

PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX TO BOX JUMP* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PERMAINAN SEPAK BOLA

Mujriah*)
Dosen FPOK IKIP Mataram
mujriahbayok@gmail.com

Abstract: Limb muscle strength and shooting ability is a factor supporting the skills of playing an athlete's football. Problems in this research is the lack of muscle strength and shooting ability to play soccer at the club Lombok Smile selagalas FC in 2107. The formulation of the problem in this research is whether there is a Multiple Box Exercise To Box Jump Effect on leg muscle strength and shooting ability In football game On Lombok Smile selagalas FC year 2107. This research aims to know the effect of exercises Influence Exercise Multiple Box To Box Jump against leg muscle strength and shooting ability In the game of football on Lombok Smile selagalas FC in 2107. The research design used in this study using one group pre test post test design. The type of research used is experimental research. The population in this study is the player Lombok Smile Selagalas FC 2017 which amounted to 20 people. Teknik data collection using the test deeds and documentation. From the analysis results it can be concluded that there is Influence Exercise Multiple Box To Box Jump against leg muscle strength and shooting ability In the game of football on Lombok Smile selagalas FC year 2107. The results of data analysis using t test statistic showed on test leg muscle strength obtained value t count of $5.227 > t_{table}$ at a significant level of 5% DF (N-1) of 1.729 and the shooting ability test obtained t value value of $3.352 > t_{table}$ at a significant level of 5% DF (N-1) of 1.729. From result of analysis of data can be concluded that 1) there is influence of multiple box to box jump exercise to muscle strength of limb of year 2017. 2) there is influence of multiple box to box jump exercise to shooting ability year 2017

Keywords: Multiple exercise box to box jumps, leg muscle strength and shooting ability

Abstrak: Kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting* merupakan suatu faktor penunjang keterampilan bermain sepak bola seorang atlet. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu kurangnya kekuatan otot dan kemampuan *shooting* bermain sepak bola pada klub Lombok Smile selagalas FC tahun 2107. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada Pengaruh Latihan *Multiple Box To Box Jump* terhadap kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting* Dalam Permainan sepak bola Pada Lombok Smile selagalas FC tahun 2107. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Pengaruh Latihan *Multiple Box To Box Jump* terhadap kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting* Dalam Permainan sepak bola Pada Lombok Smile selagalas FC tahun 2107. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *one group pre test post test design*. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Lombok Smile Selagalas FC tahun 2017 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan dan dokumentasi. Dari hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Multiple Box To Box Jump* terhadap kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting* Dalam Permainan sepak bola Pada Lombok Smile selagalas FC tahun 2107. Hasil analisis data penelitian menggunakan statistik uji t menunjukkan pada tes kekuatan otot tungkai memperoleh nilai t_{hitung} sebesar $5,227 > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% DF (N-1) yaitu 1,729 dan tes kemampuan *shooting* memperoleh nilai nilai t_{hitung} sebesar $3,352 > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% DF (N-1) yaitu 1,729. Dari hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kekuatan otot tungkai tahun 2017. 2) ada pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan *shooting* tahun 2017

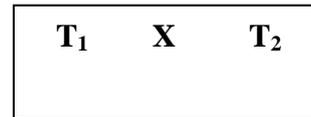
Kata-kata kunci : Latihan *Multiple box to box jumps*, kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting*.

Pendahuluan

Olahraga merupakan muara dari seluruh hasil berbagai pembinaan yang dilakukan secara terus menerus dengan mengacu pada program latihan yang terpadu, terarah dan berkesinambungan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang modern. Karena itu, prestasi suatu cabang olahraga terutama cabang olahraga sepakbola selalu menjadi dambaan setiap orang atau klub walaupun dari sudut prestasi yang dicapai belum menggembirakan. Hal ini yang menjadi tolak ukur para pelatih untuk memberikan latihan kepada para pemain sehingga dapat menunjang kemampuan para pemain, yang berdampak pada prestasi klub. Peningkatan kondisi fisik dan penguasaan teknik, taktik dan mental perlu diberikan secara terprogram dan berkesinambungan kian hari kian meningkat materi atau beban latihannya agar seorang pemain sepak bola memiliki berbagai kemampuan yang maksimal sehingga penampilannya dapat memberikan kontribusi terhadap partisipasi dalam timnya, sehingga bila semua pemain memiliki berbagai aspek (fisik, teknik, taktik dan mental) yang baik niscaya kemenangan pun akan diperoleh dengan mudah. Dalam pelaksanaan di lapangan para pemain Lombok Smile Selagalas FC. Sebagian besar dalam melakukan tendangan bola masih kurang terlatih dan masih sering melakukan kesalahan, perkenaan kaki terhadap bola pada saat menendang masih menggunakan kaki bagian dalam sehingga bola yang dihasilkan masih mendarat. Dalam melakukan tendangan dibutuhkan kaki yang kuat agar bola dapat melambung jauh, cepat dan tepat. Fakta yang ada dalam melakukan *passing* jauh para pemain Lombok Smile Selagalas FC masih belum terlalu bisa dalam melakukan tembakan jarak jauh, keadaan bola lemah dan mendarat pada saat mengumpan, sehingga mudah oleh tim lawan untuk merebut bola ketika bola dalam keadaan tak terarah, sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (*strength*) pada otot tungkai kaki. Dilihat dari masalah yang ada, sehingga perlu diberikannya model latihan yang lain. Dengan demikian, peneliti ingin memberikan latihan dengan *plyomtrik* “*Multiple box to box jump*” yang dapat meningkatkan kekuatan tendangan pemain sepakbola khususnya pemain Lombok Smile Selagalas FC

METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, maka rancangan penelitian yang digunakan adalah “*Pre test-Post test Group Design*” Rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar : Desain Eksperimen

Pelaksanaan rancangan tersebut dilakukan sebagai berikut: dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pre-test* (sebelum mendapatkan perlakuan) dan *post-test* (sesudah mendapatkan perlakuan). Sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2009: 49). Instrumen yang digunakan peneliti untuk memperoleh data tentang kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shootin g* sebagai variabel terikat dalam pelaksanaan penelitian ini, dilakukan dengan tes kekuatan ekstensor otot tungkai dengan menggunakan *leg dinamometer* dan test menembak (*shooting*) atau menendang bola ke sasaran.

Hasil Penelitian

1. Ada pengaruh Latihan *Multiple box to box jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Pemain Lombok Smile Selagalas FC.

No	XI	XII	D	D ²
1	61	63	2	4
2	53	55	2	4
3	55	56	1	1
4	65	65	0	0
5	63	65	2	4
6	70	70	0	0
7	52	55	3	9
8	66	66	0	0
9	70	70	0	0
10	60	62	2	4
11	61	65	4	16

12	45	50	5	25
13	46	47	1	1
14	48	50	2	4
15	50	53	3	9
16	53	53	0	0
17	63	65	2	4
18	65	65	0	0
19	65	68	3	9
20	70	72	2	4
	1181	1215	34	98

Dari hasil analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,227 sedangkan besarnya angka t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan $N = 19$ adalah 1,729. Hal ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($5,227 > 1,729$). Oleh karena t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} maka hipotesis kerja diterima yang berarti bahwa ada pengaruh latihan *Multiple jump to box* terhadap kekuatan Otot Tungkai.

2. Ada pengaruh Latihan *Multiple box to box jump* terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain Lombok Smile Selagalas FC

NO	XI	XII	D	D ²
1	63.5	64	0.5	0.25
2	66.5	66.5	0	0
3	57	59.5	2.5	6.25
4	64	64.5	0.5	0.25
5	62	62	0	0
6	64	64	0	0
7	55	60	5	25
8	58	58	0	0
9	59	61.5	2.5	6.25
10	59.5	59.5	0	0
11	60.5	60.5	0	0
12	51.5	53.5	2	4
13	52	56	4	16
14	47.5	49.5	2	4
15	52.5	56.5	4	16
16	47.5	56.5	9	81
17	58	58	0	0
18	55.5	55.5	0	0
19	54	54	0	0
20	57.5	62	4.5	20.25
	1145	1181.5	36.5	179.25

Dari hasil analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,352 sedangkan besarnya angka t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% dan $Df (N-1 = 21)$ adalah 1,271. Hal ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($3,352 > 1,271$). Oleh karena t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} sehingga hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak

Pembahasan

Multiple box to box jump adalah bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan daya tahan lokal otot-otot tungkai (Nurhasan, 1985: 2.39). Latihan ini sangat berguna untuk semua aktivitas yang menggunakan gerakan untuk mempercepat gerak kedepan dan belakang dan dapat meningkatkan daya ledak terutama pada otot tungkai, Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot menunjuk pada banyaknya kekuatan sesuatu otot atau seke-lompok otot dalam bekerja. Kekuatan otot juga diketahui sebagai kekuatan isometrik atau suatu kontraksi maksimum melawan suatu tahanan maksimum. (Golding dan bos: 1968). Definisi yang dibuat (kent, 1994), kekuatan otot adalah kekuatan atau tegangan sebuah otot atau lebih yang bekerja melawan suatu tahanan dengan usaha maksimal. kemampuan otot pada saat melakukan kontraksi. Dan yang paling penting, dalam setiap latihan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet haruslah menggunakan tenaga yang maksimal seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1995:8).

Simpulan

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Multiple box to box jump* terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Pemain Klub Lombok Smile Selagalas FC Tahun 2017
2. Terdapat Pengaruh Latihan *Multiple box to box jump* terhadap Kemampuan *Shooting* pada Pemain Lombok Smile Selagalas FC Tahun 2017

Saran

Dari kesimpulan yang telah penulis sebutkan di atas dan berdasarkan atas penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mempunyai saran-saran:

1. Bagipelatih bisa mengembangkan program latihan *Multiple box to box jump* untuk

- meningkatkan kondisi fisik terutama kekuatan dan ketepatan.
2. Bagi pemain yang ingin meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kemampuan *shooting* bisa menggunakan metode latihan multiple box to box.
 3. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti hal yang sama, akan tetapi dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Adi Putra, Ringga. 2014. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) (Studi pada Siswa Sekolah Sepakbola HW Babat U-15)*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Malang: Wineka Media.
- Hidayat, Wahyu. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013*. Skripsi FPOK Ikip Mataram.
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: Genius.
- Muladi, Bambang. & Aditiya Wiratama. 1996. *Karate Untuk Pemula*, Pekalongan: Gunung Mas.
- Musran. [Aceh.2013/04](#). Diakses tanggal 22 Maret 2015 at 21.30 am.
- Nur Alif, Muhammad. 2013. Bab 3. Diakses tanggal 25 Maret 2015 at. 20.15 am.
- Rupawan, Muhammad. 2009. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Prestasi Pada Pesilat Putra Perguruan PSHT Lombok Tengah Tahun 2008/2009*, Skripsi FPOK Ikip Mataram.
- Saepudin.2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa SD Negeri 09 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Satori, Djam'an dan Aan Komariah. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Simbolan, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka, Dasar, Teknik, Taktik, Strategi, Ilmu, Norma, Program, Latihan Psikologi Olahraga dan Analisis Karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Simanjuntak, Viktor G & Marta Dinata. 2004. *Tehnik Dasar Karate*. Ciputat: Cerdas Jaya.
- Sugiyono. 2014. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

Bagi peneliti lain yang tertarik dan ingin melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini, diharapkan agar memperluas pembahasan dan mencari variabel yang belum dilaksanakan dalam penelitian ini yang bersifat relevan