**JURNAL**

# PENGARUH LATIHAN *KNEE-TUCK JUMP* DAN *BOX JUMP (MULTIPLE RSPONSE)* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA KELAS X SMAN 1 PACE

## *THE EFFECTS OF EXERCISE KNEE-TUCK JUMP AND BOX JUMP ( MULTIPLE RESPONSE) ON THE ABILITY TO KICK A BALL IN A FOOTBALL GAME FOR GRADE X SMAN 1 PACE*

**Oleh:**
**MOH. HARIS FADHILAH**
**12.1.01.09.0189**

**Dibimbing oleh :**
**1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
**2. Abdian Asgi Sukmana,M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**
**2017**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | | |
|---|---|---|
| Nama Lengkap | : | Moh. Haris Fadhilah |
| NPM | : | 12.1.01.09.0189 |
| Telepun/HP | : | 085736365122 |
| Alamat Surel (Email) | : | fadilahharis731@gmail.com. |
| Judul Artikel | : | Pengaruh Latihan *Knee-Tuck Jump* Dan *Box Jump (Multiple Rsponse)* Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Bagi Siswa Putra Kelas X Sman 1 Pace |
| Fakultas – Program Studi | : | FKIP – Prodi Penjaskesrek. |
| Nama Perguruan Tinggi | : | Universitas Nusantara PGRI Kediri. |
| Alamat Perguruan Tinggi | : | Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112. |

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, 30 Januari 2017 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**<br>**NIDN. 00150668010** | **Abdian Asgi Sukmana,M.Or.**<br>**NIDN. 720028002** | **Moh. Haris Fadhilah**<br>**12.1.01.09.0189** |

# PENGARUH LATIHAN *KNEE-TUCK JUMP* DAN *BOX JUMP (MULTIPLE RSPONSE)* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA KELAS X SMAN 1 PACE

Moh. Haris Fadhilah
12.1.01.09.0189
FKIP – Prodi Penjaskesrek
fadilahharis731@gmail.com.
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Abdian Asgi Sukmana,M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**MOH. HARIS FADHILAH**: PENGARUH LATIHAN *KNEE-TUCK JUMP* DAN *BOX JUMP (MULTIPLE RESPONSE)* TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA KELAS X SMAN 1 PACE. SKRIPSI, PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI. 2017.

Salah satu teknik dasar dalam sepak bola adalah menendang bola. Agar seorang atlet mampu menendang bola, diperlukan latihan pliometrik diantaranya latihan *knee tuck jump* dan *box jump*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini antara lain ada pengaruh antara latihan *knee-tuck jump* terhadap kemampuan menendang bola, ada pengaruh antara latihan *box jump* terhadap kemampuan menendang bola, ada perbedaan antara latihan *knee-tuck jump* dan *box jump* terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola bagi siswa putra SMAN 1 Pace

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dan metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *"Two Group Pretest- Posttest Design".* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Pace yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sampel berjumlah 32 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh.

*Descriptive statistics* pretest dan posttest kemampuan menendang bola untuk kelompok *knee - tuck jump*, untuk hasil pretest nilai minimum = 20, nilai maksimum = 42, rata-rata (*mean*) = 28.38 dengan simpang baku (*Std. Deviation*) = 5.852. Untuk posttest nilai minimum = 27, nilai maksimum = 44, rata-rata (*mean*) = 34.06 dengan simpang baku (*Std. Deviation*) = 4.711. *Descriptive statistics* pretest dan posttest kemampuan menendang bola untuk kelompok box jump, untuk hasil pretest nilai minimum = 21, nilai maksimum = 38, rata-rata (*mean*) = 28.19 dengan simpang baku (*Std. Deviation*) = 4.929. Untuk posttest nilai minimum = 26, nilai maksimum = 41, rata-rata (*mean*) = 32.50 dengan simpang baku (*Std. Deviation*) = 5.241. Data pretest dan post test memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Dan uji Homogenitas, sig. p > 0.05 sehingga data bersifat homogen.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *knee-tuck jump* terhadap kemampuan menendang bola siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola di SMAN I Pace dengan t hitung 3.668 > t tabel 2. 131, dan nilai signifikansi 0.002 < 0.05. Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan menendang bola siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola di SMAN I Pace dengan t hitung 4.196 > t tabel 2. 131, dan nilai signifikansi 0.001 < 0.05. Latihan *knee-tuck jump* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menendang bola daripada latihan *box jump*. Terbukti dengan nilai rerata selisih posttest kelompok latihan *knee-tuck jump* sebesar 34.06, nilai rerata posttest kelompok *box jump* sebesar 32.50 dengan selisih nilai posttest sebesar 1.56.

**Kata Kunci** : *Knee tuck jump, Box Jump (Multiple response),* Kemampuan Menendang Bola.

## I. LATAR BELAKANG

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagaian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Tidak dipungkiri lagi, sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki, perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Istilah yang diberikan untuk sepak bola bervariasi. Untuk Negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai *football*, sementara untuk beberapa wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa latin menyebut dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut *fussball* atau *voetbal* dalam sebutan bahasa Belanda dan di Italia permainan ini disebut *calcio*.

Menurut Nugraha (2012:9) pada dasarnya sepak bola adalah Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol dalam permainan sepak bola harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola. Terdapat beberapa aspek yang memiliki faktor, sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam sepak bola, menurut Harsono (2013:20) ada empat latihan yang harus diperhatikan secara seksama yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental karena keempat latihan itu sangat penting dalam sepak bola sebagai bekal untuk meraih prestasi.

Permainan Sepak bola yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan masing-masing 11 orang. Latihan permainan dengan pemain yang lebih sedikit bisa dilakukan sebelum menghadapi permainan sesungguhnya. Dalam sepak bola, tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagaian telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Komponen terpenting dalam olahraga, khususnya sepak bola adalah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas berulang yang sama berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan gerak (*speed movement*) ini erat

sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan daya tahan (Nala:2011). Dalam permainan sepak bola para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala atau bagian tubuh kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan bola atau mengontrol bola. Hanya ada satu pemain dari kedua tim yang diperbolehkan memegang bola dan itu hanya dilakukan dalam area terbatas sekitar gawang. Dengan kombinasi antara bermain dan menyerang, permainan sepak bola ini sangat menarik di mainkan. Meskipun mungkin satu tim berada di atas angin, namun tidak bisa bersantai dan setiap pemain di tuntut waspada. Bermain sepak bola harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Diperbolehkan bermain keras tetapi hal itu dilakukan dalam batas nilai-nilai sportivitas dan bersih.

Seluruh cabang olahraga tidak bisa dipisahkan dari teknik dasar permainan, salah satunya adalah teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menurut Firzani (2010:11) Teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stop ball*), menendang bola ke gawang, menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), mengiring bola (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throwin*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik. Seperti yang dijelaskan sebelumnya ada sembilan komponen kondisi fisik. Menurut Subroto (2010:7-35) dan ditambahkan oleh Rudy (2012:47) yaitu: Kecepatan (*speed*), keterampilan (*skiil*), kekuatan (*strengh*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), dan reaksi (*reaction*).

Sembilan komponen ini mempunyai hubungan dengan kualitas suatu teknik dalam sepak bola dari menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola dan melempar bola. Keseimbangan (*balance*) adalah salah satu komponen kondisi fisik yang berperan dalam menentukan kualitas teknik dasar dalam sepak bola khususnya teknik menendang bola. Menurut Nurhasan dan Hasanudin (2010:180) “keseimbangan (*balance*) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuromuscular*”. Dari pengertian tesebut dapat di simpulkan bahwa bila seorang atlet tidak memiliki keseimbangan, maka ketika menendang bola tidak akan sempurna atau kurang maksimal.

## II. METODE

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008).

Adapun variabel dalam penelitian ini yakni:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas *(independent variable)* adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

1) X1: Latihan *knee-tuck jump*

*Knee-tuck jump* adalah salah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam suatu rangkaian loncatan *explosive* yang cepat untuk mengembangkan kekuatan vertikal yang sifatnya mengembangkan kekuatan otot tungkai dan otot perut dalam mengangkat titik berat badan.

2) X2: Latihan *box jump*

Latihan *box jump* adalah latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat *(dependent variable)* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas.Yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola.Kemampuan menendang bola adalah teknik yang digunakan untuk memberikan (*passing*) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Hasil Evaluasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara *posttest* kelompok *knee tuck jump* dengan *posttest* kelompok *box jump* dalam arti bahwa keduanya memberikan kontribusi yang sama terhadap kemampuan menendang bola walaupun pada hasilnya diperoleh bahwa rerata selisih *posttest* kelompok latihan *knee-tuck jump* sebesar 34.06, nilai rerata *posttest* kelompok *box jump* sebesar 32.50 dengan selisih nilai *posttest* sebesar 1.56 menunjukkan bahwa latihan *knee-tuck jump* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menendang bola daripada latihan *box jump.*

## B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *knee-tuck jump* terhadap kemampuan menendang bola siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola di SMAN I Pace dengan t hitung 3.668 > t tabel 2. 131, dan nilai signifikansi 0.002 < 0.05.
2. Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan menendang bola siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola di SMAN I Pace dengan t hitung 4.196 > t tabel 2. 131, dan nilai signifikansi 0.001 < 0.05
3. Latihan *knee-tuck jump* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menendang bola daripada latihan *box jump*. Terbukti dengan nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *knee-tuck jump* sebesar 34.06, nilai rerata *posttest* kelompok *box jump* sebesar 32.50 dengan selisih nilai *posttest* sebesar 1.56.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Prof. Dr. Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta.