendang bola dilapangan hijau. Pemain dituntut mempunyai strategi jitu untuk menembus pertahanan yang dijaga ketat oleh lawan.

Faktor usia yang terus bertambah membuat stamina seseorang semakin menurun, sehingga bagi para pecinta sepakbola tentu saja akan terasa sulit mengingat bahwa lapangan sepakbola yang begitu luas. Namun bermain sepakbola dapat terus dilakukan oleh siapa saja, bahkan orang tua sekalipun. Hal itu dikarenakan ukuran lapangan sepakbola relatif kecil jika dibandingkan dengan sepakbola sehingga membuat permainannya tak perlu mengeluarkan energi yang terlalu besar. Pertandingan sepakbola juga kerap dilaksanakan di sekolah, universitas, atau instansi-instansi lainnya. Dalam suatu kompetisi diatur sedemikian rupa agar pertandingan lebih seru dan menarik. Didalam melaksanakan kompetisi perlu kriteria dan persyaratan tertentu sesuai dengan jenis pertandingan. Misalnya pada tingkat sekolah dasar biasanya peraturan yang berlaku tidak terlalu ketat sesuai dengan peraturan yang sebenarnya. Anak-anak hanya diharapkan menikmati permainan sepakbola dengan semangat dan keceriaan. Disamping menikmati masa kecilnya, peningkatan solidaritas dan kebersamaan juga diharapkan diantara mereka.

Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga dapat dijadikan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas. Dengan dinamikan masyarakat olahraga seperti ini, akan mudah melahirkan prestasi bagi suatu bangsa. Oleh sebab itu sepakbola telah diupayakan untuk mencari bibit yang berbakat untuk dikembangkan, melalui klub-klub maupun sekolah-sekolah.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemainsepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Shooting bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting didalam permainan sepakbola, sebab dengan shooting bola yang baik, maka kerjasama yang dilakukan oleh tim baik dalam pertahanan maupun penyerangan akan dapat berjalan dengan baik. Kemampuan shooting bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola dengan jarak yang jauh. Dalam permainan sepakbola shooting bola jarak jauh sering ditampilkan baik dalam pertahanan maupun penyerangan, seperti shooting, mengoper bola pada teman yang berada ditempat yang jauh dan lain sebagainya.

Latihan *single leg jump* merupakan latihan yang terbaik untuk merupakan kaki, paha, dan pinggul, yang dimaksud dengan latihan pliometrik *single leg jump* adalah bentuk latihan pliometrik yang dilakukan dengan urutan gerakan yaitu: sikap awal berdiri dengan posisi satu kaki di udara dengan cepat dan mendarat dengan satu kaki.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa SDN 86 Lajoa, diketahui kemampuan *shooting* siswa dalam permainan sepakbola masih belum optimal, hal ini terlihat pada saat permainan sepakbola berlangsung siswa melakukan *shooting* tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Masih

ada sebagian siswa yang perkenaan kaki pada bola saat *shooting* terkadang belum tepat. Begitu pun pada saat *shooting* posisi badan siswa tidak *balance* sehingga mempengaruhi kemampuan *shooting*. Berdasarkan data hasil observasi yang didapatkan oleh guru penjas bahwa rendahnya tingkat kemampuan *shooting* pada saat proses pembelajaran berlangsung, karena kurangnya variasi latihan yang diberikan.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian berinisiatif melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Single Leg Jump* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SDN 86 Lajoa”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakan yang telah di jelaskan di atas maka adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut

1. Apakah ada pengaruh latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa ?
2. Apakah ada pengaruh latihan kelompok eksperimen *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada SDN 86 Lajoa ?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan kelompok kontrol dan latihan kelompok eksperimen *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelompok eksperimen *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan kelompok kontrol dan latihan kelompok eksperimen *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa

D Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan :

Manfaat dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting*, agar bisa melakukan *shooting* dengan baik.
- b. Bagi Guru, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi sepakbola terhadap peningkatan kemampuan *shooting* melalui latihan *single leg jump*.
- c. Bagi Peneliti, penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.
- d. Bagi Masyarakat, hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi dan dapat diterapkan di kalangan masyarakat dalam mengembangkan wawasan masyarakat tentang permainan sepakbola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR

DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan penelitian ini serta diharapkan dapat menunjang dalam merumuskan hipotesis. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka adalah sebagai berikut:

1. Sepakbola

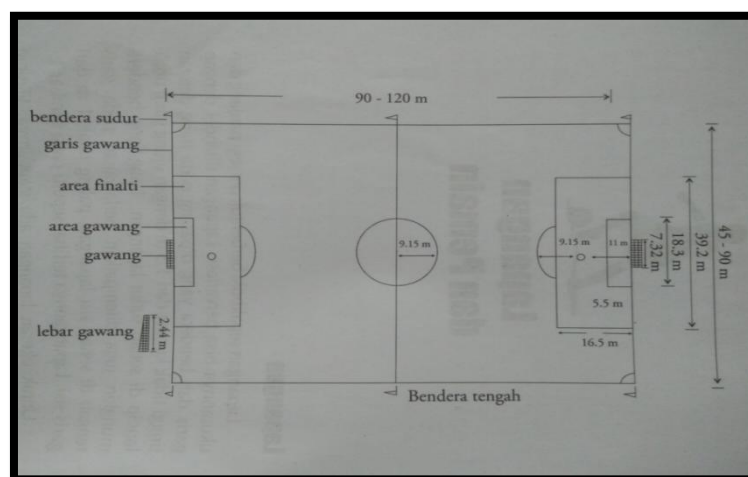
Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak mengandung unsur kesenangan, pada aktivitas ini mempunyai banyak ragam teknik, gaya/stile pemain, games-games permainan pada saat latihan atau pertandingan (Hidayat, 2019). Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik (Dahlan et al., 2020). Sepakbola merupakan olahraga yang sangat membutuhkan fisik yang prima, karena itu kondisi fisik merupakan hal yang sangat mendasar dan penting untuk atlet sepakbola (Dawud & Hariyanto, 2022). Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan (Anhar & Irwan, 2017). *The game of football is a sport that, in its implementation, takes 2 x 45 minutes. During one and a half hours, the player must continuously move or perform various types of movements* (Sukamto et al., 2020).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang memiliki peminat yang paling besar dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya (Dahlan et al., 2022). Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di masyarakat. Menurut Aji (2016:1) mengemukakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilkaukan dengan cara menendang bola yang

dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Muhdhor (2013:9) Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah bola yang dimainkan oleh dua tim bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola
Sumber : Nugraha (2013:28)

2. Kemampuan *Shooting*

Shooting merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat

lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Candra & Suwirman, 2019). *Shooting* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola yang salah satu tujuannya yaitu menembak bola ke gawang lawan (Haryanti et al., 2021). Dalam melakukan *shooting* pemain harus melakukan dengan cepat karena jika lambat maka ruang tembak akan ditutup oleh pemain bertahan (Maulana & Zulfikar, 2020). *Shooting* (menembak) merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting diantara berbagai keterampilan teknik menyerang (Anugrarista & Arisman, 2020).

Menurut Sukarman (2018:2) *shooting* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak bisa menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang biasa diandalkan.

Menurut Manurung (2019:2) *shooting* merupakan salah satu karakteristik yang paling berpengaruh besar dalam permainan sepakbola. Pemain yang tidak melakukan *shooting* dengan baik akan merugikan tim, karena sulit untuk menciptakan gol. *Shooting* merupakan salah satu bentuk penyelesaian akhir dengan tujuan agar dapat menciptakan peluang atau gol (Tamammudin & Widodo, 2020).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah teknik mendorong bola menggunakan kaki dan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan bagian kaki secara tepat dan terarah.

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, melatih kelenturan serta keseimbangan (Chairawan et al., 2022). Latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara berulang – ulang, sistematis dan bertahap dengan waktu yang relatif lama

untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Simanjuntak et al., 2016). Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia mencapai sasaran yang ditentukan (Tamammudin & Widodo, 2020).

Menurut Sandhi (2016) latihan harus menimbulkan rasa lelah fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan siswa. Matitaputty (2019), latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran siswa untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Malasari (2019) Latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai siswa tersebut mencapai standar penampilan tinggi.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang – ulang, sistematis dan bertahap dengan waktu yang relatif lama untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

b. Komponen Dalam Latihan

1. Intesitas Latihan

Menurut Irianto (2018:59) Kebutuhan intensitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui, hal ini disebabkan karena irama permainan relatif sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Intensitas sebagai ukuran kualitas latihan kinerja maksimum tubuh, detak jantung dan kadar laktat darah.

Penilaian intensitas latihan dibagi menjadi beberapa penilaian, di antaranya : 1. 50-70 % intensitas rendah, 2. 70-80% intensitas sedang, 3. 80-100% intensitas tinggi. Dalam melakukan aktivitas ini siswa diperlukan jumlah repetisi untuk mengetahui perkembangan dari aktivitas yang sudah dilakukan. Pada saat latihan berjalan diperlukan adanya recovery dan interval. Artinya, apabila latihan berlangsung selama 2 jam setiap pertemuan maka semakin

banyak melakukan ulangan gerak teknik berarti semakin tinggi kadar intensitasnya. Sebaliknya apabila dalam waktu 2 jam sedikit pengulangannya yang dapat dilakukan, maka semakin rendah intensitasnya.

Oleh karena itu cara lain menentukan intensitas latihan adalah dengan memberikan waktu *recovery* dan interval secara singkat maupun lama. Semakin singkat pemberian waktu interval dan *recovery* maka semakin tinggi intensitas latihannya, begitu juga sebaliknya, semakin lama memberikan waktu *recovery* dan interval maka intensitas latihan semakin rendah.

2. Lama Latihan

Menurut Irianto (2018:59) Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori dalam suatu latihan. Lamanya waktu yang dibutuhkan dalam suatu latihan, jarak tempu yang dilaksanakan dalam latihan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan. Durasi latihan adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat.

Lama latihan juga dapat mempengaruhi terhadap peningkatan fisik dan keterampilan siswa. Namun kekeliruan yang dilakukan oleh pelatih adalah mereka sering memberikan latihan dalam jangka waktu yang lama dari pada memberikan penekanan pada penambahan beban pelatihan. Sebaiknya pada waktu latihan tidak terlalu lama, tetapi banyak dengan aktifitas yang bermanfaat. Untuk latihan dalam jangka waktu yang pendek, sebaiknya pelatihan harus dilakukan sesering mungkin.

3. Volume Latihan

Menurut Irianto (2018:59) volume latihan dapat diartikan sebagai banyak kalinya latihan yang dilakukan. Hal ini termaksud pengulangan jenis-jenis latihan yang akan memberikan efek pada cabang olahraga yang dimaksudkan. Memilih bentuk latihan

merupakan hal yang penting dalam meningkatkan prestasi siswa pada cabang olahraga. Volume latihan merupakan prasyarat kuantitatif untuk prestasi teknis, taktis, dan fisik yang tinggi.

Volume latihan, kadang-kadang tidak akurat disebut durasi pelatihan karena yang disebut volume antara lain: waktu durasi latihan, jarak yang ditempuh atau berat angkatan per unit waktu, dan pengulangan dari latihan atau elemen teknis siswa melakukan dalam waktu tertentu. Volume dapat diartikan jumlah aktifitas total latihan. Artinya bahwa jumlah total aktifitas yang dihitung dari durasi, jarak tempuh, maupun pengulangan dalam latihan.

c Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Prinsip Beban Berlebih

Suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mengakibatkan perubahan. Pada latihan olahraga jika pada pengulangan yang dilakukan secara terus-menerus dengan beban yang sama maka tidak akan mempengaruhi adanya perubahan. Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan, yang dimiliki oleh setiap individu, takaran yang dimaksud dengan sampai batas rangsang adalah titik dimana tubuh sudah tidak mampu lagi menyesuaikan keadaan dengan beban yang diterima melalui latihan.

2. Prinsip Kekhususan

Prinsip kekhususan ini penekanan dalam membuat dan melaksanakan program latihan olahraga harus menyesuaikan dengan kekhususan cabang olahraga tertentu. Prinsip kekhususan tidak hanya nama cabang olahraganya akan tetapi juga ciri khas cabang olahraga, sistem energi dan lain-lain.

3. Prinsip Beban Latihan Bersifat Progresif

Jenis kegiatan fisik harus dilakukan dengan kesungguhan akan mendapatkan hasil yang maksimal. Kegiatan fisik dapat dilakukan dengan olahraga, pada prinsip beban latihan dapat dilakukan dengan yang bersusun. Kegiatan latihan yang dilakukan secara bertahap akan tetapi dapat dipastikan akan tujuan dan hasil yang akan diharapkan.

4. Prinsip Kembali Asal

Prinsip kembali asal ini mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama. Tingkat kebugaran akan menurun apabila pembebanan latihan tidak dilanjutkan.

d. Tujuan dan Sasaran Latihan

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Matitaputty (2019), bersifat jangka panjang, jangka pendek dan dalam sesi latihan. Untuk jangka panjang, sasaran latihan umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk siswa yang masih pemula. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar teknik yang baik. Dalam program pembinaan jangka panjang, latihan dari pemula sampai siswa dengan prestasi tinggi adalah suatu kesatuan proses perencanaan dalam etape latihan (etape I, II, III).

Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik. Begitupun untuk sesi latihan, setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Tujuan dan sasaran secara garis besar, antara lain (a) mengembangkan fisik umum, (b) mengembangkan fisik khusus, (c) mengembangkan taktik, (d) mengembangkan strategi, taktik, dan pola bermain, (e) meningkatkan kematangan mental.

5. Latihan *Single Leg Jump*

Latihan *single leg jump* merupakan satu bentuk latihan plyometrics yang bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai (Harahap & Novita, 2021). *Single leg jump* dilakukan

dengan cara berdiri dengan satu kaki secara eksplosif melompat ke atas setinggi dada dengan satu kaki, serta mendarat dengan satu kaki, kemudian gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang antara kaki kiri dan kanan secara bergantian (Thoiban & Tohidin, 2019). Latihan *Single leg jump* merupakan metode latihan plyometrik dimana gerakannya dilakukan dengan loncatan kedepan menggunakan salah satu kaki secara bergantian kanan dan kiri sebagai tumpuan. Bentuk latihan *single leg jump* yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan menguatkan otot tungkai yang terintegrasi dengan unsur kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan daya ledak (Rohman & Puriana, 2020).

Latihan *single leg jump* adalah seluruh berat tubuh akan dibebankan pada satu kaki sehingga otot tungkai kaki tumpu benar-benar berkontraksi secara optimal (Rachman, 2020). *Single leg jump* adalah upaya melatih kaki untuk melakukan lompatan dengan satu kaki. Penggunaan satu kaki dimaksudkan agar pada waktu bertumpu, kaki benar-benar melakukan tolakan dengan sempurna sehingga memiliki power yang maksimal. *Single leg jump* adalah bentuk latihan pliometrik yang dilakukan dengan urutan gerakan yaitu: sikap awal berdiri dengan posisi satu kaki sebagai tumpuan kemudian ditekuk lalu meloncat keatas dan memeluk satu kaki di udara dengan cepat dan mendarat dengan satu kaki. Peningkatan jumlah ulangan bertambah secara progresif (Fatihin & Muslimin, 2018).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg jump* adalah adalah satu bentuk latihan plyometrik dilakukan dengan *single leg jump* loncatan kedepan menggunakan salah satu kaki secara bergantian kanan dan kiri sebagai tumpuan.

6. Otot Yang Berpengaruh Terhadap Latihan *Single Leg Jump*

Latihan *single leg jump* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai. Power merupakan kemampuan otot mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Dalam lompatan, yang berperan adalah kekuatan otot

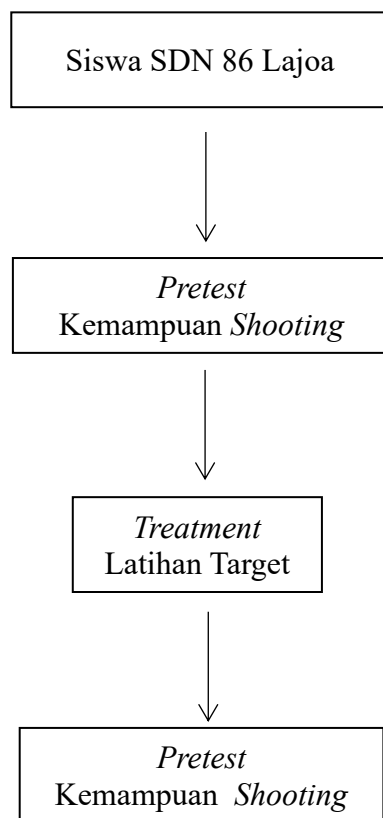
tungkai karena merupakan tumpuan dan menunjang dorongan untuk mengangkat seluruh badan ke atas melayang di udara (Hidayat, Saichudin, & Kinanti, 2017). Daya ledak otot atau power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat (Ambarwati, Widiastuti, & Pradityana, 2017).

Sukadiyanto (2011) menyatakan bahwa kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam komponen biomotor lainnya. Tujuan dari latihan ini menggabungkan gerakan kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Untuk mendapat lompatan yang tinggi atlet harus memiliki power yang besar yaitu pada otot tungkai. Latihan plyometric merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam, akan tetapi peneliti hanya memilih *single leg jump*.

B. Kerangka Berpikir

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *shooting*. *Shooting* pada permainan sepakbola merupakan modal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain karena sangat penting peranannya dalam usaha mengoper bola maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan sebagainya. *Shooting* atau menendang bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting dalam permainan sepakbola, sebab dengan tendangan bola yang baik, maka kerjasama yang dilakukan tim baik dalam pertahanan maupun penyerangan akan dapat berjalan dengan baik. *Shooting* seringkali dijadikan teknik yang paling akhir dilakukan pada permainan sepakbola, baik bola yang dioper kawan, bola yang digiring sendiri maupun bola yang dapat direbut lawan.

Bentuk latihan *single leg jump* memiliki tujuan untuk meningkatkan power otot tungkai. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan setiap secara berulang-ulang dengan meningkatkan intensitas latihan, maka kemampuan *shooting* siswa SDN 86 Lajoa akan meningkat. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa dengan menerapkan bentuk latihan *single leg jump* akan mempermudah seorang pemain melakukan kemampuan *shooting*.



Gambar 2.2. Kerangka Pikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka yang dituangkan dalam kerangka pikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa.
2. Ada pengaruh latihan kelompok eksperimen *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa.
3. Latihan pada kelompok eksperimen *single leg jump* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:32) Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Mengenai metode eksperimen ini mengemukakan bahwa “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”

B. Variabel dan Desain Penelitian

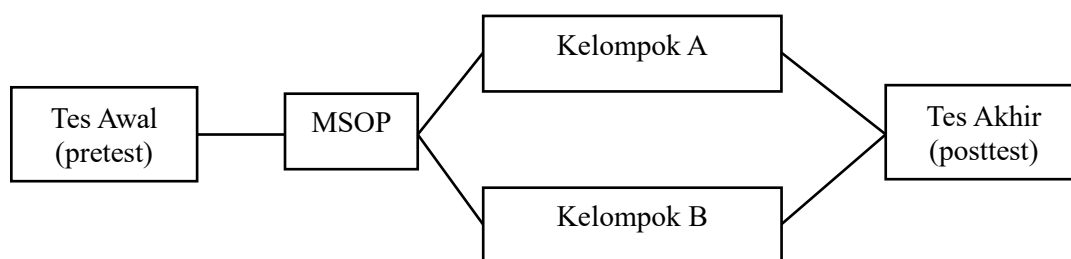
1. Variabel Penelitian

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) adalah latihan *single leg jump* (X)
- b. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah kemampuan *shooting* (Y)

2. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah *Two Group Pretest-Posttest Design* yaitu memberikan *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* sesudahnya pada kelompok eksperimen. Desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1. *Two Group Pretest-Posttest Design*
Sumber : (Sugiyono, 2011)

Keterangan:

MOSP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
Pretest : Tes awal sebelum diberikan perlakuan
Kelompok A : Kelompok Eksperimen (*treatment*)

Kelompok A : Kelompok Kontrol
Posttest : Tes akhir setelah diberikan perlakuan

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat – sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati, maka variabel – variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut :

1. Kemampuan *Shooting*

Kemampuan *shooting* adalah teknik mendorong bola menggunakan kaki dan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan bagian kaki secara tepat dan terarah. Kemampuan *shooting* dapat di ukur dengan tes menembak bola ke sasaran (Mushlih, 2021).

2. Latihan *Single Leg Jump*

Latihan *single leg jump* adalah adalah satu bentuk latihan plyometrik dilakukan dengan *single leg jump* loncatan kedepan menggunakan salah satu kaki secara bergantian kanan dan kiri sebagai tumpuan. Latihan *single leg jump* seseorang di ukur dengan menggunakan tes *power* otot tungkai (Rachman, 2020).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018:119) “Populasi adalah wilayah *generalisasi* yang terdiri atas: *objek/subyek* yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Noor (2012:147) “populasi adalah untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan (*universum*) dari obyek penelitian”.

Bertolak dari pendapat diatas dapat ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 86 Lajoa sebanyak 40 siswa.

2. Sampel

Winarno (2013:69) “Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian atau yang menjadi target atau sasaran penelitian yang mewakili populasi. Sampel yang representative adalah sampel yang benar – benar mencerminkan populasi. Berdasarkan usulan tersebut maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu teknik pertimbangan tertentu oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SDN 86 Lajoa yang berjumlah 30 siswa, maka dijadikan sampel dalam penelitian tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *shooting*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* kemampuan *shooting* sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *single leg jump*. Pelaksanaan eksperimen lapangan berlangsung selama 16 kali pertemuan, yaitu dengan perincian waktu 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dengan jumlah waktu pertemuan 60 menit. Ketika perlakuan berakhir, akan diadakan tes untuk perlakuan.

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Hari	Jam	Tempat
Selasa	16.00 – 17.00	Lapangan SDN 86 lajoa
Kamis	16.00 – 17.00	
Sabtu	16.00 – 17.00	

Tabel 3.2 Program Latihan

Latihan <i>Single Leg Jump</i>		
Perminggu		
Selasa	Kamis	Sabtu
<ul style="list-style-type: none">• Pengarahan 5 menit• W.up 5 menit• Latihan <i>single leg jump</i>	<ul style="list-style-type: none">• Pengarahan 5 menit• W.up 5 menit• Latihan <i>single leg jump</i>	<ul style="list-style-type: none">• Pengarahan 5 menit• W.up 5 menit• Latihan <i>single leg jump</i>

jumlah repetisi 1 kali dan jumlah set 1, kali 30 menit <ul style="list-style-type: none"> • Interval antar repetisi (1 menit) • Pendinginan 20 menit • Total durasi = 60 menit 	jumlah repetisi 2 kali dan jumlah set 2, kali 30 menit <ul style="list-style-type: none"> • Interval antar repetisi (1 menit) • Pendinginan 20 menit • Total durasi = 60 menit 	jumlah repetisi 3 kali dan jumlah set 3, kali 30 menit <ul style="list-style-type: none"> • Interval antar repetisi (1 menit) • Pendinginan 20 menit • Total durasi = 60 menit
---	---	---

F. Instrumen Penelitian

1. Latihan *Single Leg Jump*

Tujuan : Untuk meningkatkan power otot tungkai

a) Posisi Awal

Mulailah dengan posisi half-squat, tubuh menghadap kedepan dengan tumpuan satu kaki, lengan berada di samping badan, bahu condong ke depan melebihi posisi lutut.

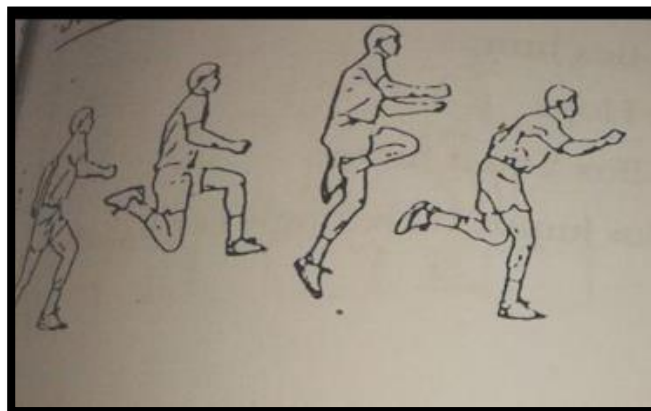
Usahakan punggung lurus dan pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

Loncatlah kedepan dan keatas dengan posisi tubuh tetap menghadap kedepan menggunakan ekstensi pinggul dan gerakan lengan yang mendorong ke depan.

Usahakan mencapai ketinggian dan jarak maksimum dengan posisi tubuh tegak.

Setelah mendarat, kembali lagi ke posisi awal dan memulai lompatan berikutnya.



Gambar 3.2 *Single Leg Jump*
 Sumber : Rachman (2020:24)

2. Tes Menembak atau Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*)

Tujuan :

Mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

Alat yang digunakan :

- a. Bola
- b. Stopwatch
- c. Gawang
- d. Nomor-nomor
- e. Tali

Pelaksanaan :

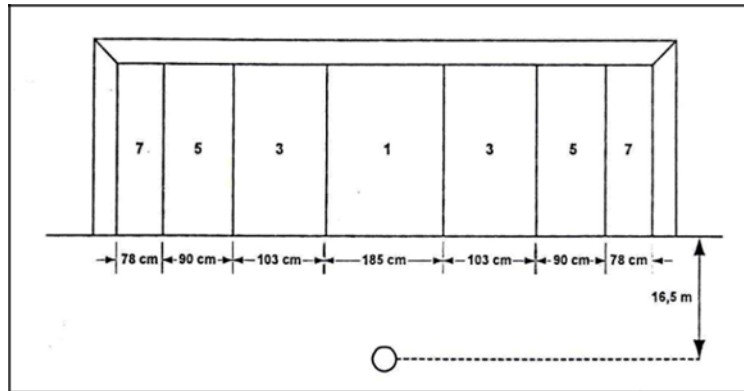
- a. Testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang atau sasaran.
- b. Tidak ada aba-aba dari tester.
- c. Pada saat kaki testee mulai menendang bola saat bola mengenai sasaran.
- d. Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- a. Bola keluar dari daerah sasaran.
- b. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Penilaian :

- a. Jumlah skor dalam tiga kali kesempatan.
- b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 3.3. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran
Sumber : Mushlih (2021:36)

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis *statistic* deskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Statistik deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah dipahami.

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti terdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal atau tidaknya suatu hasil data adalah jika $p > 0,5$ (5%) maka dinyatakan normal, dan jika $p < 0,55$ (5%) maka hasil data dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen. Kriteria yang digunakan pada uji homogenitas adalah jika $p > 0,05$ dan t -hitung $<$ t -tabel, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Untuk menguji ada tidaknya ada pengaruh latihan *single leg jump* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SDN 86 Lajoa, maka digunakan teknik analisis *paired sampel t-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma .2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2),207–215. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/14918/9874>
- Anhar, & Irwan. (2017). Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sape. *Jurnal Pendidikan Olahraga, LPPM STKIP Taman Siswa Bima*, 7(1), 8–15.
- Anugrarista, E., & Arisman. (2020). Pengaruh Teknik Shooting Instep Drive Terhadap Hasil Shooting Pada Tim Sepakbola U-16. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 84–94.
- Candra, A. T., & Suwirman. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 6–10.
- Chairawan, D. B., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Ketetapan Shooting Siswa Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Tanjung Bumi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2364–2371. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3733>.
- Dahlan, D., Hakim, H., Nawir, N., & Atsam, A. (2022). Efek Latihan Zig – Zag Run Dan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 109–120. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15523>.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>.
- Harahap, P. O., & Novita. (2021). Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Dan Latihan Single Leg Jump Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Johar VC Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.2328>
- Haryanti, E. F., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Hanidar, H. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menendang Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2604>.

- Hendriyanto, F. M. (2015). Gambaran Keterampilan Shooting dan Passing Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Talawi Putra Usia dibawah 17 Tahun Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 8.
- Hidayat, R. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SDN 28 Malaka Kec. Lalabata Kab. Soppeng. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(1), 55–67. <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/Penjaskesrek/index>.
- Hidayat, T., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Teknologi Nasional Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(1), 66-73.
- Irianto, S. (2018). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.
- Malasari C.A (2019), *Pengaruh Latihan Shuttle-Run San Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Vol, 3. No 1, (2019).*
- Manurung, Jack Suman R. 2019. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam Ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan. Volume II Nomor I.*
- Matitaputty.J (2019),*Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmia Wahana Pendidikan Vol 5, No 2, (2019).*
- Maulana, A, Zulfikar, I. (2020). Kontribusi Kelincahan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Klub Sepakbola Himadirga Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(3), 104–110. <https://doi.org/10.1016/J.Jnc.2020>.
- Muhdhor, Al-Hadiqie, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*,: Kata Pena.
- Mushlih, Ahmad. 2021. Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Hibridah Barru. *Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.*
- Noor, Juliansyah .2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Rachman, M. A. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometric Double Dan Single Leg Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.*
- Rohman, U., & Puriana, R. H. (2020). Penerapan Metode Latihan Single Leg Jump Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pemain Bola Tangan. *Wahana*, 72(1), 11–18. <https://doi.org/10.36456/wahana.v72i1.2404>.

- Sandhi.D.T (2016) *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. Jurnal Kepelatihan Olahraga Vol 1 No 1 (2016).*
- Simanjuntak, Engka, J., & Marunduh. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Akut Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNSRAT. *e-Biomedik*, 4(1), 24.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto, (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukanto, A., Hakim, H., & Bismar, A. R. (2020). The Effects of Training Methods and Self-Confidence Towards the Skill of Playing Football for the Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481(Icest 2019), 193–198. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.041>.
- Sukarman. 2018. *Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pada Permainan Sepakbola Persila Bima*. JIME. Volume 4 Nomor 1.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 111–116.
- Thoiban, H., & Tohidin, D. (2019). Pengaruh Latihan Single Leg Jump Dan Jump To Box Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) Football Club (Fc). *Jurnal Stamina*, 2(8), 118–131. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i8.426>.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan JaMANi*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).