JURNAL

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP SHOOTING BOLA SISWA KELAS X SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016-2017

EFFECT OF PLYOMETRICS EXERCISES STRIDE JUMP SINGLE LEG AND BOX JUMP TO THE BALL SHOOTING CLASS X SMAN 6 KEDIRI ACADEMIC YEAR 2016-2017

OLEH :

MOCHAMAD FERID
NPM: 12.1.01.09.0267

Dibimbing Oleh:

1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Hendra Mashuri, M.Pd

PENDIDIKAN JASMANI KESEHAATAN 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	:	**MOCHAMAD FERID**
NPM	:	12.1.01.09.0267
Telepon / HP	:	085736687392
Alamat surel (Email)	:	mochamadferid51@gmail.com
Judul Artikel	:	PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP SHOOTING BOLA SISWA KELAS X SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016-2017
Fakultas – Program Studi	:	FKIP- Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:	UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri

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, ……**
Pembimbing I	**Pembimbing II**	**Penulis,**
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN.0725018205	**Hendra Mashuri, M.Pd** NIDN. 0730108801	**Mochamad Ferid** NPM: 12.1.01.09.0267

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *SINGLE LEG STRIDE JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP SHOOTING BOLA SISWA KELAS X SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016-2017

MOCHAMAD FERID
NPM: 12.1.01.09.0267
FKIP - Penjaskesrek
Email: mochamadferid51@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. [1] dan Hendra Mashuri, M.Pd [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh latihan terhadap hasil shooting bola 2) Apakah ada pengaruh latihan *box jump*terhadap hasil *shooting* bola 3) Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *leg stride jump* dan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui pengaruh latihan *leg stride jump* terhadap hasil shooting bola 2) Mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola 3) Bila ditemukan ada pengaruh, maka dicari latihan mana yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *leg stride jump* dan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Populasi penelitian ini adalah Siswa kelas X SMAN 6 Kediri yang berjumlah 35 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan yang menjadi persyaratan dalam *purposive sampling* adalah pemain yang dipilih menjadi sampel 20 pemain. Variabel penelitian ini terdiri dari variable bebas yaitu latihan *singel leg stride* dan *box jump* serta variable terikatnya adalah hasil *shooting* bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Instrument penelitian dengan tes *shooting* bola. Data dianalisis dengan menggunakan *statistic* dengan taraf signifikansi 0,05% dan db n-1.

Berdasarkan hasil uji t *pre test* dan *post test* untuk kelompok eksperimen I diperoleh t hitung = -2,467 dan untuk kelompok eksperimen II diperoleh t hitung = -2,906 dengan signifikansi 1,00 > 0,05 dengan demikian dapat dijelaskan bahwa 1) Terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara latihan *leg stride jump* dan *box jump*terhadap hasil shooting bola 2) Rata-rata hasil post test latihan *leg stride jump*dari kelompok eksperimen I yaitu 28,10 sedangkan latihan *box jump*dari kelompok eksperimen II yaitu 28,58 dengan demikian latihan *box jump*memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan *leg stride jump* pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah latihan *box jump* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola dengan hasil yang baik dibandingkan dengan latihan *leg stride jump*. Oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran : 1) Teknik Latihan Leg stride jump lebih baik dari pada *box jump* latihan terhadap hasil *shooting* bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri, maka sebaiknya pada pelatih sepak bola dapat menerapkan teknik tersebut untuk meningkatkan hasil *shooting* bola pada pemain-pemainnya. 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabiala akan mengadakan penelitian sejenis dengan sampel berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada. Selain itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan peningkatan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan tendangannya melalui variasi latihan yang dilakukan.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan Pliometri, shooting bola.

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan sebuah permainan dan cabang olahraga yang sudah sangat populer di masyarakat indonesia. Di kalangan tua maupun muda banyak yang sudah mengenl tentang sepakbola. Permainan sepakbola biasanya dilakukan di kota-kota besar bahkan hingga pelosok desa seiring dengan pesatnya minat masararakat tentang sepakbola maka sepakbola menjadi cabang olahraga yang besar tetapi minat masyarakat yang begitu besar dengan sepakbola tidak di imbangi dengan prestasi yang di dadapatkan bangsa ini di persepakbolaan internasional. Bahkan indonesia kurang mampu bersaing dengan negara-negara lain dalam cabang olahraga sepakbola, hal tersebut dikarekan antusiasme dan minat yang terhadap sepakbola saja tidak cukup untuk menjadikan cabang olahraga sepakbola menorehkan prestasi banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola diantaranya pembenahan sarana prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan,kualitas pelatih dan didukung ole penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Pemain sepakbola dapat dapat mencapai kesuksesan apabila pemaain tersebut memiliki empat faktor yaitu : faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan dan faktor keberuntungan (Scheunemann 2015: 17). Faktor tersebut sangat diperlukan dalam menentukan kesuksesan dalam bermain sepakbola unya dengan dukungan Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk sepakbola nasional. Sebagai induk olahraga nasional pembinaan prestasi di usia dini sangat diperlukan karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional.

Latihan *plyometrics* pada dasarnya untuk memperpendek siklus pemendekan otot. Karena saat melakukan gerakan otot mengalami dua jenis gerakan, yaitu kontraksi dan relaksasi. Jadi saat relaksasi otot memproduksi energi untuk melompat. Saat otot memendek untuk kontraksi, maka saat itulah otot melepaskan energi elastisnya untuk melompat. *Plyometrics* pada dasarnya adalah latihan memperpendek siklus itu sehingga menghasilkan energi yang cukup besar. Latihan *plyometrics* sebenarnya kombinasi latihan antara kecepatan dan kekuatan, artinya melatih kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan yang tinggi. Latihan ini memberikan nilai pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Chu (1992: 1) menjelaskan "*plyometrics is defined as exercise that*

enable a muscle to reach maximum strength in as short a time as possible". Hal ini menjelaskan bahwa *plyometrics* adalah suatu latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan pliometrik banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti *jumps in place, standing jumps,box jump, multiple hops and jumps, bounding, box drill,* dan *depth jumps* dan lain-lain. Latihan pliometrik mempunyai peran penting untuk meningkatan daya ledak tungkai sehingga berpengaruh pada shooting bola ,oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat lebih dalam mengenai pengaruh latihan *singgel lige stide jum* dan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "*Pengaruh Latihan Pliometrik Singel Leg Stride Jump dan Box Jump Terhadap Shooting Bola Siswa Kelas X Sman 6 Kediri''*

II. METODE

Metode yang di gunakan penelitian adalah penelitian kuantitatif menurut Kasiram (2008: 149) dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, mendifinisikan penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

Teknik penelitian ini adalah menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *Pre-Test–Post-Test Design*.

Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 6 Kediri yang berjumlah 35 orang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *pruposuve sampling* dimana seluruh pemain futsal SMA 6 Kota Kediri dijadikan sampel pada penelitian ini yang berjumlah 20 orang.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Berdasarkan analisis diperoleh koefisien uji t (*t-test*) latihan *singel leg stride* terhadap hasil shooting bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri sebagai berikut:

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	singel leg stride – shoting	-5,900	4,228	1,337	-8,925	-2,875	-4,413	9	,002

Mencermati tabel 4.5 diatas diperoleh hasil bahwa koefisien uji t (*t-test*) latihan *singel leg stride* terhadap hasil *shooting* bola sebesar 4,413. Uji

keberartian uji t (*t-test*) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga

T hitung dengan t tabel. Pada α = 5% dengan n = 10 diperoleh harga t tabel sebesar 1,71. Karena harga t hitung lebih besar daripada t tabel (4,413 > 1,71) maka dapat diputuskan hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi " ada pengaruh latihan *singel leg stride* terhadap hasil *shooting* bola pada pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri", **diterima.**

a. Pengaruh antara latihan *box jump* terhadap hasil tendangan jaraknjauh

Berdasarkan analisis diperoleh koefisien uji t (*t-test*) latihan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola diperoleh hasil sebagai berikut.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	box jump - shoting bola	-9,700	3,268	1,033	-12,038	-7,362	-9,387	9	,000

Mencermati tabel 6 diatas diperoleh hasil bahwa koefisien uji t (t-test) latihan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola sebesar 2,906. Uji keberartian uji t (t-test) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga t hitung dengan t tabel. Pada α = 5% dengan n = 10 diperoleh harga t tabel sebesar 9,387. Karena harga t hitung lebih besar daripada t tabel (9,387 > 1,81) maka dapat diputuskan bahwa hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi "ada pengaruh antara latihan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola pada siswa kels X SMAN 6 Kediri ", **diterima.**

a. Pengaruh antara latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola

Berdasarkan analisis diperoleh koefisien uji t (*t-test*) latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil shooting bola diperoleh hasil seperti pada tabel 4.7 berikut ini :

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
singel leg stride	Between Groups	16,100	5	3,220	,157	,966
	Within Groups	82,000	4	20,500		
	Total	98,100	9			
box jump	Between Groups	18,400	5	3,680	,555	,734
	Within Groups	26,500	4	6,625		
	Total	44,900	9			

Mencermati table 4.7 diatas diperoleh hasil koefisien uji t (*t-test*) latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil shooting bola sebesar 1,864. Uji keberartian uji t (*t-test*) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga thitung dengan tabel *product moment*. Pada α = 5% dengan n = 10.

Karena harga thitung lebih besar dari ttabel (3,22 > 1,81) maka dapat diputuskan bahwa hipotesis alternatif Ha) yang berbunyi "ada perbedaan pengaruh latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil shooting bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri" **diterima.**

Berdasarkan analisis deskriptif antara latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola diperoleh hasil sebagai berikut ini. Tabel 8. Hasil latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	singel leg stride	33,70	10	3,302	1,044
	box jump	29,90	10	2,234	,706

Mencermati table 4.8 diatas diperoleh hasil latihan *singel leg stride* terhadap hasil shooting bola diperoleh hasil rata-rata sebesar 33,70 sedangkan latihan *box jump* terhadap hasil shooting bola diperoleh hasil rata-rata sebesar 29,90. Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa hasil *singel leg tride* dan *box jump* terhadap hasil shooting bola 33,7 < 29,9) maka diperoleh hasil "Latihan lebih *singel leg stride* baik daripada *box jump* latihan terhadap hasil *shooting* bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri."

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh antara latihan *singel leg stride* terhadap hasil shooting bola pada pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan model latihan pliometrik dapat dijadikan sebagai model latihan shooting bola. Model latihan pliometrik *singel leg stride* dapat dijadikan model latihan shooting bola. Model latihan pliometrik *singel leg stride* adalah suatu rangkaian gerakan loncat yang eksplosive secara cepat dan tepat. Latihan ini tidak menggunakan alat sehingga lebih efektif dan efisien.

Latihan ini dilihat dari gerakannya (biomekanika) latihan *singel leg stride* menekankan pada loncatan yang maksimal, sedangkan kecepatan pelaksanaan merupakan faktor kedua, dan jarak horizontal tidak diperhatikan pada saat meloncat. Latihan ini merupakan bagian dari latihan meloncat pada metode *pliometrik* yang mencapai ketinggian maksimum diperlukan, sedangkan kecepatan pelaksanaan merupakan faktor kedua, dan jarak horizontal tidak diperlukan dalam meloncat. Daya ledak otot tungkai dan pinggul didalam dunia olahraga banyak berperan dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya sepak bola, dalam hal ini prestasi untuk hasil shooting bola. Latihan *singel leg*

stride merupakan latihan yang melatih kekuatan daya ledak otot tungkai dalam melakukan *shooting* bola. Latihan *singel leg stride* merupakan bagian metode latihan *pliometrik*, metode ini melatih daya ledak otot tungkai yang mana daya ledak merupakan gabungan dari dua unsur yaitu kecepatan dan kekuatan, selain dua unsur tersebut dibutuhkan pula penguatan tentang teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar untuk mendapatkan hasil *shooting* bola yang maksimal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil *shooting* bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Hal ini memberikan gambaran salah satu cara untuk melakukan latihan shooting bola dengan model latihan pliometrik *jump box* . Padahal model latihan *box jump* menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum kearah vertical dan kecepatan gerakan kaki, yakni mencapai gerakan horizontal dengan tubuh, merupakan faktor kedua, sedangkan atihan *singel leg stride* menekankan pada ketinggian dan faktor kecepatan malah dinomor duakan, latihan *box jump* melatih *power* yang mana *power* merupakan gabungan dari dua unsur yaitu kecepatan dan kekuatan.

Sesuai teori dari Soedarminto bahwa untuk menendang bola dibutuhkan sudut tendangan dan kecepatan gerak bola, oleh karena itu *box jump* melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai untuk memberikan daya dorong pada bola supaya lebih cepat maka diperkirakan latihan *singel leg stride* ini mempunyai kontribusi terhadap hasil *shooting* bola. Latihan, sampel melompat tetapi tidak melewati rintangan, sedangkan *box jump* sampel melakukan loncatan dengan melewati rintangan. *Box jump* merupakan salah satu metode latihan *pliometrik* yang mana latihan ini merupakan latihan dari *hooping*. *Hooping* merupakan metode latihan *pliometrik* yang khusus meningkatkan *power* otot tungkai. penelitian diperoleh hasil ada pengaruh antara *singel leg stride*dan *box jump*terhadap hasil shooting bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri. Latihan *singel leg stride* dan *box jump* terhadap hasil shooting bola (33,7 > 29,9) maka diperoleh hasil "Latihan *sisngel leg stride* lebih baik daripada latihan *box jump* terhadap hasil shooting bola pada siswa kelas X SMAN 6 Kediri ".

Hal ini disebabkan bahwa pada latihan *box jump* melatih *power* yang mana *power* merupakan gabungan dari dua unsur yaitu kecepatan dan kekuatan (M. Sajoto, 2002:33). Sesuai teori dari Soedarminto bahwa untuk menendang bola dibutuhkan sudut tendangan dan kecepatan gerak bola, oleh karena itu *box jump* melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai untuk memberikan daya dorong pada bola supaya

lebih cepat maka diperkirakan latihan ini mempunyai kontribusi terhadap hasil *shooting* bola. Sedangkan model latihan *singel leg stride* merupakan bagian latihan *pliometrik*, metode ini melatih daya ledak otot tungkai yang mana daya ledak merupakan gabungan dari dua unsur yaitu kecepatan dan kekuatan, selain dua unsur tersebut dibutuhkan pula pengetahuan tentang teknik dasar menendang bola dengan baik dan benar untuk mendapatkan hasil *shooting* bola yang maksimal.

Kesimpulan

1. Ada pengaruh latihan *Singel leg stride* terhadap hasil shooting bola pada siwa kelas X SMAN 6 Kediri.
2. Ada pengaruh latihan *Box jump* terhadap hasil shooting bola pada siwa kelas X SMAN 6 Kediri.
3. Latihan *Singel leg stride* lebih baik dari pada Latihan *Box jump* terhadap hasil shooting bola pada siwa kelas X SMAN 6 Kediri

IV. DAFTAR PUSTAKA

A.Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud

Barrow M. 1979. *A Practical Approach To Measurement In Physical Education. Philadephia* : Lea & Febiger.

Chu, Donald. A. 1992, Jumping Into Pliometrics. 2006

Donal A.Chu.1992. *Jumping Into Plyometrics.* California: Leisure Press.

Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2011. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Progam Strata 1*. Semarang : FIK UNNES.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize

Radeliefe, J C and R C farentinous. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.

Soedarminto. 1992. *Kinesiology.* Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola.* Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharno, H.P 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Jogjakarta* : IKIP Jogjakarta.

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

Sukatamsi.1984.*Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.*Solo : Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodelogi Researche Jilid 3*. Jogjakarta : Andi.

Wahadi. 2008. *Buku Ajar Pemanduan Bakat*. Semarang : FIK UNNES.