JURNAL

PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1 KARANGREJO

THE EFFECT OF EXERCISE ALTERNATE LEG BOUND AND DOUBLE LEG HOP AGAINST SPEED RUNNING SPEED IN FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS SMAN 1 KARANGREJO

OLEH :

DWI KHUSNI MUBAROK

NPM : 12.1.01.09.0131

Dibimbing Oleh:

1. Wasis Himawanto, M.Or.
2. Rizki Burstiando, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: **DWI KHUSNI MUBAROK**
NPM	: 12.1.01.09.0131
Telepon / HP	: 085790323567
Alamat surel (Email)	: dwiknusnimubarok31@gmail.com
Judul artikel	: PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1 KARANGREJO
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		**Kediri, 23 Januari 2017**
Pembimbing I	**Pembimbing II**	**Penulis,**
Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	**Rizki Burstiando, M.Pd.** NIDN. 0711029002	**Dwi Khusni Mubarok** NPM : 12.1.01.09.0131

PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *DOUBLE LEG SPEED HOP* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1 KARANGREJO

DWI KHUSNI MUBAROK

NPM : 12.1.01.09.0131

FKIP - Penjaskesrek
Email: dwiknusnimubarok31@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or.[1] dan **Rizki Burstiando, M.Pd.**[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo, 2) pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo dan 3) pengaruh latihan *alternate leg bound* dan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Sedangkan, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik eksperimen *pre-test post-test group design*. Sampel dipilih dengan teknik sampel jenuh dan dibagi secara *random* untuk dijadikan dua kelompok berbeda dalam mendapatkan program latihan pliometrik yang sudah disusun.

Data diperoleh berdasarkan analisis *pretest dan prosttest* dengan mengukur kecepatan lari siswa. Berdasarkan hasil tes tersebut data dianalisis menggunakan uji T-*test*. Sehingga diperoleh: 1) Ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo pelajaran 2016/2017 dengan nilai t_{hitung} = 16.043 > t_{tabel} = 2.462 dengan rata-rata kecepatan lari sebesar 3.92 detik., 2) Ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo pelajaran 2016/2017 t_{hitung} = 9.576 dan t_{tabel} = 2,462 dengan rata-rata kecepatan lari sebesar 4.4157 detik dan 3) Ada pengaruh latihan *alternate leg bound dan double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo tahun pelajaran 2016/2017 dengan selisih rata-rata sebesar 0.4930 detik.

Kata Kunci : Latihan Alternate Leg Bound, Double Leg Speed Hop, Kecepatan Lari, Sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah salah satu sarana kegiatan yang dilakukan seseorang untuk *refreshing* dan menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit. Olahraga juga berfungsi untuk membentuk kualitas manusia dari segi perwatakan, kepribadian, kedisiplinan, sportifitas, serta dapat meningkatkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga meliputi berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan bela diri. Salah satu olahraga permainan adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Masing-masing *team* mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Sepakbola sangat disukai semua kalangan masyarakat baik tingkat daerah, nasional, internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Saat ini pemain sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang, tetapi juga dituntut mendapatkan prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya akan dapat dicapai dengan berbagai latihan-latihan yang terencana dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai dengan bimbingan dari pelatih yang profesional dalam bidang sepakbola.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengembangkan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan Lari Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Karangrejo".**

II. METODE

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2015: 109), metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan atau *treatment* menggunakan teknik eksperimen *pre-test post-test group design*.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2015: 7). Metode kuantitatif digunakan apabila masalah merupakan penyimpangan antara yang seharusnya dengan yang terjadi, antara aturan dengan pelaksanaan, antara teori dengan praktik, antara rencana dengan pelaksanaan.

Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik sampel jenuh yakni, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi (Riduwan, 2013: 21). Maka sampel penelitian ada 60 siswa putra usia 15 - 17 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Karangrejo.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretes alternate leg bound	posttest alternate leg bound	pretest double leg speed hop	posttest double leg speed hop
N		30	30	30	30
Normal Parameters[a,b]	Mean	4.9173	3.9227	4.9307	4.4157
	Std. Deviation	.53762	.32553	.51106	.48633
Most Extreme Differences	Absolute	.186	.232	.147	.163
	Positive	.143	.232	.117	.148
	Negative	-.186	-.163	-.147	-.163
Kolmogorov-Smirnov Z		1.020	1.272	.803	.892
Asymp. Sig. (2-tailed)		.249	.079	.539	.404

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Test Statistics

	pretes alternate leg bound	posttest alternate leg bound	pretest double leg speed hop	posttest double leg speed hop
Chi-Square	2.400[a]	12.667[b]	1.733[c]	5.200[d]
Df	26	19	27	23
Asymp. Sig.	1.000	.855	1.000	1.000

a. 27 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

b. 20 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.5.

c. 28 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

d. 24 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

Tabel 4.5 Hasil Rincian Uji Paired Sample T-test Kecepatan Lari Kelompok *Alternate Leg Bound*

Hasil	Rata-rata	Selisih	Correlations	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)
Pretest	4.9173	0.99467	0.799	16.043	2.462	0.000

Tabel 4.6 Hasil Rincian Uji *Paired Sample T-Test* Kecepatan Lari Kelompok Latihan *Double Leg Speed Hop*

Hasil	Rata-rata	Selisih	Correlations	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)
Pretest	4.9307	0.515	0.827	9.576	2.462	0.000
Posttest	4.4157					

Tabel 4.7 Hasil Rincian Uji *Independent Sample T-test* Kecepatan Lari Kelompok Latihan *Alternate Leg Bound* dan *Double Leg Speed Hop* Satuan Detik

Posttest	*Mean*	Selisih	F_{hitung}	F_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)
Alternate Leg Bound	3.9227	0.4930	7.096	2.172	4.614	2.004	0.000
Double Leg Speed Hop	4.4157						

Berdasarkan uji *independent sample T-test* diketahui t_{hitung} = 4.614 > t_{tabel} = 2.004, maka ada perbedaan rata-rata latihan *alternate leg bound* dan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo.

Berdasarkan tabel 4.7 diatas nilai probabilitas F_{hitung} = 7.096 > F_{tabel} = 2.172 berarti ada perbedaan nyata *post-test* antara latihan *alternate leg bound* dan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo. Karena nilai rata-rata *alternate leg bound* = 3.9227 detik < rata-rata latihan *double leg speed hop* = 4.4157 detik, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *alternate leg bound* lebih baik daripada latihan *double leg speed hop* dalam meningkatkan kecepatan lari.

Simpulan

Berdasarkan deskripsi dan analisis data hipotesis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan:

1. Ada pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017 dengan nilai t_{hitung} = 16.043 > t_{tabel} = 2.462 dengan rata-rata kecepatan lari sebesar 3.92 detik.
2. Ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017 dengan nilai t_{hitung} = 9.576 dan t_{tabel} = 2,462 dengan rata-rata kecepatan lari sebesar 4.42 detik.

3. Ada pengaruh latihan *alternate leg bound* dan *double leg speed hop* terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Karangrejo Tulungagung tahun pelajaran 2016/2017 dengan selisih rata-rata sebesar 0.4930 detik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Dachlan, ST.M. 2016. *Perbedaan Antara Latihan Alternate Leg Bound Dan Latihan Double Leg Bound Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Basket Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Hasanuddin.* Makassar : Universitas Hasanuddin.

Fenanlampir, A. Dan Dr. Muhammad M.F. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

Jasal, D.M. 2016. *Pengaruh Pemberian Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Perubahan Kecepatan Lari Pada Pemain Persis Bina Bola Makassar*. Makasar: Universitas Hasanuddin.

Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Muhammadiah. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. Jurnal Magister Administrasi Pendidikan.* Aceh*:* Universitas Syiah Kuala.

Nur, I., Lulur dkk. 2016. *Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Waktu Reaksi*. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.

Radcliffe, J.C. & Farentinos, R.C. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training.*2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.

Raddclife dan Farentinos. 2002. *Plyometrics Explosive Power Training*.Amerika : Human Kinetics Publisher. Inc.

Riduwan. 2013. *Dasar-Dasar Statistika.* Bandung: Alfabera.

Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisikdalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Setiawan, M.S. 2012. *Pengaruh Latihan Plyometrik "Side Hop" Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendektan Kuantitif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Tohar. 2002. *Olahraga PilihanBulutangkis. Semarang*: Departemen Pendidikandan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Widhiyanti, K.A.T. dkk. 2013. *Pelatihan Pliometrik Alternate Leg Bound Dan Double Leg Bound Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VII* SMP Negeri 3 Sukawati Tahun Pelajaran 2013. Bali: Universitas Udayana.

Widnyana, M. dkk. 2016. *Plyometric Exercise Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Physio Team Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Bali: Universitas Udayana.

Wulantoro, Y. 2009. *Pengaruh Latihan Alternate leg bound dan Single leg hop terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Siswa SMA Takhasus Al Qur'an Kabupaten Wonosobo Tahun 2008/2009*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.