

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan <i>Single Multiple Jump</i>	51
2. Hasil <i>Pre-test Long Passing</i>	57
3. Hasil <i>Post-test Long Passing</i>	58
4. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Mencari Data <i>Long Passing</i>	59
5. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	60
6. Tabel Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	61
7. Tabel Uji Homogenitas Varians	62
8. Data Uji Hipotesis	63
9. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	65
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	66
11. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	67
12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	68
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F.....	69
14. Nilai Persentil untuk Distribusi T	71
15. Dokumentasi Penelitian.....	72
16. Daftar Hadir Pemain Tambusai FC	77
17. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data <i>Pre-Test</i> , <i>Treatment</i> (Perlakuan) dan <i>Post-Test</i>	78
18. Surat Permohonan Penelitian dari BPMPH	79
19. Surat Balasan Penelitian dari Pengurus <i>Club</i> U-16 Tambusai	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Prestasi merupakan sebuah bukti nyata dari proses seseorang dalam melakukan olahraga. Langkah-langkah yang efektif dan efisien dalam proses latihan menentukan kualitasnya dalam sebuah prestasi. Hal tersebut sesuai dengan UU No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13 tentang olahraga prestasi yang menyebutkan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan penjelasan UU No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13 bahwa: diantara tujuan olahraga prestasi juga dapat meningkatkan bidang prestasi dalam olahraga, salah satunya adalah olahraga Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 2 regu dengan jumlah pemain sebanyak 11 orang pemain inti setiap regunya dan bertujuan untuk mencetak

gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan maksud memperoleh kemenangan.

Memiliki tendangan yang jauh atau *long passing* hanya dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki kekuatan otot dan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Kedua komponen kondisi fisik tersebut hanya dapat diperoleh melalui latihan yang sistematis. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *long passing* adalah bentuk latihan pliometrik, yang di dalamnya terdapat bentuk latihan *multiple jump*. Latihan *multiple jump* merupakan salah satu bentuk latihan dengan melompat. Adapun latihan *multiple jump* ini terdiri dari dua bentuk yaitu *single multiple jump* dan *double multiple jump*. Namun, dalam rencana penelitian ini, peneliti hanya ingin berfokus dengan bentuk latihan *single multiple jump*.

Menurut Yon (2016: 5-6) Gerakan *single multiple jump* merupakan gerakan meloncat dengan satu kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri. Dalam hal ini loncatan yang dilakukan adalah gerakan meloncat dengan kaki yang bergantian yaitu kanan-kiri yang berselang-seling. Gerakan dimulai dari kaki kiri sebagai awalan tumpuan tolakan dengan kaki kanan yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan untuk bergantian sebagai kaki tumpuan, selanjutnya dengan mendorong kaki kanan ke atas ke arah dada untuk mendapatkan jarak langkah ke depan dan bersiap untuk gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan. Gerakan selanjutnya kaki kanan berganti sebagai kaki tumpuan loncatan dengan kaki kiri yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke

depan dengan gerakan mendorong ke atas ke arah dada dengan tujuan untuk mendapatkan langkah ke depan dan bersiap dengan gerakan selanjutnya melangkah ke depan. Gerakan ini dilakukan diikuti dengan gerakan lengan yang selaras dengan kaki dan dilakukan dengan gerakan yang sama secara konstan berganti-ganti kaki dan lengan, loncatan ini dilakukan dengan jarak kurang lebih 25 sampai 30 meter.

Tambusai FC merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Kelurahan Tambusai Tengah, Kecamatan Tambusai. Pada saat sekarang ini Klub dipimpin oleh Angga Ardiansyah. Dalam prestasinya Tambusai FC belum dapat memperoleh prestasi puncak di Open Turnamen yang di adakan di Rokan Hulu dari sekian banyak kompetisi yang telah diikuti, seperti Piala Camat Tambusai tahun 2021 hanya lolos sampai putaran 4 besar, Liga silaturahmi DK4 Desa Suka Maju hanya lolos sampai 16 besar, dan terakhir Open Turnamen Desa Tingkok tahun 2021 hanya lolos hingga 8 besar. Program latihan yang telah dibuat oleh pelatih telah dilaksanakan sesuai dengan apa yang diberikan akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan serangan balik, pemain terlihat lamban dalam melakukan penyerangan dan kurang melakukan *long passing*, sehingga tidak mampu merubah arah permainan dengan *long passing* sesuai arah yang diinginkan.

Beberapa prestasi yang telah dicapai oleh pemain maupun pihak *club*, tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu

sendiri seperti: kondisi fisik, jenis kelamin, umur, maupun faktor genetik yang dibawa dari orang tua. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet itu sendiri seperti: lingkungan, tempat tinggal, sekolah, aktivitas fisik, dan makanan yang bergizi.

Setelah peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada pelatih tentang latihan yang dilakukan, ternyata Adapun faktor Internal yang mempengaruhi kurangnya kemampuan *Long Passing* pada pemain Tambusai FC adalah: Banyak pemain yang belum mampu melakukan *Long Passing*, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mengenai pada sasaran yang dituju. Hal ini juga terlihat pada saat pemain Tambusai FC melakukan latihan, masih terdapat beberapa pemain yang belum mampu melakukan *Long Passing*. Hasil tendangan yang dilakukan oleh pemain seperti pada tendangan gawang, sebagian besar tidak dapat minimal, garis tengah lapangan, apalagi masuk dalam daerah penjaga gawang. Hal tersebut dikarenakan penguasaan teknik dasar oleh pemain belum di kuasai dengan benar. Belum ada latihan khusus untuk teknik menendang dengan cara *Long Passing*. Disisi lain, pemain belum bisa mengembangkan kemampuan dalam permainan Sepakbola.

Selain faktor internal ada faktor lain yang mendukung kemampuan Menggiring bola seperti faktor eksternal diantaranya tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan teknik dasar menendang bola, khususnya teknik *Long Passing*, karena selama ini pelatihnya berpatokan kepada permainan serta memberikan latihan fisik saja selama latihan. Latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa,

Kamis dan Sabtu, tetapi pelatih mengatakan bahwa latihan tidak bisa berlangsung secara optimal ini terjadi karena pelatih bekerja disalah satu perusahaan yang berada di Tambusai. Kurangnya motivasi pemain untuk menjadi seorang pemain profesional. Ini terlihat karena masih ditemukannya beberapa pemain yang kurang serius pada saat melakukan latihan dan beberapa pemain yang malas untuk latihan karena tidak ada lagi *event-event* yang mau diikuti.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diuraikan masalah sebagai berikut.

- 1) Banyak pemain yang belum mampu melakukan *Long Passing*, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mengenai pada sasaran yang dituju. Kurangnya Kelincahan pada pemain, terlihat pada saat merebut maupun menipu lawan pada saat berlangsungnya permainan.
- 2) Belum ada latihan khusus untuk teknik menendang dengan cara *Long Passing*.
- 3) Pemain belum bisa mengembangkan kemampuan dalam permainan Sepakbola.
- 4) Tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan teknik dasar menendang bola, khususnya teknik *Long Passing*, karena selama ini pelatihnya berpatokan kepada permainan serta memberikan latihan fisik saja selama latihan.

- 5) Latihan memang dilakukan 3 kali dalam seminggu, tetapi pelatih mengatakan bahwa latihan tidak bisa berlangsung secara optimal ini terjadi karena pelatih bekerja disalah satu perusahaan yang berada di Tambusai.
- 6) Kurangnya motivasi pemain untuk menjadi seorang pemain profesional. Ini terlihat karena masih ditemukannya beberapa pemain yang kurang serius pada saat melakukan latihan dan beberapa pemain yang malas untuk latihan karena tidak ada lagi *event-event* yang mau diikuti.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran beberapa permasalahan yang ada dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan, sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada analisis pengaruh latihan *Single Multiple Jump* (X_1) sebagai variabel bebas dan *Long Passing* (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah terdapat *Pengaruh Latihan Single Multiple Jump terhadap Hasil Long Passing* dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC?”

1.5. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui *Pengaruh Latihan Single Multiple Jump terhadap Hasil Long Passing dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC*”.

1.6. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi yang menggunakan. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia persepakbolaan, khususnya sepakbola yang ada di Kecamatan Tambusai dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa yang memiliki tugas akhir yang serupa selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih: Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai teknik-teknik latihan yang digunakan untuk melihat hasil *Long Passing* dan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam proses pembinaan untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola.
- b. Bagi Pemain: Sebagai salah satu latihan tambahan dan masukan dalam latihan agar dapat meningkatkan prestasi.

- c. Bagi Klub: Salah satu metode untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *Latihan Single Multiple Jump* dengan hasil *Long Passing* pada permainan sepakbola.
- d. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya dalam meningkatkan Kemampuan hasil *Long Passing* pada pemaian sepakbola itu sendiri. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- e. Bagi peneliti: Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Strata 1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pasir Pengaraian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Sepakbola

Sejarah awal munculnya sepakbola masih dalam perdebatan. Sebagian orang berpendapat bahwa sepakbola berasal lahir sejak masa Yunani Purba. Sebagian yang lain mengatakan sepakbola sudah dikenal sejak masa Mesir Kuno. Adapula yang berpendapat bahwa sepakbola muncul di negeri Jepang sejak abad ke-8. Namun terlepas dari perbedaan pendapat tentang kemunculan sepakbola tersebut, badan sepakbola dunia FIFA secara resmi menyatakan bahwa sepakbola lahir dari daratan China yang disebut dengan *Tsu Chu* pada abad ke-2 sampai dengan abad ke-3 SM. Pendapat FIFA ini dibuktikan dengan adanya dokumen militer yang menyebutkan bahwa, pada tahun 260 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat China telah memainkan permainan bola *tsu chu* yang mirip dengan permainan sepakbola sekarang. *Tsu* sendiri artinya menerjang bola dengan kaki. Sedangkan *Chu*, berarti bola dari kulit dan ada isinya (Sutanto, 2019: 172-173).

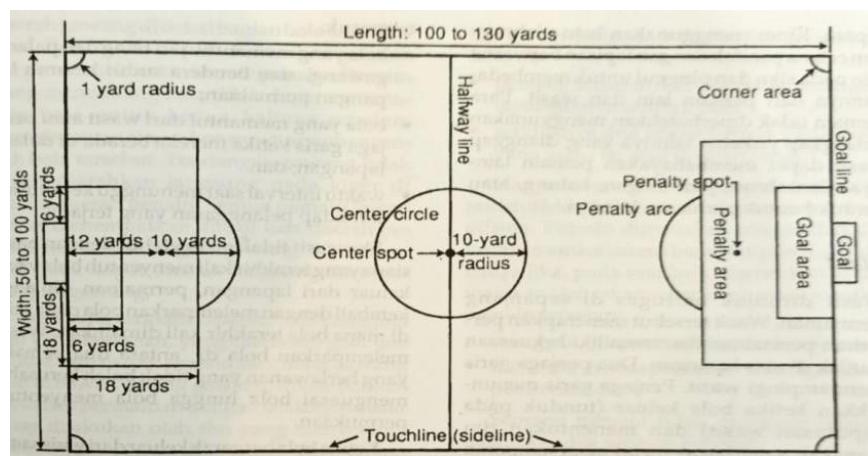
Sedangkan Daryanto & Hidayat (2015: 202) berpendapat permainan sepakbola modern pertama kali diperkenalkan oleh *Cambridge University* di Inggris pada tahun 1846, dengan dibuatnya peraturan permainan Sepakbola terdiri dari 11 pasal. Peraturan-peraturan itu kemudian disosialisasikan dan dapat diterima oleh universitas dan sekolah lain dan dikenal dengan nama

Cambridge Rules of Football. Selanjutnya pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan sepakbola oleh *The Federation Assosiation* dan lahirlah peraturan permainan Sepakbola yang digunakan sampai sekarang. Pada tanggal 21 Mei 1904, atas inisiatif Guerin dari Prancis, didirikanlah federasi Sepakbola internasional yang diberi nama *Federation Internationale de Footbatl Assosiation* disingkat FIFA.

Hermansyah (2016: 22) Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang menggunakan bola besar, lapangan permainan sepakbola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Salamate, *dkk* (2021: 40) Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini dapat dikatakan permainan yang baik ketika satu tim mampu melakukan permainan dengan kompak dan mempunyai kerja sama yang baik antara satu anggota dengan anggota lainnya. Gusdiyanto, *dkk* (2016: 425) Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak-banyaknya dalam permainan yang berlangsung dalam waktu 2 x 45 menit.

Haris (2021: 24) menyatakan bahwa Sepakbola merupakan olahraga yang sering dimainkan di lingkungan masyarakat dan digemari di seluruh dunia. Di dalam permainan Sepakbola terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Dalam perkembangannya, permainan sepakbola

dapat dilakukan di luar lapangan dan di dalam ruangan tertutup. Tujuan utama dari permainan Sepakbola dalam pendidikan jasmani yaitu salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Luxbacher (2016: 1) Sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebagai ibarat jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama, dikenal sebagai “bola laki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan.



Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola

Sumber: Luxbacher (2016: 3)

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai Sepakbola, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan jumlah pemain sebanyak 11 orang pada setiap regunya dan bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan maksud memperoleh kemenangan dengan durasi waktu 2 x 45 menit.

2.1.2. Hakikat *Long Passing*

Menendang merupakan salah satu teknik yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Dari posisi manapun di antaranya penjaga gawang, bertahan dan penyerang pasti akan melakukan tendangan. Karena peran tendangan dalam permainan sepakbola merupakan satu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki untuk mencapai tujuan tertentu. *Long passing* merupakan tendangan yang sering terlihat dalam permainan sepakbola. Pratama & Widodo (2020: 36) *Long passing* merupakan teknik tendangan jarak jauh untuk memberikan umpan ke pemain satu tim yang berada di depan untuk melakukan penyerangan secepat mungkin.

Soniawan & Irawan (2018: 43) Teknik *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Belli, dkk (2021: 21) Tendangan *long pass* adalah tendangan yang tinggi dan jauh di sertai dengan ketepatan kepada seseorang dalam satu tim.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai *long passing*, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa *long passing* adalah salah satu teknik dalam bermain Sepakbola dengan cara menendang bola dengan

punggung kaki bagian dalam dengan maksud untuk melakukan umpan jarak jauh dan tinggi ke pemain satu tim yang berada di depan yang berguna untuk menyusun serangan serta berguna untuk menciptakan peluang terciptanya gol.

2.1.3. Hakikat Latihan

Latihan adalah kata yang sering kita jumpai dalam ruang lingkup olahraga. Menurut Wiarto (2013: 2-3) pengertian latihan mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. Pengertian *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan geraknya. Pengertian *training* merupakan salah satu bagian yang dapat membentuk adaptasi pada sistem faal tubuh seseorang. Tidak jarang kepribadian atlet sangat di pengaruhi oleh kondisi lingkungan yang tercipta saat pelaksanaan *training*.

Gusdiyanto, dkk (2016: 428) Latihan adalah kegiatan olahraga yang terprogram dan sistematis sehingga membentuk manusia yang utuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran atau kebugaran jasmani serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Manurizal & Armade (2019: 24) Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi

kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Samsudin dan Furkan (2017: 2) menyatakan bahwa latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Adapun aspek-aspek yang perlu mendapatkan latihan secara teratur dan berkesinambungan adalah: aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Setiap aspek harus mendapatkan perhatian yang sama dalam pembinaan karena aspek yang satu dengan yang lainnya akan berhubungan erat dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlit.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai Latihan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Latihan adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara terprogram dan sistematis serta terstruktur dan intensitasnya dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya semakin bertambah.

a. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan (Emral, 2017: 20). Berikut ini akan dijabarkan 10 prinsip-prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

1) Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan pondasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlet untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan multilateral mencapai prestasi tinggi.

2) Prinsip Kesiapan Berlatih

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dan yang lainnya meskipun diantara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor, seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet. Pada atlet yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

3) Prinsip Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama Iatihan sepanjang masa. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet.

4) Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan atlet mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya.

5) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

6) Prinsip Penambahan Beban Progresif (Peningkatan)

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara acak, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

7) Prinsip Spesialisasi (Kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Tujuan latihan sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola gerakan.

8) Prinsip Latihan Variasi

Variasi latihan adalah salah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada *respons* latihan. Variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejemuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

9) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis atlet sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan juga dilakukan terutama untuk menghindari terjadinya cedera. Adapun pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis ke keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan tetapi dengan intensitas dari sedang ke yang ringan.

10) Prinsip Putih Asal (*Reversibility*)

Prinsip pulih asal (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak diperlakukan dan dipelihara melalui latihan yang kontinu. Dengan demikian, wajar jika ada atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinu akan menurunkan prestasi dan kemampuannya.

b. Komponen Latihan

Menurut Setiawan (2016: 10-13) ada 11 komponen-komponen latihan yang harus dipahami sebelum menjalankan suatu program latihan, adapun komponen tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Intensitas: ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan.
- 2) Volume Latihan: ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara diperberat, dipercepat, diperlama atau diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot pemberat per sesi, jumlah ulangan per sesi, jumlah set per sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau

sirkuit per sesi, dan lama singkatnya pemberian waktu *recovery* atau *interval*.

- 3) *Recovery*: waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery* atau *interval* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* lengkap lebih dari 90 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik.
- 4) Repetisi: jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.
- 5) Set: jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- 6) Seri atau sirkuit: ukuran keberhasilan dan menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari berbagai macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
- 7) Durasi: ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu tiga jam, berarti durasi latihannya selama tiga jam tersebut.
- 8) Densitas: ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu pemberian rangsang (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval*

yang diberikan, maka densitas latihanya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, maka densitas akan semakin rendah (kurang padat).

- 9) Irama: ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.
- 10) Frekuensi: Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.
- 11) Sesi: jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang professional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan.

2.1.4. Hakikat *Single Multiple Jump*

Latihan *single multiple jump* atau *alternate leg bound* adalah latihan yang dilakukan dengan memulai tolakan tungkai belakang, dilanjutkan dengan menggerakan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat dengan membentangkan kaki ke depan dengan cepat. Ulangi rangkaian dengan kaki yang lain saat mendarat (Gede dalam Gusdiyanto, dkk 2016: 427).

Gusdiyanto, dkk (2016: 429) Latihan *single multiple jump* merupakan salah satu latihan pliometrik yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan cepat dan efektif, sehingga dapat memberikan pengaruh pada keterampilan *long pass*.

Yon (2016: 16) Gerakan *single multiple jump* merupakan gerakan melompat dengan satu kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri. Dalam hal ini lompatan yang dilakukan adalah gerakan melompat dengan kaki yang bergantian yaitu kanan-kiri yang berselang-seling. Gerakan dimulai dari kaki kiri sebagai awalan tumpuan tolakan dengan kaki kanan yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan untuk bergantian sebagai kaki tumpuan, selanjutnya dengan mendorong kaki kanan ke atas ke arah dada untuk mendapatkan jarak langkah ke depan dan bersiap untuk gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan. Gerakan selanjutnya kaki kanan berganti sebagai kaki tumpuan lompatan dengan kaki kiri yang bersiap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu melangkah ke depan dengan gerakan mendorong ke atas ke arah dada dengan tujuan untuk mendapatkan langkah ke depan dan bersiap dengan gerakan selanjutnya melangkah ke depan. Gerakan ini dilakukan diikuti dengan gerakan lengan yang selaras dengan kaki dan dilakukan dengan gerakan yang sama secara konstan 17 berganti-ganti kaki dan lengan, lompatan ini dilakukan dengan jarak kurang lebih 25 sampai 30 meter.

Langkah-langkah melakukan latihan *single multiple jump* menurut Bompa dalam Gusdiyanto, dkk (2016: 427) adalah sebagai berikut: (1) Posisi

permulaan: berdiri, kaki kiri mundur ke belakang sedikit, (2) Gerakan: mendorong dengan kaki kiri berlawanan dengan tanah, mendorong lutut kanan ke atas arah ke dada, dan ke depan dalam rangka mencapai jarak, (3) Mendarat dengan kaki kanan dan segera melompat kembali, mendorong lutut kiri ke atas depan, (4) Lanjutkan permulaan kaki berganti-ganti. Dari beberapa pendapat ahli yang telah diuraikan, dapat disimpulkan latihan single multiple jump merupakan salah satu latihan pliometrik yang melatih kekuatan otot tungkai kaki dengan cara melompat secara bergantian.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai *single multiple jump*, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa *single multiple jump* adalah latihan pliometrik yang dilakukan dengan gerakan melompat menggunakan satu kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri, kemudian memulai tolakan dengan tungkai belakang, dilanjutkan dengan menggerakan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat dengan membentangkan kaki ke depan dengan cepat.

2.2. Penelitian yang Relevan

1. Hafidz Gusdiyanto, Asim & Fahrial Amiq (2016) dengan judul: *“Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Knee Tuck Jump terhadap Keterampilan Long Pass pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *single multiple jump* dan *knee tuck jump* terhadap keterampilan *long pass* pada siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *matching pretest-posttest comparison group design* dengan jumlah subjek 22 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} 4,70 > F_{tabel} 4,35$ untuk latihan *single multiple jump*, sedangkan latihan *knee tuck jump* $F_{hitung} 0,842 < F_{tabel} 4,35$. Perbandingan dari kedua kelompok latihan diperoleh $F_{hitung} 12,29 > F_{tabel} 4,35$, sehingga dapat disimpulkan latihan *single multiple jump* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan *knee tuck jump*.
2. Nor Muhammad Yon (2016) dengan judul: *“Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Frog Jump terhadap Jauhnya Passing Atas dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SSO Real Madrid UNY U-15”*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *“two group pre test post test design”*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswa SSO Real Madrid UNY U-15 yang berjumlah 30 atlet. Sampel yang diambil dari hasil total *sampling* berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur passing atas, yaitu menggunakan tes tendangan lambung dari M. Barrow, P.E.D (1971). Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil jauhnya *passing* atas dalam permainan sepakbola pada siswa SSO Real Madrid UNY U-15 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 3.710 > t_{tabel} 2.14$, dan nilai signifikansi $0.002 < 0.05$ dan kenaikan persentase sebesar 5.43%. (2) Ada pengaruh latihan *frog jump* terhadap hasil jauhnya *passing* atas dalam permainan sepakbola pada siswa SSO Real Madrid UNY U-15 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 2.273 > t_{tabel} 2.14$, dan nilai signifikansi $0.027 < 0.05$ dan kenaikan persentase sebesar 3.91%. (3) Latihan *single multiple jump* lebih baik dibanding latihan *frog jump* terhadap hasil jauhnya *passing* atas dalam permainan sepakbola pada siswa SSO Real Madrid UNY U-15 tahun, dengan selisih sebesar 0.49%.
3. Hermansyah (2016) dengan judul: *“Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Double Multiple Jump terhadap power otot tungkai pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Sakra Tahun Pelajaran 2015/2016”*. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *matching subject design* dengan jumlah sampel 30 siswa, dan metode analisa data menggunakan statistik dengan rumus t-test. Dari data hasil penelitian yang diolah menggunakan rumus t-test yang dilakukan pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Sakra Tahun Pelajaran 2015/2016, maka hasil penghitungan ternyata t_{hitung} yang diperoleh dari hasil *power* otot tungkai *single multiple jump* dalam

penelitian ini adalah 6,967 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) $N-1$ ($15-1=14$) adalah 2,145 dengan kata lain bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $6,967 > 2,145$. Sedangkan t_{hitung} dari *double multiple jump* dalam penelitian ini adalah 6,455 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) $N-1$ ($15-1=14$) adalah 2,145 dengan kata lain bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $6,455 > 2,145$. Jadi t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari angka penolakan hipotesis nihil (H_0). Berdasarkan hitungan di atas maka nilai t_{hitung} dalam penelitian ini adalah signifikan atau hipotesis nihil (H_0) ditolak.

4. Deri Perdian (2021) dengan judul: *Pengaruh Latihan Single Multiple Jump terhadap Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan single multiple jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Pangkalan Karawang. Dalam penelitian eksperimen ini populasinya adalah 30 orang dari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Pangkalan Karawang, dari populasi 30 orang peneliti mengambil 20 orang sebagai sampel. Dari hasil pengujian latihan *single multiple jump* di peroleh $t_{hitung} = 6,385$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) di peroleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 5,570 > t_{tabel} = 1,761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n = 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *single multiple jump* terhadap hasil tendangan jauh.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien. Dalam olahraga Sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Menendang adalah teknik dasar yang dominan dari beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola, hal ini dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat memberikan kontribusi yang

baik pada tim, sehingga operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, membuat gol kemenagan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan dan dalam melakukan bermacam-macam tendangan khususnya tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan penalti menjadi lebih efektif dan efesien pelaksanaanya. Untuk menghasilkan tendangan *Long Passing* yang jauh dengan arah yang tepat tentu dibutuhkan teknik menendang yang benar serta dukungan otot tungkai yang baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih. Usaha untuk meningkatkan *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan cara atau metode *plyometric*, yaitu dengan latihan *single multiple jump*.

Latihan *single multiple jump* merupakan latihan pliometrik yang dilakukan dengan gerakan melompat menggunakan satu kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri, kemudian memulai tolakan dengan tungkai belakang, dilanjutkan dengan menggerakan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat dengan membentangkan kaki ke depan dengan cepat.



Gambar 2.2. Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC

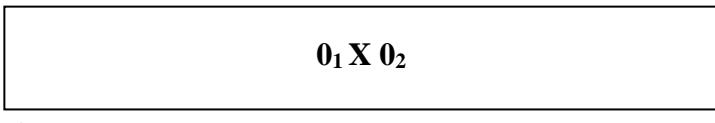
H_o : Tidak Terdapat Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC

BAB III

METOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (0_1) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (0_2) nilai *Post-test*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



0₁ X 0₂

Gambar 3.1. Desain Penelitian Metode Eksperimen
Sumber: Sugiyono (2018: 74)

Keterangan :

01 : Nilai *Pretest*

X : Perlakuan (*Treatment*)

02 : Nilai *Posttest*

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *Single Multiple Jump* (sebagai latihan atau perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu *Long Passing* sebagai *Pre-test* dan *Post-test*. Dalam metode

eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan *Single Multiple Jump*.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 04 Januari 2023 s/d 12 Februari 2023 di Lapangan Sepakbola Desa Talikumain pada pukul 16.30 sampai dengan selesai.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2018: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Tambusai FC yang berjumlah 15 orang.

b. Sampel

Sugiyono (2018: 81) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat

menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Tambusai FC yang berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Total *Sampling*, dimana semua populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

3.4. Defenisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari kesalah-pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Single Multiple Jump*: latihan pliometrik yang dilakukan dengan gerakan melompat menggunakan satu kaki sebagai tumpuan baik kaki kanan atau kiri, kemudian memulai tolakan dengan tungkai belakang, dilanjutkan dengan menggerakan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat dengan membentangkan kaki ke depan dengan cepat.
- b. *Long Passing*: salah satu teknik dalam bermain Sepakbola dengan cara menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dengan maksud untuk melakukan umpan jarak jauh dan tinggi ke pemain satu tim yang berada di depan yang berguna untuk menyusun serangan serta berguna untuk menciptakan peluang terciptanya gol.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Untuk mengukur Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola Tim SSB Tambusai tersebut menggunakan Instrumen tes *Long Passing* yang dikembangkan oleh Pratama & Widodo (2020: 39).

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Long Passing*, yaitu tes yang bertujuan untuk mengukur jauhnya hasil tendangan *Long Passing* pemain dengan cara peneliti menjelaskan tata cara pelaksanaan tes *Long Passing* tersebut. Setelah dijelaskan dan sampel mengerti, barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

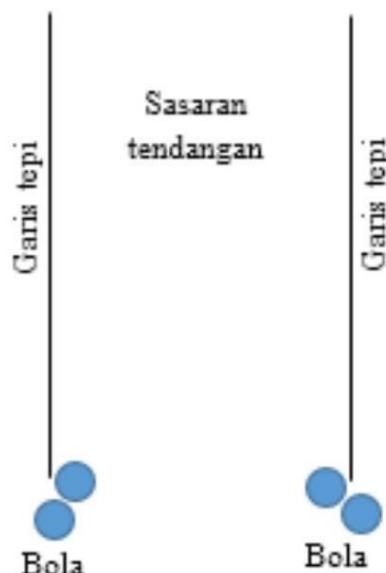
a) *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada

gerakan-gerakan cabang olahraga yang akan dilakukan. *Warming up* bertujuan untuk menghindari cedera otot, urat dan sendi. Pemanasan pada penelitian ini dengan peregangan (*stretching*) statis dan dinamis.

b) Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Sebelum melakukan tes atau pengambilan data, peneliti harus mempersiapkan semua perlengkapan, pelaksanaan dan sistem penilaian dari instrument tes *long passing* tersebut. Adapun Instrumen tes *long passing* yang dikembangkan oleh Pratama & Widodo (2020: 39) menunjukkan bahwa tes dilakukan di sebuah tanah lapang dengan batas kanan dan kiri. Tidak ada batasan dalam posisi jatuhnya bola. Instrumen tes ini hanya mengukur antara jarak bola diam dengan jatuhnya bola. Apabila bola keluar garis kanan dan kiri, maka dianggap gagal. Kesempatan setiap *testee* melakukan tendangan *long passing* adalah tiga kali dengan nilai yang terbaik yang diambil.



Gambar 3.2. Instrumen Tes *Long Passing*
Pratama & Widodo (2020: 39)

c) *Colling Down (Pendinginan)*

Dalam pendinginan ini mengarah pada pengambilan kondisi fisik ke kondisi semula (keadaan sebelum tes). Tes awal diakhiri dengan evaluasi dan berdoa bersama yang dipimpin oleh peneliti. Setelah pelaksanaan tes pengumpulan data dengan Instrumen tes *Long Passing* selesai barulah penerapan latihan.

b. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Latihan ini direncanakan dimulai pada pukul 16.00 Wib sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Ketika pemberian *treatment*, peneliti menggunakan program latihan *Single Multiple Jump*. Adapun tahapan dalam melakukan latihan *Single Multiple Jump* adalah sebagai berikut:

a) *Warming-up (Pemanasan)*

Latihan pemanasan (*Warming-up*) diberikan kepada pemain selama 10-15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari risiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: *stretching*, senam untuk kelentukan, pelemasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang,

dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhkususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu Sepakbola.

b) Latihan Inti

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulangulang dan yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah. Pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil *Long Passing* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Tambusai, dengan latihan *Single Multiple Jump*, dengan demikian diterapkan frekuensi latihan 3 kali satu minggu sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap pertemuan beban latihan ditambah dalam jumlah repetisinya mulai dari 6 repetisi, 7 repetisi, 8 repetisi, sampai seterusnya mencapai 21 repetisi pada pertemuan terakhir, sedangkan jumlah setnya tetap setiap pertemuan yaitu 3 set dan istirahat setiap setnya adalah 3 menit/set.

c) Colling Down (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelemasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan, maka peneliti melakukan tes akhir.

Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan instrument tes *Long Passing*. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan). Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari latihan tersebut.

3.7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t.

a. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel.
- Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

X_i : Data mentah

\bar{X} : Rata-rata

s : Standar deviasi

- Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z.
- Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.

- f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
- g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
- h) Menentukan luas tabel lilliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n (n-1)$.
- i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2018: 84).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas menurut Sundayana (2018: 145) adalah sebagai berikut:

- a. Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya.

H_0 : Kedua varians homogeny ($v_1 = v_2$).

H_a : Kedua varians tidak homogeny ($v_1 \neq v_2$).

- b. Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Keterangan:

F : Uji homogenitas yang dicari

V_2 : Varians besar

V_1 : Varians kecil

- c. Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$F_{tabel} : F_a (dk n_{varians besar} - 1/dk n_{varians kecil} - 1)$.

- d. Kriteria uji : Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Latihan *Single Multiple Jump* terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola Tim Tambusai FC. Untuk melihat pengaruh tersebut, maka digunakan uji *t-dependent* dengan rumus *t-test* sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|x_1 - \bar{x}|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang di cari

\bar{x} : Mean sampel pertama

\bar{x} : Mean sampel kedua

D : Beda antara skor sampel 1 dan 2

D^2 : Kuadrat beda

$\sum D^2$: Jumlah kuadrat beda

N : Jumlah pasangan sampel

(Wardani & Irawan, 2020: 66)