JURNAL

PENGARUH LATIHAN *ROPE JUMP* DENGAN METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA SURAT FC KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

EFFECT OF EXERCISE WITH JUMP ROPE AGAINST INTERVAL TRAINING ON RESISTANCE LEG MUSCLES FOOTBALL club FC SURAT DISTRICT KEDIRI YEAR 2016

Oleh:

MOH. FAIQ ZAMZAMI
NPM: 12.1.01.09.0149

Dibimbing oleh :

1. **Wasis Himawanto, M.Or.**
2. **Puspodari, M.Pd**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	MOH. FAIQ ZAMZAMI
NPM	:	12.1.01.09.0149
Telepun/HP	:	085606322717
Alamat Surel (Email)	:	-
Judul Artikel	:	PENGARUH LATIHAN *ROPE JUMP* DENGAN METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA SURAT FC KABUPATEN KEDIRI 2016
Fakultas – Program Studi	:	FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:	UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian 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, Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
WASIS HIMAWANTO, M.Or. **NIDN. 0723128103**	**PUSPODARI, M.Pd.** **NIDN. 0709059001**	**MOH. FAIQ ZAMZAMI** **NPM: 12.1.01.09.0149**

PENGARUH LATIHAN *ROPE JUMP* DENGAN METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA CLUB SEPAK BOLA SURAT FC KABUPATEN KEDIRI 2016

MOH. FAIQ ZAMZAMI
NPM: 12.1.01.09.0149
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan- PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I: Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II: Puspodari, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Daya tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang di gunakan untuk menunjang performa atlit. Untuk mencapai hasil maksimal perlu adanya latihan fisik dan teknik yang teratur dan benar, selain itu dalam mencapai hasil yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain daya tahan otot tungkai. Faktor tersebut dapat menunjang dalam pencapaian hasil yang optimal.

Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan *rope jump* dengan metode *interval training* terhadap daya tahan otot tungkai. Jumlah sampel telah ditetapkan sebanyak 15 orang.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes me*lompati tali setinggi 40cm bertahap selama 60 detik.*

Penelitian ini dilaksanakan setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut :

a. Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya r hitung 0,466. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
b. Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya r hitung 0,967. Sedangkan r tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,361 dan berarti.
c. Korelasi antara X_1dan X_2 dengan Y hasilnya f hitung 13,5. Sedangkan f tabel dengan taraf signifikan 5% hasilnya 3,35 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : "Latihan *rope jump* dengan metode *interval training* dapat dijadikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai".

Kata Kunci: Latihan *rope jump, interval training*, daya tahan otot tungkai.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola dapat dimainkan di luar ruangan *(outdoor)* dan di dalam ruangan tertutup *(indoor).* Tujuan dari permainan ini adalah "memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri" (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik diperlukan komponen kondisi fisik yang baik. Dalam pengembangan olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik merupakan salah satu hal yang

diutamakan untuk dilatih, karena sepakbola menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan selama 2x45 menit waktu normal. Sementara disaat bertanding para pemain senantiasa selalu bergerak, seperti berlari dengan kecepatan penuh, melompat, berbenturan dengan pemain lawan, dan menghindari pemain lawan. Adanya komponen kondisi fisik sendiri ada bermacam-macam. Menurut Sajoto (1988: 10) "Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi". Namun, tidak semua komponen kondisi fisik tersebut menjadi kebutuhan pemain sepakbola. "Komponen kondisi fisik yang paling utama dan dominan adalah daya tahan otot tungkai" (Widodo,2007:18).

Daya tahan merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Daya tahan diartikan sebagai keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot menurut Sajoto (1988:58) adalah "kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu". Dalam permainan sepakbola daya tahan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang utama, karena menurut Widodo (2007:18) "komponen kondisi fisik ini dapat meningkatkan kemampuan menendang, berlari cepat, dan melakukan gerakan-gerakan eksplosif lainnya".

Peningkatan daya tahan otot tungkai dapat dicapai dengan baik apabila dalam melakukan latihan dilakukan secara intensif dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Dalam pengembangan latihan fisik ini terdapat beberapa cara untuk melatih daya tahan otot tungkai, yaitu dengan "*Half-Squat Jump* dan lompat mistar 36cm dan 45cm" (Widodo 2007:54). Sehingga instrumen tes ini perlu dikembangkan, agar bisa dipergunakan dengan cara yang simpel dan tidak membutuhkan alat yang mahal.

Dalam melatih daya tahan otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara *Rope Jump*. "*Rope jump* adalah salah satu dari bentuk latihan plyometric yang di gunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak" (Hannam, 1985) dan untuk menggunakan kemampuan daya ledak diperlukan sebuah kekuatan. Sedangkan "*interval* adalah suatu latihan yang di selang selingi antara pemberian beban

dengan waktu istirahat" (Hariyanto, 2010:41). Jadi pengertian *interval Training* adalah latihan yang melakukan suatu kerja dengan diselingi waktu-waktu istirahat, dan berulang-ulang. Peneliti mencoba untuk menggabungkan latihan *rope jump* dengan metode *interval*, untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian dengan menggunakan pendekatan latihan *rope jump* dengan metode *interval Training* terhadap daya tahan otot tungkai.

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006:12) penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Menurut Arikunto (2006 : 3) "Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu". Jenis penelitian eksperimen ini digunakan untuk mengungkapkan ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian.

Menurut Nasir (2009 : 233) "Jenis Eksperimen terdapat 2 macam, yaitu eksperimen semu dan eksperimen murni". Eksperimen semu adalah rancangan percobaan yang belum secukupnya mempunyai sifat – sifat suatu percobaan sebenarnya. Sedangkan eksperimen murni adalah rancangan dimana aturan untuk menempatkan perlakuan pada unit percobaan dibuat sedemikian rupa, sehingga memungkinkan membuat perbandingan antar kelompok dengan validitas tinggi dan dapat mengontrol sumber – sumber variasi pada percobaan tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis eksperimen semu, karena eksperimen yang memiliki perlakuan, dan bertujuan untuk menjelaskan hubungan-hubungan, mengklarifikasi penyebab terjadinya suatu peristiwa.

Dalam penelitian ini yang diteliti adalah mengenai pengaruh latihan *rope jump* dengan metode *interval training* terhadap daya tahan otot tungkai. Penelitian ini menggunakan rancangan *"One Group Pre-test* (sebelum eksperimen) *and Post-test Desaign*

(sesudah eksperimen)" dengan suatu kelompok subjek (Arikunto, 2010: 124).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Latihan Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam beberapa cabang olahraga. Berdasarkan hipotesis yang diambil bahwa latihan *Rope Jump* dengan metode *Interval Training* ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai, yaitu dengan melakukan perlakuan *(treatment)* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Latihan selama 6 minggu merupakan fase persiapan khusus, dalam satu minggu dilakukan tiga kali yaitu senin – rabu – jumat. Dengan demikian tujuan pembinaan tersebut untuk pengembangan fisik secara umum, (Muchtar 1992:18). Pada penelitian ini latihan pengembangan fisik yang dimaksudkan yaitu latihan *Rope Jump* untuk daya tahan otot tungkai dengan metode *Interval training*.

Dari hasil data Sebelum diberikan perlakuan yaitu latihan *Rope Jump* sampel memiliki rata – rata daya tahan otot tungkai sebesar 59,26 dan setelah diberikan perlakuan sampel memiliki rata – rata daya tahan otot tungkai sebesar 92,4.

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas, ternyata diperoleh t_{hitung} sebesar 11,628 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan df = 14 adalah 2,977 yang berarti terdapat perbedaan daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan *rope jump* dengan metode *interval training*.

Metode latihan *Pliometric Rope Jump* dengan metode *Interval trainng* ini dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai pada beberapa cabang olahraga yang dominan menggunakan otot tungkai.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa latihan menggunakan *Rope Jump* dengan metode *Interval Training* pada club sepak bola SURAT FC KABUPATEN KEDIRI bila diterapkan secara teratur, terprogram, berkesinambungan, serta disiplin yang tinggi terbukti dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai. Latihan *Rope jump* dengan metode *Interval Training* ini dapat diterapkan oleh para pelatih untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

SIMPULAN

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pengujian hipotesis, serta hasil penelitian yang telah diuraikan. Maka selanjutnya

dalam bab ini dapat dikemukakan kesimpulan secara menyeluruh.

1. Latihan *Rope Jump* pada club sepak bola SURAT FC KABUPATEN KEDIRI meningkatkan daya tahan otot tungkai. Dengan hasil t_{hitung} 11,628 > t_{tabel} 2,977.
2. Jadi latihan *Rope Jump* dengan menggunakan metode *Interval Training* pada club sepak bola SURAT FC KABUPATEN KEDIRI dapat dijadikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

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

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

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Ari, WW. 2011. Olahraga&Mesin Bore Up: BALAP SEPEDA. (*online*), (http://olahragamesinboreup.blogspot.com, diunduh 14 April 2015).

Anggraeni, Dessy. 2012. Latihan dasar Kebugaran Jasmani. (*Online*), (http://dessyanggraenisuka.blogspot.com, diunduh 24 April 2015).

Fox E.L, Bowers RW, dan Foss ML, 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics. Philadelphia*. New York: Saunders College Publishing.

Hannam, S. 1985. *Women's Basketball Jump Training Circuit*. Department Indiana University, Assembly Hall Bloomington, Indiana 47405.

Hariyanto, Agus. 2010. "Pengaruh Pelatihan Box Jump, Squat Thrust, dan Rope Jump, dengan Metode Interval Training Terhadap Power, Kelincahan, dan Kecepatan Reaksi". Disertasi. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Harsono,1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Depdiknas Dikti LPTK.

Lutan, Rusli.dkk. 2000. *Dasar – DasarKepelatihan*: Departement Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika (Dengan Penerapan di Bidang Olahraga Edisi Revisi)*. Surabaya: Unesa University Press.

Muchtar, Remmy.1992. *OlahragaPilihanSepakbola*: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indoensia.

Parahita,Astra. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-*

12 Tahun. Laporan Penelitian. Semarang: UniversitasDiponegoro Semarang. (*online*), (http://www.jurnal-dayatahan-otot.com, diunduh 09 Maret 2015).

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi FPOK IKIP Semarang.

Soegiardo, T. 1992. *Ilmu Faal*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Soekarman, R. 1987. *Dasar OlahragaUntuk Pembina, Pelatih, dan Atlit*. Jakarta: PT. IntiIndayu Press.

Steven M. Cohen, 2008. High Intensity Interval Training A Better Exercise Program for Fat Loss.

Subarjah, Herman. 2007. *Dasar – Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Sucipto. dkk. 2000. *Sepak Bola*: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.

Sudjana.2002.*Metode Statistik*. Bandung : Sinar Baru, Algesindo.

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : (KONI Pusat) Pusat Pendidikan dan Penataran.

Winarko, Septo. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrics Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Menggiring Bola*. Tesis Tidak Diterbitkan. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. *(online)*,(http://www.jurnal-latihan-pliometrik.com, diunduh 28 Desember 2015).

Widodo, Achmad. 1988. "Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Farrtlek Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Putera Siswa Sekolah Menegah Atas". Tesis Tidak Diterbitkan. Surabaya : Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Widodo, Achmad. 2007. "Pengembangan Tes Rangkaian Fisik untuk Pemain Sepakbola". Disertasi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Waluyo, Firdian dan Noprembi, Soni. TanpaTahun. *Perbedaan Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Belakang Tengah Dan Depan Dalam Sepakbola*. (*Online*), (http://www.jurnal-daya-tahan-otot-tungkai-sepakbola.com, diunduh 09 Maret 2015).

Yusuf dan Syarifudin. 1997. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK. IKIP.