



PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING

Putra Renaldi Perdana Simanjorang¹, Apri Agus², Andri Gemaini³

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: putrasimanjorang22@gmail.com

*Email Author: putrasimanjorang22@gmail.com, apriagus@fik.unp.ac.id,
andrigemaini@fik.unp.ac.id

Received: November 2021, Revised: Desember 2021, Accepted: Januari 2022

Abstract

Lack of long passing skills of Supra Pacific football school players Lubuk Pakam, This research is an experimental study that aims to see the results of single leg speed hop exercises on the long passing skills of football school players bo1a Supra Pacific Lubuk Pakam. The free variable is the single leg speed hop (X) practice, while the bound variable is the long passing skill (Y). This type of research is a pseudo experiment. Supra Pacific football school player Lubuk Pakam as many as 40 people as a population. Withdrawal until taken purposive sampling technique that is the player who participated in the exercise. The samples taken by the researchers numbered 12 players of Supra Pacific football school Lubuk Pakam. The research instrument uses a long passing skill test. Analisis statistical data techniques using liliefors normality test and t-test with a significant level of $\alpha=0.05$. The result of this study is that there is an influence of single leg speed hop training on the long passing skills of Supra Pacific Football School players Lubuk Pakam

Keywords: Single Leg Speed Hop Exercises, Long Passing Skills.

Abstrak

Kurangnya keterampilan long passing pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat hasil latihan single leg speed hop pada keterampilan long passing pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam. Yang merupakan variabel bebas adalah latihan single leg speed hop (X), sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan long passing (Y). Jenis penelitian ini eksperimen semu. Pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam sebanyak 40 orang sebagai populasi. Penarikan sampe diambil teknik purposive sampling yaitu pemain yang mengikuti latihan. Sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 12 orang pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam. Instrument penelitian menggunakan tes keterampilan long passing. teknik analisis data statistik memakai uji normalitas liliefors dan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan single leg speed hop pada keterampilan long passing pemain Sekolah Sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam

Kata kunci: Latihan Single Leg Speed Hop, Keterampilan Long Passing.

PENDAHULUAN

Olahraga tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga banyak disenangi dan juga digeluti oleh semua orang, baik itu anak-anak, remaja, maupun dewasa. Olahraga dapat



menjaga kesehatan jasmani maupun rohani, menjaga perdamaian dunia, dan juga dalam olahraga menyimpan nilai-nilai sosial yang dapat digunakan dalam kehidupan bermasyarakat.

Sepak bola ialah olahraga yang disukai oleh masyarakat. Pada permainan sepak bola terdapat faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang mempengaruhi dalam meraih suatu keahlian atlet dalam mengatasi halangan pada kelincahan kontraksi tinggi juga penting dalam permainan sepak bola, hal ini disebut dengan daya ledak.

Permainan sepak bola memberikan bola kepada teman satu tim itu sangat penting, karena untuk menciptakan permainan yang baik, bisa dilakukan dengan menyodorkan bola pada teman satu tim dan menciptakan peluang membawa bola ke gawang pemain lawan, sehingga tim bisa menang dengan permainan baik dan performa yang bagus dari pemain itu sendiri.

Long passing berperan penting dalam usaha agar memenangkan pertandingan. Karena long passing dapat merubah ritme permainan. Long passing tidak hanya digunakan saat bola berjalan saja tetapi dapat digunakan saat tendangan gawang, tendangan bebas dan tendangan sudut.

Suatu tendangan long passing akan lebih baik dalam pelaksanaannya apabila ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya penguasaan mental yang baik berpengaruh terhadap konsentrasi saat melakukan tendangan dalam pertandingan. Selain itu penguasaan teknik juga mempengaruhi keakuratan suatu long passing dan yang terpenting adalah kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan. Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan plyometric. Latihan plyometric adalah satu bentuk latihan (dynamic power) yang digunakan untuk meningkatkan otot yang terlibat dalam pergerakannya, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai. Dengan adanya daya ledak otot tungkai, maka dapat membantu kemampuan seseorang untuk lakukan lompatan setinggi mungkin. Menurut Mcneely (2007:154) ada beberapa latihan plyometric yang cocok diterapkan dalam permainan sepak bola untuk menengah yaitu : long jump toss, single leg hop, underhand toss for height, sit up toss, soccer throw in, overhead triceps toss. Berdasarkan hal itu peneliti mengambil bentuk latihan single leg hop yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepak bola untuk melakukan long passing. Latihan Single leg hop / daya ledak otot tungkai menunjang keakuratan tendangan long passing karena dengan adanya daya ledak, bola yang ditendang dapat melaju sesuai dengan apa yang diinginkan, sehingga bola sampai kepada pemain yang dituju.

Berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap pemain Supra Pasifik Lubuk Pakam saat melakukan beberapa pertandingan uji coba, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan long passing diantaranya yaitu: long passing yang tidak sampai ke pemain satu



tim, long passing yang tidak terarah, kurangnya bobot long passing, tumpuan kaki yang kurang baik dan perkenaan kaki dengan bola yang belum pas mengakibatkan bola dengan mudah dirampas oleh pemain lawan. Hal itu sangat mempengaruhi performa pemain didalam lapangan, jika dibiarkan maka akan menimbulkan permasalahan yang baru dalam permainan.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy eksperimental) yang dilaksanakan di lapangan sepak bola cerdas Lubuk Pakam pada tanggal 21 Desember 2020 sampai 29 Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam yang berjumlah 40 orang dengan penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Jenis data menggunakan data primer dan data sekunder. Instrumen penelitian ini adalah kemampuan tendangan long passing. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal dan tes akhir. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

HASIL PENELITIAN

1. Pre Test Keterampilan Long Passing

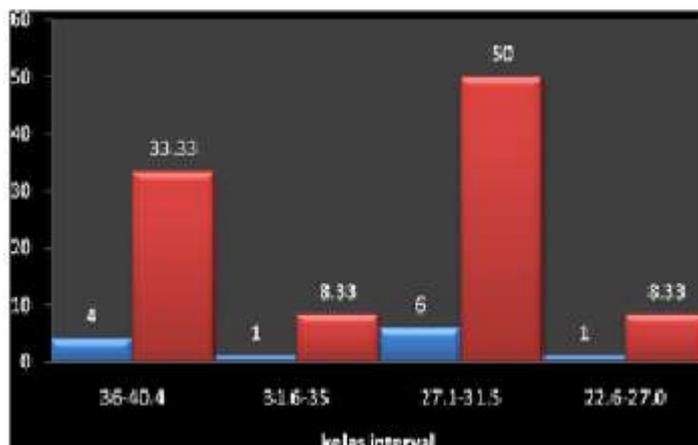
Pengaruh latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap long passing, dari hasil pre-test long passing diperoleh nilai terendah 25,2, nilai tertinggi 40,4, rata-ratanya adalah 32,69 dan standar deviasinya adalah 4,73. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre – Test Long Passing

Kelas interval	F (absolute)	F (relatif)
36 – 40,4	4	33.33
31,6 - 35	1	8.33
27.1 – 31.5	6	50
22.6 – 27.0	1	8.33
Jumlah	12	100

Hasil analisis data pre-test latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap long passing dengan, kelas interval 36 – 40,4 sebesar 4 orang (33,33%), kelas interval 31,6 – 35 sebesar 1 orang (8,33%), kelas interval 27,1 – 31,5 sebanyak 6 orang (50%) dan kelas interval 22,6-27,0 sebesar 1 orang (8,33%).





Gambar 1. Histogram Pre-Test Long Passing

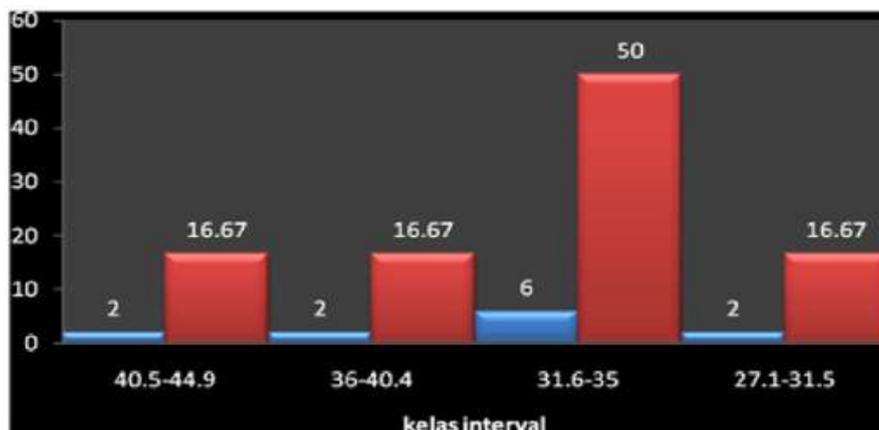
2. Post Test Keterampilan Long Passing

Pengaruh latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap long passing, dari hasil post-test long passing diperoleh nilai terendah 29,7, nilai tertinggi 42,4, rata-ratanya adalah 34,89 dan standar deviasinya adalah 4,06.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data post – test long passing

Kelas interval	F (absolute)	F (relatif)
40.5 – 44.9	2	16.67
36 – 40.4	2	16.67
31.6 - 35	6	50
27.1 – 31.5	2	16.67
Jumlah	12	100

Hasil analisis data pre-test latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap long passing dengan kelas interval 40,5-44,9. sebesar 2 orang (16,67%), kelas interval 36 – 40,4 sebesar 2 orang (16,67%), kelas interval 31,6 – 35 sebesar 6 orang (50%), kelas interval 27,1 – 31,5 sebanyak 2 orang (16,67%).



Gambar 2. Histogram post – tes long passing

3. Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	keterangan
Latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap long passing	Pre test	0,1897	0,242	Normal
	Post test	0,2164		

Hasil L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} maka data berdistribusi normal.

4. Uji homogenitas

Tabel 4. Uji homogenitas

No	Variabel	F_h	F_t	keterangan
1	Latihan single leg speed hop berpengaruh terhadap long passing (awal dan akhir)	1,36	3,98	Homogen

hasil F_h lebih kecil dari F_t , maka data Homogen

5. hipotesis

Analisa hipotesis antara variabel X dan variabel Y untuk menguji hipotesis adalah:

H_0 = tidak terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing di Sekolah Sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam
Dari analisa hipotesis dilanjutkan dengan Uji T didapatkan hasil sebagai berikut
 H_a = Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing di Sekolah Sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam

Analisis Uji T terhadap variabel kekuatan otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain



sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam menghasilkan uji t sebesar $t_{hit} = 2,50$ dan $t_{tabel} = 2,20$.

Tabel 5. Rangkuman hasil pengujian hipotesis

Data	N	t - hitung	t – tabel $\alpha = 0.05$
Long passing	21	2,50	2,20

Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing di Sekolah Sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam.

PEMBAHASAN

Usaha meningkatkan keterampilan long passing pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam, maka diberikan latihan, dapat menggunakan 1 bentuk latihan yaitu single leg speed hop latihan ini akan dilihat apakah terhadap pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan pemain diharapkan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu.

Setelah diberikan latihan single leg speed hop yang menunjang kepada peningkatan keterampilan long passing selama 16 kali pertemuan. Terdapat peningkatan keterampilan long passing, terjadi peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dari suatu latihan terhadap organ-organ tubuh pemain. Untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam Berdasarkan hasil analisis data $t_{hit} = 2,50 > t_{tab} = 2,20$. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing pemain sekolah sepak bola Supra Pasifik Lubuk Pakam.

Long passing adalah suatu cara memberikan bola untuk jarak yang jauh antar pemain dan memerlukan kekuatan yang maksimal serta ketepatan dalam melakukan tendangan long passing dengan tujuan untuk merubah arah permainan dan memindahkan arah permainan secara cepat. Sedangkan kegunaan lain dari teknik long passing dalam permainan untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut, dan berbagai situasi dalam permainan, dengan memaksimalkan teknik long passing ini dalam permainan akan memudahkan pemain untuk merubah situasi didalam permainan



KESIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian telah diperoleh bahwa terdapat pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing pada pemain Sekolah Sepak Bola Supra Pasifik Lubuk Pakam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2016. Buku Ajar Sepakbola Dasar. Sukabina Press
- Akhbar, M. T. 2017. Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. Jurnal Pendidikan Rokania, 2(1), 66-78.
- Arsil 2015 Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP
- Agus Apri dan Sepriadi. 2018. Manajemen Kebugaran : Sukabina Press
- Bafirman & ApriAgus. 2016 Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Sukabina Press.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. 2018. Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 6(3), 1-10.
- John, J., & Sidik, D. Z. 2017. Pengaruh Metode Repetisi Dalam Latihan Plyometrics Single Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai Pada Cabang Olahraga Futsal. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 10(2), 1-11.
- Malcolm. 2013. 101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda. Jakarta: PT Indeks.
- Mcneely, Ed Dan David Sandler 2007 Power Plyometrics The Complete Program. Mayer and Mayer Sport (UK) Ltd. McNeely, Ed. 2007. Introduction roplyometrics. NSCA Performance Training
- Pudia, dkk, 2019. Anatomi Untuk Olahraga. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. 2019. Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. Jurna IMenssana, 4(1), 44-52.
- Sefri Hardiansyah. 2016. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Unp. Jurnal Menssana, 1 (2), Hal 61-70.
- Sneyers 2004 Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta: Rosda Jayaputra.
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. 2020. Pengaruh Latihan Single Leg Hop Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa SMP 1 SUNGAI LILIN. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(1), 85-89.



- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono.2017. Metode Penelitian&Pengembangan. Bandung: ALFABETA.
- UU.RI.NO. 3. 2005.Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung : Citra Umbara.
- Wibowo, A., Hariyanto, E., &Tomi, A. 2016. Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa SMPN 21 Malang Judul.Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(2).
- Yatindra, I. G. A. B. Y., Swadesi, I. K. I., &Wahyuni, N. P. D. S. 2017. Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 5(3), 34-45.
- Yulifri, Arsil. 2011. Permainan Sepakbola. Padang: FIK UNP.
- Yulifri.2018. Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Stamina, 1 (1), Hal 451-457Apri Agus (2012) Olahraga Kebugaran Jasmani.Padang: Sukabina Press

