

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *TUCK JUMP* TERHADAP  
KETERAMPILAN TENDANGAN *LONG PASSING* PEMAIN  
SSB BINA MUDA KECAMATAN MUNGKA  
KABUPATEN 50 KOTA**

Farlan Farid Fernandes, Apri Agus, Fahd Mukhtarsyaf<sup>8)</sup>

**ABSTRACT**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan Long Passing pemain SSB Bina Muda Kecamatan 50 Kota, sehingga pemain tidak dapat melakukan umpan jauh atau menghalau bola dari area pertahanan ke area penyerangan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan Box jump dan latihan Tuck jump terhadap peningkatan kemampuan teknik tendangan Long Passing SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Bina Muda Kabupaten Mungka 50 Kota. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sehingga jumlah sampel sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan Long Passing. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji t-Test. Hasil dari penelitian ini adalah  $T\text{-hitung} > T\text{-tabel} = 5,72 > 1,796$ , Karena  $T\text{-hitung}$  besar dari  $T\text{-tabel}$ , maka hipotesis ( $H_a$ ) diterima, maka dapat disimpulkan bahwa latihan box jump dan Tuck jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan Long Passing pemain SSB Bina Muda Kecamatan 50 Kota.

**Key Words:** Box Jump, Tuck Jump, Long Passing

**PENDAHULUAN**

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi tetapi juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Salah satu alasan utama dalam menunjang pembangunan dibidang olahraga adalah mencapai prestasi terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

Undang-undang nomor 3 tahun 2005 Bab II Pasal 20 menjelaskan tujuan keolahragaan nasional berbunyi sebagai berikut: Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, 2) Olahraga prestasi dilakukan oleh

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, 3) Olahraga prestasi dilaksanakan melakukan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, 4) Pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi, 5) Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga. (b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan; (c) sentra pembinaan olahraga prestasi; (d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi; (f) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga; (g) sistem informasi keolahragaan; dan (h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan. 6) Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggaraan wajib menyediakan tenaga medis dan/atau para medis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi.

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional.

Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang pemain atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai prestasi maksimal. Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini sepakbola menduduki peringkat pertama pada deretan olahraga-olahraga paling digemari. Tidak heran bahwa sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat,

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

artinya bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik di masyarakat pedesaan, perkotaan dan dikomplek perumahan. Sepakbola juga dimainkan di sekolah dasar sampai menengah atas dan perguruan tinggi. Tujuan permainan sepak bola menurut Sucipto dkk, (2000:7) adalah “memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. Artinya setiap pemain harus berusaha menciptakan gol dan menjaga agar tidak kemasukan selama 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit diantara kedua babak. Saat ini olahraga sepakbola mengalami perkembangan yang cukup pesat, baik dari segi teknik, taktik maupun fisik. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal disyaratkan memiliki beberapa faktor penunjang yang harus dimiliki. Agar dalam proses pembinaannya mendapatkan prestasi yang maksimal, dibutuhkan kualitas dari berbagai aspek latihan yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Harsono (1998:100) mengemukakan bahwa: “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, aspek latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan diteliti secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari penjelasan di atas bahwa empat aspek tersebut sangatlah penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga ini perlu didasarkan pada penguasaan fisik dan teknik dasar yang baik. Teknik dalam olahraga sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis.

Sucipto (2000:17) menjelaskan bahwa: “pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula”. Sedangkan macam-macam teknik dasar sepakbola menurut Sucipto (2000:17) adalah sebagai berikut: beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik menendang (*kicking*) diantaranya, yaitu tendangan jarak dekat atau yang disebut dengan tendangan datar atau pendek (*short passing*), tendangan jauh (*long passing*) dan tendangan ke arah gawang (*shooting*). Teknik ini disamping berfungsi sebagai pembuka permainan juga dapat dimanfaatkan sebagai alat serangan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Dari beberapa teknik dasar diatas penulis akan meneliti tentang menendang jarak jauh (*long passing*). Menendang jarak jauh atau yang lebih dikenal dengan istilah *long passing* ini mempunyai manfaat bagi seorang defender, yaitu dapat secara taktis menendang bola yang dianggapnya membahayakan daerah pertahanan, selain itu juga bermanfaat bagi seorang offencer yang berguna untuk proses penyerangan yang menginginkan cepat terjadi gol.

Dalam permainan sepakbola daya ledak dibutuhkan pemain untuk melakukan lari cepat (*sprint*), melompat dan melakukan tendangan yang keras dan tendangan jarak jauh (*long passing*). Pada penelitian ini khususnya dalam melakukan tendangan jarak jauh (*long passing*), daya ledak sangat diperlukan karena dalam melakukan *long passing* dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang eksplosif sedangkan gabungan dari kedua unsur kondisi fisik tersebut adaah daya ledak. Dengan melakukan daya ledak yang baik maka dapat menentukan kecepatan bola yang ditendang sehingga menghasilkan tendangan yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa selain penguasaan teknik dasar *long passing* dengan baik dan benar diperlukan juga daya ledak yang baik pula agar didapatkan hasil tendangan yang cepat dan tepat sasaran sesuai dengan jarak yang ditentukan (maksimal). Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak tungkai, yaitu dengan latihan beban atau *resistance training*.

Adapun penulis melakukan penelitian disini adalah karena tim ini belum memiliki daya ledak yang baik. Oleh karena itu penulis ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara kepada pak Heri atau yang akrab di sapa mak Eyi sebagai pelatih dan pembina tim SSB Bina Muda Mungka,

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

mereka mengatakan masalah yang ada pada tim ini adalah daya ledak, psikologi pemain dan gizi pemain. Pelatih tim ini menjelaskan bahwa pemain mereka belum memiliki psikologi yang baik. Mereka tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan, apalagi latihan yang bersifat daya ledak yang tingkat kelelahannya tinggi.

Penulis juga melihat beberapa pertandingan tim SSB Bina Muda Mungka, memang benar masalah tim ini adalah pemain tidak memiliki daya ledak untuk melakukan tendangan *long passing*. Rendahnya daya ledak untuk melakukan tendangan *long passing* pemain ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Berdasarkan penjelasan pak Heri (mak Eyi) pelatih tim SSB Bina Muda Mungka, “mereka telah melakukan latihan yang katanya untuk meningkatkan daya ledak. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* Terhadap Keterampilan Tendangan *Long Passing* Pemain SSB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota“.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dimana tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepakbola kayu nan tigo, yang merupakan tempat latihan SSB Bina Muda Kabupaten 50 Kota. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus sampai dengan 05 Oktober 2017. Populasi adalah jumlah keseluruhan objek yang di teliti, populasi dalam penelitian ini adalah SSB Bina Muda Mungka yang berjumlah 50. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan di teliti. Berdasarkan populasi maka teknik yang digunakan untuk pemilihan sampel ini adalah *purposive sampling*. Menurut Arikunto (1997:76) bahwa “teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tapi di dasarkan atas adanya tujuan tertentu” karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang. Teknik pengumpulan data dalam

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

penelitian ini, maka dilakukan dua tes yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah test tendangan lambung M. Barrow (dalam Soniawan, 2013:42). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t*. Mencari *t*-hitung dengan menggunakan rumus uji-*t*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan pada bab ini akan ditampilkan hasil pengolahan data. Mulai dari deskriptif data, analisis data dan pembahasan. Pada deskriptif data akan dijelaskan tentang peningkatan *Long Passing* yang diperoleh. Pada analisis data akan dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh. Sedangkan pada pengujian hipotesis dijelaskan tentang variabel yang diteliti dan juga pengujian hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini

**Tabel 3. Data Hasil *Pre Test* keterampilan *Long Passing***

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	32 – 33,82	3	25%
2	33,83 – 35,65	0	0%
3	35,66 – 37,48	5	42%
4	37,49 – 39,31	1	9%
5	39,32 – 41,14	3	25%
		<b>12</b>	<b>100%</b>

. Dapat dilihat hasil dari analisis *pre test* kemampuan *Long Passing* pemain SSB Bina Muda Mungka pada tabel di atas, bahwa dari 12 pemain, terdapat 3 (25%) pemain memiliki kemampuan *long passing* yang berada pada kelas interval 39,32 – 41,14, 1 (9%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 37,49 – 39,31, 5 (42%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 35,66 – 37,48, tidak adanya pemain yang memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 33,83 – 35,65 dan 3 (25%) pemain memiliki kemampuan *long passing* yang berada pada kelas interval 32 – 33,82

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Tabel 4. Data Hasil *Post Test* keterampilan *Long Passing***

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	33,6 – 35,98	3	25%
2	35,99 – 38,37	1	9%
3	38,38 – 40,76	3	25%
4	40,77 – 43,15	4	33%
5	43,16 – 45,54	1	9%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Dapat dilihat hasil dari analisis *post test* kemampuan *Long Passing* pemain SSB Bina Muda Mungka pada tabel di atas, bahwa dari 12 pemain, terdapat 1 (9%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 43,16 – 45,54, 4 (33%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* berada pada kelas interval 40,77 – 43,15, 3 (25%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 38,38 – 40,76, 1 (9%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 35,99 – 38,37 dan 3 (25%) pemain memiliki kemampuan *Long Passing* yang berada pada kelas interval 33,6 – 35,98.

**Tabel 6. Hasil Test Kemampuan *Long Passing***

No	Fase Tes	Mean	Skor Max	Skor Min	SD
1	<i>Pre test</i>	36,81 Meter	41,1	32	2,91
2	<i>Post test</i>	39,18 Meter	44	33,6	3,28

Berdasarkan analisis data *pre test* pengaruh latihan *box jump* dan tuck dengan jumlah sampel sebanyak 12 pemain diperoleh hasil tendangan sangat baik yaitu 41,1 dan nilai tendangan sangat kurang 32, rata-rata (mean) 36,81 dan standar deviasi (SD) 2,91, sedangkan *post test* setelah sampel diberi perlakuan latihan diperoleh hasil tendangan sangat baik 44 dan indek tendangan sangat kurang 33,6, rata-rata (mean) 39,18 dan standar deviasi (SD) 3,28. Untuk mengetahui baik atau tidaknya tendangan pemain dapat dilihat dari semakin rendahnya tendangan yang didapatkan dari hasil tes.

- <sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- <sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- <sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data**

Data	N	$L_o$	$L_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre test long passing</i>	12	0,1223	0,242	Berdistribusi Normal
<i>Post test Long Passing</i>	12	0,1321	0,242	Berdistribusi Normal

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *pre test Long Passing* adalah  $L_o = 0.1223 < L_{tabel} = 0,242$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan hasil pengujian data *post test kemampuan Long Passing* adalah  $L_o = 0,1321 < L_{tabel} = 0,242$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 8. Uji Homogenitas**

No	Data Hasil test			
	X1	X1 <sup>2</sup>	X2	X2 <sup>2</sup>
1	32	1024	35,3	1246,09
2	36	1296	37,6	1413,76
3	36,5	1332,25	38,5	1482,25
4	33,5	1122,25	35,2	1239,04
5	37	1369	38,7	1497,69
6	37	1369	42,1	1772,41
7	39,6	1568,16	40	1600
8	40,8	1664,64	42,2	1780,84
9	41,1	1689,21	44	1936
10	33	1089	33,6	1128,96
11	37,2	1383,84	41	1681
12	38	1444	42	1764
<b>Jumlah</b>	<b>441,7</b>	<b>16351,35</b>	<b>470,2</b>	<b>18542,04</b>

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}} \quad F_{hitung} = \frac{3,27}{2,91} \quad F_{hitung} = 1,12$$

$F_{tabel}$  dengan menggunakan derajat kebebasan, dengan taraf signifikansi 0,05 dbantara(pembilang) =  $n - 1 = 12 - 1 = 11$   
 dbdalam (penyebut) =  $n - 1 = 12 - 1 = 11$   
 $F_{tabel} = 2,82$

- <sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Hasil analisis terlihat bahwa nilai  $F_{hitung}$  adalah 1,12 sedangkan  $F_{tabel}$  adalah 2,82 dengan demikian berarti bahwa data penelitian ini adalah homogen, ini dikarenakan  $1,12 < 2,82$ . Sehingga dapat dilanjutkan untuk analisis pengujian hipotesis.

**Tabel 9. Uji- T Pre Test dan Post Test Kemampuan Long Passing**

Variabel		N	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
Latihan <i>Box jump</i> Dan <i>Tuck jump</i>	<i>Pre test</i>	12	5,72	1,796	Signifikan
	<i>Post test</i>				

Tabel 9 menunjukkan besar pengaruh latihan *box jump* dan *tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan *long passing* pemain SSB Bina Muda Mungka sebesar  $T_{hitung} = 5,72$ , dan  $T_{tabel} = 1,796$  dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  dan  $n = 12$ . Berdasarkan pengambilan kesimpulan diatas maka  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $5,72 > 1,7963$ ). Dapat dikatakan bahwa latihan *box jump* dan *tuck jump* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya ledak pemain SSB Bina Muda Mungka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* dan *tuck jump* dapat dipakai sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *long passing* pemain SSB Bina Muda Mungka.

## 2.PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penelitian yang telah dilakukan Dimana hasil ini telah membuktikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan tendangan *long passing* pemain SSB Bina Muda Mungka setelah sampel diberikan perlakuan latihan *box jump* dan *tuck jump* yang diterapkan selama 18 kali pertemuan.Maka hipotesis yang diajukan oleh penulis dapat diterima. Hasil akhir dari penelitian ini adalah sebuah bentuk latihan *box jump* dan *tuck jump* yang dinilai mampu memberikan peningkatan terhadap tujuan dari yang ingin dicapai yaitu peningkatan tendangan *Long Passing*. Latihan *Box jump* adalah salah satu bentuk latihan pliometrik, khususnya untuk meningkatkan daya ledak

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

otot tungkai. Latihan *Tuck jump* adalah salah satu bentuk latihan pliometrik, khususnya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Menurut Luxbacher (2004:34) *Long passing* adalah ‘suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, dengan jarak tendangan melebihi 25 yard’. Artinya seorang pemain dapat menendang bola jarak jauh (*long passing*) melebihi dari 22,86 meter, maka dia sudah dapat dikatakan memiliki kemampuan tendangan bola jarak jauh.

Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan penulis setelah dilakukannya latihan *box jump* dan *tuck jump* terlihat terjadinya peningkatan *Long Passing* pemain, artinya bahwa latihan *box jump* dan *tuck jump* yang diterapkan oleh penulis sudah dapat dikatakan cukup efektif dan dapat digunakan dalam latihan dengan tujuan dari latihan yaitu peningkatan tendangan *Long Passing* pemain sepakbola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Box Jump* dan *Tuck Jump* terhadap keterampilan tendangan *long passing* pemain SSB Bina Muda Mungka karena  $t_{hitung}$  (5,72) lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( 1,796 ).

## Saran

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih tim sepakbola SSB Bina Muda Mungka, agar dapat menerapkan bentuk latihan *box jump* dan *tuck jump* dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan *long passing*.
2. Bagi pemain, khususnya bagi Tim Sepakbola SSB Bina Muda Mungka untuk selalu meningkatkan kemampuan tendangan *long passing* nya dengan melaksanakan latihan *box jump* dan *tuck jump* secara disiplin dan rutin.

<sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**REFERENSI**

- Arikunto, Suharmisi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta:  
Dian Rakyat
- Luxbacher.(2011). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sucipto.(2000). *Sepak Bola Latihan Dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra
- Undang-undang RI No.3.(2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.  
Bandung: Citra Umbara

- <sup>8)</sup> Farlan Farid Fernandes. Saat ini Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- <sup>8)</sup> Apri Agus. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- <sup>8)</sup> Fahd Mukhtarsyaf. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang