

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG TUCK JUMP* DAN *JUMP TO BOX*  
TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET  
SEPAKBOLA SENI OLAHRAGA SAIYO KOTO BARU (SOSKA)  
*FOOTBALL CLUB (FC)***

Halalan Thoiban<sup>1</sup>, Didin Tohidin<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

halalan21@yahoo.com

**Abstract**

The problem in this research is that it originated from the not yet maximal explosive muscle strength of soccer athletes at the Saiyo Koto Baru Sports Club (Soska) Football Club (FC) IV Nagari Subdistrict, Sijunjung Regency. The purpose of this study was to determine the effect of single leg tuck ump and jump to box training on the explosive ability of limb muscles of soccer athletes at the Saiyo Koto Baru Sports Club (Soska) Football Club (FC) District IV Nagari, Sijunjung Regency.

This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were all soccer athletes at the Saiyo Koto Baru Sports Club (Soska) Football Club (FC) District IV Nagari, Sijunjung District, which amounted to 18 players. The sampling technique uses total sampling. Thus the sample in this study amounted to 18 athletes. The technique of collecting leg muscle explosive power is by long jump without a prefix. The data was analyzed by statistically different test counts (t-test) at the significance level  $\alpha = 0.05$ .

The results were obtained as follows: 1) Single leg tuck jump training gave a significant influence on increasing the ability of explosive limb muscle ability of soccer athletes Sports Arts Saiyo Koto (SOSSKA) Football Club (FC) District IV Nagari, Sijunjung Regency, 2) Exercise jump to box gives a significant influence on increasing the ability of explosive limb muscle power of soccer athletes Sports Arts Saiyo Koto (SOSSKA) Football Club (FC) District IV Nagari Sijunjung Regency, 3) There is significant difference in effect between single leg tuck jump training and jump to box on the ability of explosive limb muscle ability of soccer athletes Sports Arts Saiyo Koto new (SOSSKA) Football Club (FC) District IV Nagari Sijunjung Regency.

**Keywords: Single Leg Tuck Jump Exercise, Jump to Box, The ability of leg muscle explosive power**

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari belum maksimalnya daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club (FC)* Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg tuck ump* dan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club (FC)* Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club (FC)* Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 18 orang



pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang atlet. Teknik pengambilan data daya ledak otot tungkai yaitu dengan lompat jauh tanpa awalan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Latihan *single leg tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, 2) Latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg tuck jump* dengan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

**Kata Kunci : Latihan Single Leg Tuck Jump, Jump to Box, daya ledak otot tungkai**

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Dalam permainan sepabola, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: daya ledak otot, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan sepertimelakukan *dribbling*, *shooting*, kontrol dan *passing*.

Dalam cabang olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu : "Teknik tanpa bola



seperti lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting, passing, mengontrol, dribbling* dan *heading*".

Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan, hal ini diperlukan ketika pemain melakukan *dribbling, shooting* kegawang maupun melakukan *passing* supaya bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan. Begitu juga dengan mental, seorang pemain sepakbola juga harus mempunyai mental yang kuat, karena hal ini diperlukan saat melakukan *dribbling, passing* kita dihadang lawan dan juga saat melakukan *shooting* (menendang bola), dimana seorang pemain tidak boleh takut atau gentar.

Di dalam teknik menendang bola ada dua bentuk pelaksanaan yaitu menendang datar atau dekat yang sering diistilahkan dengan *passing*, kemudian menendang lambung atau jauh yang biasa disebut dengan *long passing*. Dengan demikian kondisi fisik, seperti daya ledak otot tungkai berperan penting dalam menunjang keberhasilan kemampuan menendang bola (*shooting*).

Seni Olahraga Saiyo Koto baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, merupakan salah klub yang melakukan pembinaan olahraga sepakbola, diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola dengan baik.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih klub Seni Olahraga Saiyo Koto baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Klub ini sudah sering mengikuti pertandingan sepakbola, tapi prestasinya tidak baik, misalnya pada tahun 2017 pernah mengikuti open turnamen antar Kecamatan, hanya mencapai 8 besar, pada tahun 2017 mengikuti piala Kabupaten Cup (Muspika Cup) hanya masuk babak 16 besar, pada tahun 2017 mengikuti open turnamen Bupati Cup, hanya masuk babak penyisihan dan pada tahun 2018 dari 26 orang atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten



Sijunjung hanya 2 (dua) orang orang yang lolos seleksi mengikuti Porprop ke XV Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet sepakbola dari tahun ketahun mengalami penurunan.

Berdasarkan pengamatan observasi dan pengamatan peneliti dilapangan, baik dalam bertanding maupun dalam latihan terhadap atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, peneliti melihat daya ledak otot tungkai atlet masih lemah, hal ini dapat dilihat ketika atlet melakukan tendangan (*shooting*) ke gawang, dimana *shooting* yang dilakukan tidak keras dan kuat, saat, sehingga bola tidak sampai kasaran yang dituju. Dari permasalahan tersebut ada beberapa faktor yang menyebabkan belum maksimalnya daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (Soska) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, diantaranya disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kurang kondisi fisik, kemampuan teknik, metode latihan, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana

Belum maksimalnya daya ledak otot tungkai atlet mungkin juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pelatih tentang bentuk-bentuk latihan meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan komponen yang diperlukan dalam cabang olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif yaitu gerakan yang mengandung unsur kecepatan dan kekuatan". Unsur kemampuan kekuatan dan daya eksplosif otot merupakan unsur yang banyak dibutuhkan oleh beberapa cabang olahraga. Dengan demikian untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan latihan yang tepat, efisien dan terarah.

Bertolak dari uraian di atas tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *shooting* ke gawang dan *long passing* dibutuhkan unsur daya ledak otot tungkai. Semakin bagus daya ledak otot tungkai maka semakin kuat dan keras tendangan yang akan dilakukan. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram sehingga tercapainya yang diinginkan. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai banyak metode latihan yang dapat digunakan.

Berdasarkan informasi dari pelatih sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung,



mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Untuk itu pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atletnya. Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dibutuhkan sistem latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Menurut Suharno dalam Bafirman (2012:86), "Untuk meningkatkan daya ledak yang baik banyak metode latihan yang dapat dilakukan salah satunya latihan beban". Diantaranya latihan tersebut adalah Pliometrik. Menurut McNeely (2007:94) salah satu bentuk latihan daya ledak otot tungkai adalah *single leg tuck jump, jump to box*.

*Single leg tuck jump* dilakukan dengan cara berdiri dengan satu kaki, kemudian menggerakkan lengan ke depan dan ke atas dan secara eksplosif melompat ke atas setinggi dada dengan satu kaki, serta mendarat dengan satu kaki, kemudian gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang antara kaki kiri dan kanan secara bergantian.

Latihan *jump to box* adalah latihan beban yang menggunakan berat badan sendiri dan bangku (*box*) sebagai rintangan. Pelaksanaanya adalah Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut  $\pm 135^\circ$ , kedua lengan berada disamping badan dengan kedua sendi siku di tekuk  $\pm 90^\circ$  dari awalan, kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersama-sama melompat ke atas *box* atau bangku, setelah itu turun kembali ke tempat semula.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan *single leg tuck jump* dan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini



adalah seluruh atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang atlet. Teknik pengambilan data daya ledak otot tungkai yaitu dengan lompat jauh tanpa awalan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAAN

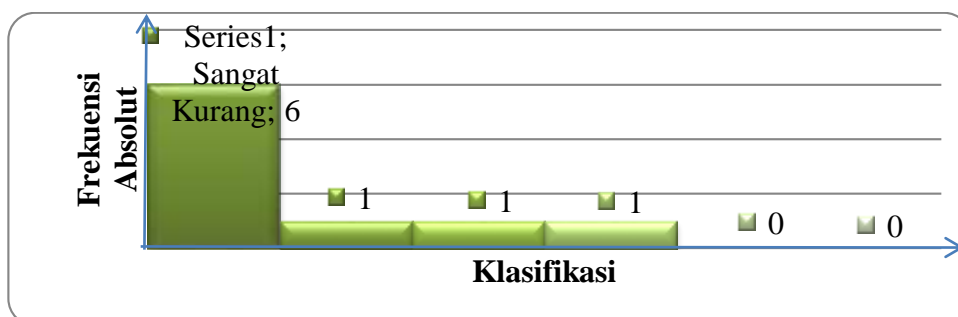
### Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data penelitian

##### a. Data Awal Penelitian (*Pre-Test*)

##### 1) Kelompok A

Dari 9 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, baik sekali dan baik, 1 orang (11.11%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 1 orang (11.11%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, dan 6 orang (66,67%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sangat kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai atlet berada pada klasifikasi “Sangat Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 204,11 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 2.

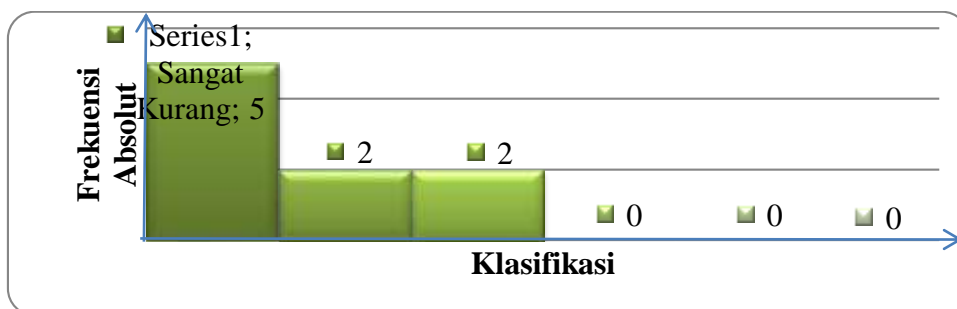


Gambar 1. Histogram daya Ledak otot Tungkai Sebelum Latihan *Single Tuck Jump*

##### 2) Kelompok B

Dari 9 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, baik sekali, baik, 2 orang

(22,22%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 2 orang (22.22%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, 5 orang (77.78%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sangat kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai atlet berada pada klasifikasi “Sangat Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 204,67 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 2.

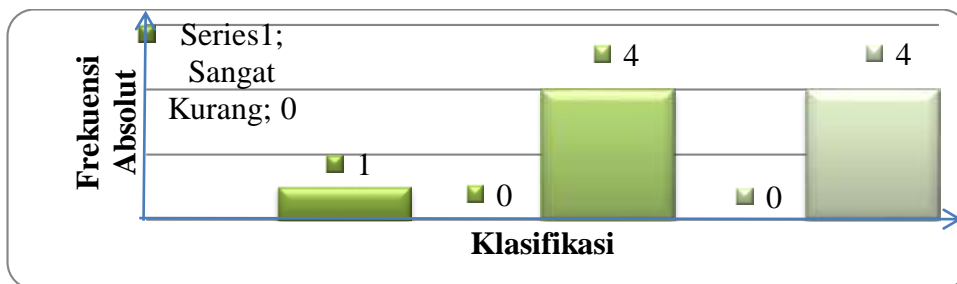


Gambar 2. Histogram daya Ledak otot Tungkai Sebelum Latihan *Jump to Box*

b. Data Akhir Penelitian (*Post-Test*)

1) Kelompok A

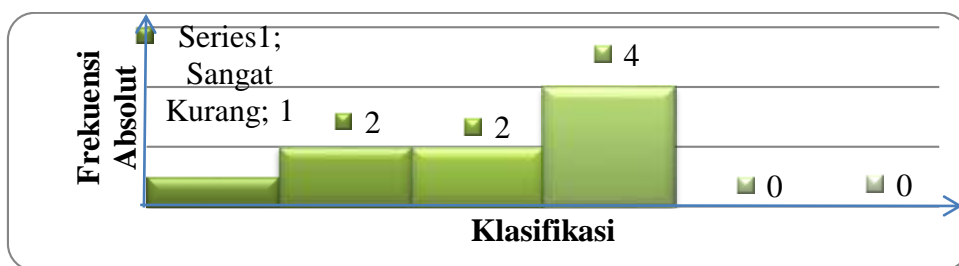
Dari 9 orang atlet, 4 orang (44,44%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna, tidak atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sangat baik, 4 orang (44,44%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 1 orang (11,11%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang dan tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai sangat kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai atlet berada pada klasifikasi “Baik” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 239,22 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 3.



Gambar 3. Histogram daya Ledak otot Tungkai Setelah Latihan *Single Leg Tuck Jump*

2) Kelompok B

Dari 9 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sempurna dan sangat baik, 4 orang (44.44%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi baik, 2 orang (22,22% atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 2 orang (22,22%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang dan 1 orang (11,11%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai sangat kurang sekali. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai atlet berada pada klasifikasi “Sedang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 225,22 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 4.



Gambar 4. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Setelah Latihan *Jump to Box*

Pembahasan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *single leg tuck jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung



Latihan *single leg tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik, khususnya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Single leg tuck jump* adalah latihan yang dilakukan pada permukaan yang rata, seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian lompatan eksplosif yang cepat.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan *single leg tuck jump* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan *single leg tuck jump* yaitu sebesar 204,11 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 239,22, artinya ada peningkatan sebesar 35,11. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji – t test ditemukan  $t_{hitung} 13,052 > t_{tabel} 2.306$ .

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *single leg tuck jump* dengan pemberian latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

Terdapatnya peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet dengan latihan *single tuck jump* mungkin disebabkan oleh pelaksanaan latihan, dimana latihan ini menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan. Pelaksanaannya adalah berdiri dengan satu kaki dengan lekukan kaki lainnya di belakang pada sudut  $90^{\circ}$ , tangan di sisi badan anda, pandangan lurus ke depan. Bengkokkan kaki sampai menekuk ke sudut  $120^{\circ}$ . Ayunkan lengan ke belakang saat anda membengkokkan kaki. Gerakkan lengan ke depan dan ke atas secara eksplosif melompat ke atas setinggi dada. Saat anda mendekati bagian atas lompatan, cepat bawa lutut kaki lompat ke dada anda, kemudian mendarat dengan satu kaki, gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan kaki bergantian. Selain itu jumlah latihan dilakukan 16 kali, dengan frekuensi 4 kali seminggu dengan



penambahan set dalam latihan serta repetisinya disesuaikan dengan kemampuan maksimum yang dimiliki atlet, sehingga dengan latihan tersebut memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet.

Dari hasil penelitian di atas, perlu kiranya menjadi perhatian pelatihsepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai atlet, diantaranya memberikan latihan *single tuck jump* karena dari hasil penelitian dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

*Jump to box* adalah latihan *pliometrik*, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan power dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan. Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut  $\pm 135^{\circ}$ , kedua lengan berada disamping badan dengan kedua sendi siku ditekuk  $\pm 90^{\circ}$  dari awalan, kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersama-sama melompat ke atas bangku ke tempat semula. Pendaratan dilakukan secepat mungkin pada posisi awal

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 20,85 dengan  $t_{hit} = 27,800 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap daya ledak otot tungkai dengan menggunakan latihan *jump to box*. Dapat dikatakan bahwa latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.



Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *jump to box* dengan pemberian latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung

Terdapatnya peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet dengan latihan *jump to box* mungkin disebabkan oleh pelaksanaan latihan, dimana latihan ini latihan *jump to box* adalah latihan beban yang menggunakan berat badan sendiri dan bangku (*box*) sebagai rintangan. Pelaksanaanya adalah Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut  $\pm 135^\circ$ , kedua lengan berada disamping badan dengan kedua sendi siku di tekuk  $\pm 90^\circ$  dari awalan, kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersama-sama melompat ke atas *box* atau bangku, setelah itu turun kembali ke tempat semula, Selain itu jumlah latihan dilakukan 16 kali, dengan frekuensi 4 kali seminggu dengan penambahan set dalam latihan serta repetisinya disesuaikan dengan kemampuan maksimum yang dimiliki atlet, sehingga dengan latihan tersebut memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet.

Dari hasil penelitian di atas, perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai atlet, diantaranya memberikan latihan *jump to box* karena dari hasil penelitian dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.

3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg tuck jump* dan latihan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

Dalam olahraga sepakbola banyak dikenal dengan teknik – teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet terutama teknik menendang (*shooting*). Menendang yang dimaksud dalam penelitian ini bisa menendang ke gawang dan menendang melakukan operan jarak jauh atau *long*



*passing*. Untuk dapat melakukan tendangan tersebut dengan maksimal dan tepat sasaran tentunya dibutuhkan kondisi fisik yang baik, terutama sekali daya ledak otot tungkai.

Menurut Bafirman dan Agus (2012:86) "Daya ledak otot tungkai dalam melakukan teknik tendangan dalam sepakbola selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik dan benar ditentukan oleh komponen kondisi fisik seperti kecepatan dan kekuatan untuk menunjang daya ledak otot tungkai sebagai komponen penggerak utama dalam tendangan (*shooting*) dalam permainan sepakbola". Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dilakukan latihan, diantaranya latihan fisik dan beban.

Menurut Bafirman (2012:86) "Latihan beban adalah program latihan kekuatan menggunakan tahanan yang diberikan oleh beban seperti barbell dan dumbell, sedangkan latihan beban yang menggunakan beban sendiri biasanya menggunakan plyometrik". Plyometrik adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan mengkombinasikan latihan isometrik dan isotonik (ekstrinsik-kosentrik) yang menggunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Banyak bentuk latihan plyometrik salah satunya latihan *single leg tuck jump dan jump to box*. Bentuk latihan *single leg tuck jump dan jump to box* tentu mempunyai karakteristik yang berbeda, akan tetapi bermuara pada tujuan yang sama yaitu peningkatan kualitas pemain untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi.

Menurut McNeely (2007:94) "*Single leg tuck jump* adalah latihan plyometrik yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan". Pelaksanaannya adalah berdiri dengan satu kaki dengan lekukan kaki lainnya di belakang pada sudut  $90^{\circ}$ , tangan di sisi badan anda, pandangan lurus ke depan. Bengkokkan kaki sampai menekuk ke sudut  $120^{\circ}$ . Ayunkan lengan ke belakang saat anda membengkokkan kaki. Gerakkan lengan ke depan dan ke atas secara eksplosif melompat ke atas setinggi dada. Saat anda mendekati bagian atas lompatan, cepat bawa lutut kaki lompat ke



dada anda, kemudian mendarat dengan satu kaki, gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan kaki bergantian.

Menurut Agus (2012:86)“Latihan *jump to box* adalah latihan beban yang menggunakan berat badan sendiri dan bangku (*box*) sebagai rintangan”. Pelaksanaanya adalah Untuk melakukan gerakan tersebut diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku sedikit menekuk sendi lutut  $\pm 135^\circ$ , kedua lengan berada disamping badan dengan kedua sendi siku di tekuk  $\pm 90^\circ$  dari awalan, kemudian dilanjutkan dengan menolak, kedua kaki bersama-sama melompat ke atas *box* atau bangku, setelah itu turun kembali ke tempat semula

Dari hasil penelitian diperoleh *mean differences* sebesar 14 dengan  $t_{hit} = 2,439 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *single leg tuck jump* dan latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Dimana latihan *single tuck jump* lebih baik dari latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Hal ini mungkin disebabkan karena pelaksanaan latihan *single tuck jump* melompat dengan menggunakan satu kaki, jadi efeknya lebih baik terhadap daya ledak otot tungkai.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet, diantaranya memberikan latihan *single leg tuck jump* dan *jump to box*. Karena kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *single leg tuck jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni



Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung

2. Latihan *jump to box* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *single leg tuck jump* dengan *jump to box* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, dimana latihan *single leg tuck jump* lebih baik dari latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto baru (SOSSKA) *Football Club* (FC) Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- David Sandler, McNeely. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program*. Singapore : Meyer & Meyer Sport
- Maidarman .2012. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP.
- \_\_\_\_\_, 211. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Tim Pengajar Sepakbola. 2003. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP. Padang
- Zalfendi, dkk. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP.

