

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP *POWER* TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN (*LONG
PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

IMAM WAHYU NALENDRA

NIM 20602241012

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP *POWER* TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN (*LONG
PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

IMAM WAHYU NALENDRA

NIM 20602241012

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP *POWER TUNGKAI* DAN JAUHNYA TENDANGAN (*LONG PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**IMAM WAHYU NALENDRA
NIM 20602241012**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imam Wahyu Nalendra
NIM : 20602241012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan *Rope Jump* dan *Single Leg Jump* terhadap *Power* Tungkai dan Jauhnya Tendangan (*Long Pass*) pada Pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 02 Januari 2025

Yang menyatakan,



Imam Wahyu Nalendra
NIM. 20602241012

HALAMAN PENGESAHAN


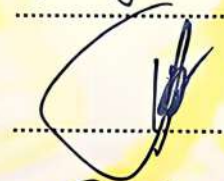

EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP* TERHADAP *POWER TUNGKAI* DAN JAUHNYA TENDANGAN (*LONG PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

IMAM WAHYU NALENDRA
NIM 20602241012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 09 Januari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		21-1-2025
Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or. Sekretaris Tim Penguji		21-1-2025
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. (Penguji Utama)		17 Januari 2025

Yogyakarta, 22 Januari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, M.Or.
NIP: 197702182008011002

MOTTO

Datang untuk Belajar,
dan
Pulang untuk Mengajar

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis berterimakasih kepada:

Kedua orang tua dan saudara penulis, Mas Rosyid dan Angkringan Enaknan, serta
Devi Wahyu Puspitasari yang telah memberikan banyak dukungan kepada penulis
sehingga penelitian dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Efektivitas Latihan *Rope Jump* dan *Single Leg Jump* terhadap *Power* Tungkai dan Jauhnya Tendangan (*Long Pass*) pada Pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 Tahun ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Fauzi, M.Si., selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Herwin, M.Pd., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak Widodo, selaku pimpinan SSB Pesat Tempel yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Kedua orang tua penulis, adik perempuan penulis, Epi, dan Mas Rosyid yang telah memberikan banyak dukungan pada penulis.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis

berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 09 Januari 2025
Penulis,

Imam Wahyu Nalendra
NIM. 20602241012

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP *POWER* Tungkai DAN JAUHNYA TENDANGAN (*LONG PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN**

Imam Wahyu Nalendra
NIM 20602241012

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *rope jump* dan latihan *single leg jump* terhadap peningkatan *power* tungkai dan keterampilan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen semu selama 16 sesi latihan dengan metode penelitian *two-group pretest-posttest design*. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 20 sampel siswa dengan pembagian kelompok dengan teknik *matched subject ordinal pairing*. Instrumen penelitian menggunakan tali *skipping* untuk latihan *rope jump* dan hurdle untuk latihan *single leg jump*. Teknik pengumpulan data dengan tes *long pass* oleh Frank M. Verducci dengan nilai validitas 0.94 dan nilai reliabilitas 0.99, serta tes *vertical jump* oleh Bafirman dan Wahyuni dengan nilai validitas 0.95 dan nilai reliabilitas 0.96. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, serta menggunakan uji t untuk menentukan hipotesis penelitian dengan taraf signifikasinya 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) latihan *rope jump* memberikan peningkatan kemampuan *power* tungkai, dengan $t_{hitung} 6,000 > t_{tabel} 2,262$, signifikansi $0,000 < 0,05$, persentase peningkatan 5,053%, serta peningkatan keterampilan *long pass*, dengan $t_{hitung} 5,288 > t_{tabel} 2,262$, signifikansi $0,001 < 0,05$, persentase peningkatan 2,626%. 2) Latihan *single leg jump* memberikan peningkatan kemampuan *power* tungkai, dengan $t_{hitung} 7,571 > t_{tabel} 2,262$, signifikansi $0,000 < 0,05$, persentase peningkatan 4,536%, serta peningkatan keterampilan *long pass*, dengan $t_{hitung} 6,181 > t_{tabel} 2,262$, signifikansi $0,000 < 0,05$, persentase peningkatan 2,426%. 3) Latihan *rope jump* memberikan peningkatan lebih besar dibandingkan latihan *single leg jump* terhadap kemampuan *power* tungkai maupun keterampilan *long pass* pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.

Kata Kunci : *Long Pass, Power Tungkai, Rope Jump, Single Leg Jump*

**EFFECTIVENESS OF ROPE JUMP AND SINGLE LEG JUMP TRAINING
TOWARDS THE LEG POWER AND THE LENGTH OF THE KICK (LONG
PASS) OF THE FOOTBALL PLAYERS FROM SSB PESAT TEMPEL
SLEMAN IN THE AGE GROUP OF 14-15 YEARS OLD**

Imam Wahyu Nalendra
NIM 20602241012

ABSTRACT

This research aims to determine the effectiveness of rope jump training and single leg jump training towards the increasing leg power and long pass skills of football players from SSB Pesat (Pesat Football School) Tempel, Sleman Regency in the age group of 14-15 years old.

This study used a quasi-experimental type for 16 training sessions with a two-group pretest-posttest design research method. The selection of subjects used a purposive sampling technique totaling 20 student samples with group division using the matched subject ordinal pairing technique. The research instrument used a skipping rope for rope jump training and a hurdle for single leg jump training. The data collection technique used a long pass test by Frank M. Verducci with a validity value of 0.94 and a reliability value of 0.99, and a vertical jump test by Bafirman and Wahyuni with a validity value of 0.95 and a reliability value of 0.96. The data analysis technique used prerequisite tests, called normality tests and homogeneity tests, and used a t-test to determine the research hypothesis with a significance level of 5%.

The research findings show that 1) rope jump training increase leg power ability, with t count at $6.000 > t \text{ table } 2.262$, significance $0.000 < 0.05$, percentage increase at 5.053%, and increasing long pass skills, with t count at $5.288 > t \text{ table } 2.262$, significance $0.001 < 0.05$, percentage increase at 2.626%. 2) Single leg jump training increases leg power ability, with t count at $7.571 > t \text{ table } 2.262$, significance $0.000 < 0.05$, percentage increases 4.536%, and increasing long pass skills, with t count at $6.181 > t \text{ table } 2.262$, significance $0.000 < 0.05$, percentage increases at 2.426%. 3) Rope jump training provides greater improvement compared to single leg jump training on leg power ability and long pass skills of football players from SSB Pesat Tempel Sleman in the age group of 14-15 years old.

Keywords: Long Pass, Leg Power, Rope Jump, Single-Leg Jump

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Latihan.....	9
2. Hakikat <i>Rope Jump</i>	14
3. Hakikat <i>Single Leg Jump</i>	15
4. Hakikat <i>Power Tungkai</i>	18
5. Hakikat Tendangan	20
6. Hakikat <i>Long Pass</i>	23
7. Hakikat Otot Tungkai	26
B. Profil SSB Pesat Tempel Sleman.....	28
C. Penelitian Yang Relevan	29
D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis atau Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	50
1. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Rope Jump</i>	52
2. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kelompok <i>Single Leg Jump</i>	55
B. Hasil Uji Prasyarat	59
1. Uji Normalitas.....	60
2. Uji Homogenitas	61
C. Hasil Uji Hipotesis	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi.....	68
C. Keterbatasan.....	68
D. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	73
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian dari SSB	74
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian dari Fakultas	75
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen dari Dosen FIKK.....	76
Lampiran 5. Hasil Validasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir dari Dosen FIKK	77
Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Instrumen dari SSB	78
Lampiran 7. Hasil Validasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir dari SSB.....	79
Lampiran 8. Data Lengkap Siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun	80
Lampiran 9. Presensi Latihan Siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun	81
Lampiran 10. Data Penelitian Tes Jauhnya Tendangan (<i>Long Pass</i>)	82
Lampiran 11. Data Penelitian Tes <i>Power</i> Tungkai	83
Lampiran 12. Perangkingan Hasil <i>Pre Test</i>	84
Lampiran 13. Data Dekriptif Statistik dan Uji Normalitas.....	85
Lampiran 14. Data Uji Homogenitas	89
Lampiran 15. Data Uji T	90
Lampiran 16. Tabel Nilai Kritis Distribusi T	92
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	93
Lampiran 18. Program Latihan	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Rope Jump	14
Gambar 2. Gerakan Single Leg Jump	18
Gambar 3. Teknik Passing	25
Gambar 4. Otot Kaki Secara Keseluruhan	27
Gambar 5. Logo SSB Pesat Tempel.....	28
Gambar 6. Tim SSB Pesat Tempel Sleman	29
Gambar 7. Diagram Kerangka Berpikir	31
Gambar 8. Desain Penelitian.....	33
Gambar 9. Rumus MSOP.....	36
Gambar 10. Tali Skipping	38
Gambar 11. Hurdle.....	38
Gambar 12. Sketsa Lapangan Tes Long Pass	40
Gambar 13. Tes Vertical Jump	41
Gambar 14. Posisi Nilai Standar dalam Sebaran Kelompok.....	48
Gambar 15. Diagram Pre Test dan Post Test Power Tungkai Kelompok Rope Jump	52
Gambar 16. Diagram Pre Test dan Post Test Long Pass Kelompok Rope Jump..	54
Gambar 17. Diagram Pre Test dan Post Test Power Tungkai Kelompok Single Leg Jump	56
Gambar 18. Diagram Pre Test dan Post Test Long Pass Kelompok Single Leg Jump	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Program Latihan	34
Tabel 2. Perangkingan Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3. Data Perangkingan Siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun	50
Tabel 4. Pembagian Kelompok Subjek Penelitian.....	51
Tabel 5. Hasil Pre Test dan Post Test Power Tungkai Kelompok Rope Jump.....	52
Tabel 6. Deskriptif Statistik Pre Test dan Post Test Power Tungkai Kelompok Rope Jump.....	53
Tabel 7. Hasil Pre Test dan Post Test Long Pass Kelompok Rope Jump.....	54
Tabel 8. Deskriptif Statistik Pre Test dan Post Test Long Pass Kelompok Rope Jump.....	55
Tabel 9. Hasil Pre Test dan Post Test Power Tungkai Kelompok Single Leg Jump	56
Tabel 10. Deskriptif Statistik Pre Test dan Post Test Power Tungkai Kelompok Single Leg Jump.....	57
Tabel 11. Hasil Pre Test dan Post Test Long Pass Kelompok Single Leg Jump..	58
Tabel 12. Analisis Deskriptif Statistik Pre Test dan Post Test Long Pass Kelompok Single Leg Jump.....	59
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	61
Tabel 15. Hasil Uji T pada Latihan Rope Jump.....	63
Tabel 16. Hasil Uji T pada Latihan Single Leg Jump.....	64
Tabel 17. Persentase Peningkatan Hasil Latihan	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian dari kegiatan setiap makhluk hidup, termasuk manusia. Manusia dan segala kegiatan aktivitas fisiknya tidak dapat dipisahkan. Ini menunjukkan bahwa gerak atau aktivitas fisik selalu ada dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa manusia selalu membutuhkan aktivitas fisik (Bangun, 2016:157).

Salah satu olahraga yang sangat disukai adalah sepak bola, yang merupakan permainan berkelompok/ beregu dengan menggunakan bola besar. Sepak bola ini bergantung pada, daya tahan, kecepatan, ketahanan otot kaki, dan kelincahan (Sucipto, 2000:14).

Terdapat tiga teknik dasar utama yang digunakan dalam olahraga sepakbola yang pertama menendang, lalu menggiring bola, dan juga menyundul bola (*heading*) sesuai pernyataan Sucipto (2000:17) Seperti yang dinyatakan oleh Mielke (2007:1), bahwa kemampuan untuk permainan sepak bola tingkat dasar perlu dipelajari. Bermain sepak bola terdiri dari menembak, mengoper, berputar, menyundul bola (*heading*), menghentikan (*trapping*), menimang (*juggling*), dan melempar ke dalam lapangan.

Dari beberapa teknik dasar, menendang bola merupakan teknik terpenting dalam olahraga sepakbola. Pernyataan tersebut didasari karena menendang bertujuan untuk menembak (*shooting*) ke gawang, mengoper (*passing*), serta menyapu (*sweeping*) agar menjauhkan menghentikan dari

serangan lawan dan bola dari gawang. Agar pemain sepak bola terampil permainan, mereka diharuskan dapat menguasai teknik dasar tersebut. Teknik dasar ini dapat ditingkatkan dengan latihan.

Mielke (2007:67) menyatakan cara terbaik untuk belajar teknik tendangan adalah dengan belajar mengukur jarak dan arah. Seorang pemain yang ingin menendang bola harus tahu seberapa jauh dia dapat menendang dan arah tujuan bola. Pada olahraga sepak bola, kura-kura kaki dalam dapat digunakan dalam menendang dari jarak jauh (*long pass*). Dari hal ini, pemain dapat menghasilkan tendangan bola yang berbentuk kurva/ parabola dimana jarak tendangannya mencapai target tujuan.

Menurut Scheunemann (2008:126) tendangan dapat mencapai jarak jauh maka dibutuhkan kemampuan *power* tungkai yang maksimal, maka pemain perlu melatih kemampuan *power* tungkainya. Dalam melatih kemampuan *power* tungkai dan tendangan jarak jauh (*long pass*), dapat menggunakan metode latihan *pliometrik*. Adapun metode latihan *pliometrik* yang berfokus pada tungkai adalah latihan *rope jump* dan *single-leg jump*.

Sesuai uraian di atas timbul pertanyaan bagaimana efektivitas latihan *rope jump* dan *single-leg jump* tersebut terhadap *power* tungkai dan tendangan jarak jauh (*long pass*) pada pemain sepak bola. Salah satu permasalahan yang utama dalam olahraga sepak bola ini, terutama dalam pembelajaran keterampilan teknik dasar bermain sepak bola, adalah faktor-faktor seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan faktor lainnya. Pada siswa di usia sekolah menengah tingkat pertama akhir ke tingkat atas, kekuatan otot sangat penting

untuk proses pembelajaran yang efektif. Hal ini dapat menunjukkan bahwa kekuatan otot, terutama *power* tungkai, sangat penting saat berolahraga. (Santika, 2021:86). Pada penelitian-penelitian sebelumnya, yang membahas mengenai latihan *plyometrics* terhadap peningkatan kemampuan otot tungkai dan tendangan (khususnya latihan *rope jump* dan *single-leg jump* yang dibahas pada penelitian ini) menunjukkan dapat memberikan peningkatan.

Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai wadah pembinaan sepak bola telah merancang dengan membuka Sekolah Sepak Bola (SSB) di usia dini. Menurut KONI (2000:13), bahwa sepak bola dapat dibina umur 12-14 tahun, usia mulai latihan khusus 16-18 tahun dan usia puncak prestasi 23-27 tahun, rata-rata siswa SSB berumur antara 8-15 tahun, dimana pada masa tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan emosional anak dalam periode tersebut. Artinya perkembangan atlet usia dini akan lebih berhasil dibandingkan apabila pembinaanya terlambat. Karena di usia 12-14 pemain masih sangat rentang tubuhnya oleh sebab itu peneliti memberi latihan fisik yang sesuai porsinya agar berjalanya usia daya tahan tubuhnya bisa berjalan secara maksimal sesuai porsi yang di berikan

Menurut kurikulum sepak bola nasional yang lebih dikenal dengan Filanesia, latihan *power* dapat diberikan mulai dari usia 13 tahun, terutama dalam fase menengah (*formation phase*). Pada usia ini, atlet sudah mulai memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk menjalani latihan kekuatan tanpa risiko cedera yang signifikan. Latihan seperti *plyometrics*, termasuk *rope jump*

dan *single leg jump*, dapat diterapkan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang penting dalam sepak bola.

Hasil dari observasi yang penulis lakukan, pada Sekolah Sepakbola (SSB) di Sleman yaitu SSB Pesat Tempel Sleman yang memiliki pemain dengan beberapa kelompok umur (KU), khususnya KU 14-15 tahun yang sedang menempuh usia sekolah menengah tingkat pertama akhir ke tingkat atas.

Dari pengamatan penulis pada latihan rutin yang dilakukan oleh pemain SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun diketahui bahwa kemampuan tendangan jarak jauh (*long pass*) para pemain masih kurang maksimal. Hal tersebut berdasarkan dari permainan para pemain SSB baik pada posisi kiper, bek, gelandang maupun penyerang yang jarang menggunakan tendangan jarak jauh (*long pass*) serta teknik tendangan jarak jauh (*long pass*) yang kurang tepat baik seperti lambungan, arah, posisi kaki dan jarak tendangan yang kurang maksimal. Setiap pemain mempunyai hasil tendangan yang berbeda-beda dan berada pada kemampuan dibawah rata-rata tendangan jarak jauh (*long pass*) dengan *power* yang kurang maksimal. Dari observasi tersebut pada latihan rutin yang dilakukan pemain SSB, terlihat bahwa pemain melakukan tendangan jarak jauh hanya sekedar untuk memindahkan bola dan tidak memperhatikan jarak tendangan (*long pass*) ataupun *power* yang seharusnya dikeluarkan.

Hal ini tentunya dapat merugikan tim nantinya saat pertandingan. Kemudian penulis juga mendapati bahwa pelatih jarang memberikan materi latihan tendangan jarak jauh (*long pass*) maupun *power* tungkai padahal keduanya memiliki efek yang besar dalam permainan. Maka dari itu, perlu

dilakukan metode latihan tepat dan efektif agar dapat meningkatkan *power* tungkai dan tendangan jarak jauh (*long pass*) dimana variabel alat ukur yang digunakan valid dan reliabel serta faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dikendalikan secara efektif sehingga desain penelitian pada penelitian dapat diketahui keefektifannya. Untuk merealisasikan penelitian ini, peneliti menggunakan subjek penelitian dari siswa SSB Pesat Tempel Sleman pada KU 14-15 tahun dengan kriteria tertentu sehingga dapat merepresentasikan desain penelitian dengan tepat dan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka berikut terdapat beberapa identifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini, terdapat beberapa variabel yang diukur seperti *power* tungkai, jauhnya tendangan (*long pass*), dan latihan *rope jump*, serta latihan *single leg jump*. Maka, penulis perlu memastikan bahwa keseluruhan alat ukur yang akan digunakan telah valid dan reliabel untuk mengukur variabel-variabel tersebut.
2. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi jauhnya tendangan dalam sepakbola, seperti: teknik tendangan, posisi tubuh saat menendang, dan kondisi bola yang digunakan (misal: kurang angin atau kondisi bola basah). Oleh karena itu, faktor-faktor ini perlu dikendalikan secara efektif dalam penelitian ini.
3. Penelitian ini akan dilakukan pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun. Penulis perlu memperhatikan untuk memilih sampel yang

representatif dan cukup besar untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat diterapkan pada subjek penelitian yang lebih luas terlebih lagi terdapat kemungkinan bahwa siswa SSB memiliki tingkat kemampuan dan pengalaman latihan yang berbeda.

4. Memastikan bahwa desain latihan yang digunakan dapat menghasilkan peningkatan yang cukup signifikan terhadap kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) maupun *power* tungkai.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan identifikasi masalah pada penelitian ini, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini agar dapat lebih terarah dan tidak terlalu luas jangkauannya, maka perlu batasan masalah penelitian dimana pada penelitian ini akan difokuskan pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun sehingga populasi sampel yang dipilih harus terdiri dari pemain sepak bola di kisaran usia tersebut. Penelitian ini akan mempelajari efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) dimana jenis latihan yang digunakan dalam penelitian ini harus secara khusus dapat meningkatkan kedua hal tersebut. Pada penelitian juga akan berfokus pada *power* tungkai dan jauhnya tendangan dalam teknik *long pass* yang kemudian teknik tendangan lainnya seperti *shooting* atau *free kick* tidak akan dipertimbangkan dalam penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dijelaskan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun?
2. Bagaimana efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun?
3. Bagaimana perbedaan efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, pelaksanaan penelitian bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.
2. Untuk mengetahui efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.
3. Untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas *rope jump* dan *single leg jump* dalam meningkatkan *power* tungkai dan jauhnya tendangan pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.
2. Membantu meningkatkan performa dan prestasi atlet SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun melalui pengembangan program latihan yang tepat dan efektif.
3. Menjadi dasar untuk penelitian lanjutan mengenai efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* pada kemampuan teknis sepak bola, khususnya dalam teknik *power* tungkai dan *long pass*.
4. Menambah literatur dan pengetahuan tentang pengembangan program latihan sepak bola yang dapat digunakan oleh pelatih.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Kegiatan seseorang biasanya dapat disebut sebagai latihan jika mereka melakukan suatu aktivitas fisik secara berkala dan teratur serta terencana berulang-ulang dimana semakin hari semakin berat beban latihannya. Istilah ini didasarkan pada pengertian Harsono (2004:101), yang menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berkegiatan yang dilakukan secara berulang diiringi dengan meningkatkan jumlah beban kegiatan pada hari-hari berikutnya.

Hal ini juga didasarkan pada Giriwijoyo (2013:78) yang menjelaskan bahwa latihan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sistematis, sadar dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan fungsional fisik yang sesuai dengan tuntutan permainan olahraga tertentu. Latihan fisik adalah latihan dasar, dan latihan teknik adalah latihan keterampilan.

Menurut Bompa (2009:4) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses dari persiapan atlet untuk mencapai tingkat performa/kemampuan setinggi mungkin. Tujuan latihan untuk meningkatkan kapasitas kemampuan atlet, kualitas psikologis, efektivitas keterampilan, dan untuk meningkatkan prestasinya dalam

pertandingan. Pelatihan merupakan usaha jangka panjang. Atlet tidak berkembang secara singkat dalam waktu semalam, dan seorang pelatih pun tidak dapat menciptakan keajaiban dengan mengambil keajaiban dengan mengambil jalan pintas dan mengabaikan teori-teori ilmiah dan metodologis.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan merupakan suatu proses pemberdayaan diri melalui melakukan aktivitas yang sistematis dan berulang yang secara bertahap meningkatkan jumlah tugas yang harus dilakukan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah penerapan prinsip-prinsip latihan saat melakukan program latihan. Hal ini disebabkan fakta bahwa prinsip-prinsip latihan merupakan komponen penting dan harus diperhatikan saat melakukan program latihan. Menurut Harsono (2004:83), untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori yang tepat, latihan sering menjurus ke praktek (*practice*) dan tidak sistematis-metodis. Akibatnya, mencapai peningkatan prestasi menjadi sulit.

Prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut menurut Harsono (2004:9-11):

1) Prinsip Pemanasan Tubuh (*Warming-Up Principle*)

Penting untuk mengikuti prinsip pemanasan tubuh. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh untuk melakukan kegiatan yang lebih berat, seperti latihan inti. (Harsono, 2004:9).

2) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*).

Pada umumnya, sistem tubuh dapat menyesuaikan diri dengan kesulitan beban kerja dan yang lebih besar. Selama beban kerja yang diterima tersebut masih di bawah kemampuan manusia dan cenderung tidak terlalu berat sehingga menyebabkan kelelahan fisik yang berlebihan, mental manusia, dan proses perkembangan fisik dan dapat dilakukan tanpa mengalami kerugian. Oleh karena itu, beban latihan yang diberikan pada atlet tidak hanya harus cukup berat dan keras, tetapi juga realistis yakni sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, latihan dapat dilakukan dengan intensitas yang sama berulang kali. "Beban latihan yang diberikan pada atlet berulang secara periodik dan progresif ditingkatkan", kata Harsono (2004:9).

3) Prinsip Sistematis (*Systematic Principle*).

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari hal-hal yang mudah sampai hal-hal yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Ini karena kesiapan fungsi tubuh untuk menyesuaikan beratnya beban yang diberikan selama latihan. Sistem persyarafan dan fisiologis akan diorganisasikan lebih baik dengan latihan yang sistematis dan berulang-ulang. Ini akan membuat

gerakan yang sulit menjadi otomatis dan reflektif (Harsono, 2004:10).

4) Prinsip Intensitas (*Intensity Principle*).

Atlet yang diberi pelatihan melalui program latihan intensif yang didasarkan pada prinsip *overload*, yang secara progresif meningkatkan jumlah pengulangan, beban kerja, dan intensitas pengulangan, hanya dapat mencapai perubahan positif dalam fungsi fisik mereka. Sebagaimana dinyatakan oleh Harsono (2004:11), "Intensitas yang dilakukan kurang dari 60-70% dari kemampuan maksimal yang dimiliki atlet tidak begitu terasa dampak/manfaat latihannya."

5) Prinsip Pulih Asal (*Recovery Principle*).

Atlet memerlukan istirahat untuk mengembalikan kondisinya dari kelelahan yang disebabkan oleh latihan, seperti yang dinyatakan oleh Harsono (2004:11), Untuk memaksimalkan efek latihan, atlet memerlukan istirahat yang cukup sesuai latihan.

6) Prinsip Variasi Latihan.

Atlet sering menjadi lelah setelah melakukan latihan yang lama, apalagi selama periode waktu yang lama. Akibatnya, latihan harus dilakukan dengan berbagai variasi agar beban latihan terasa sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan bahwa pelatih diupayakan harus kreatif dan cukup pandai dalam

menerapkan variasi pada latihan untuk mencegah kebosanan berlatih.

7) Prinsip Spesifik (*Specificity Principle*).

Konsep ini menyatakan bahwa pelatihan harus spesifik, yaitu harus benar-benar melatih apa yang akan dilatih. “Manfaat terbesar dari suatu stimulus olahraga hanya terjadi jika stimulus tersebut serupa atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga,” kata Harsono (2004: 10).

c. Norma-norma Pembebanan

Di antara norma pembebanan pada latihan terdapat interval, volume, densitas, dan intensitas. Pembahasan tentang norma pembebanan sebagai berikut:

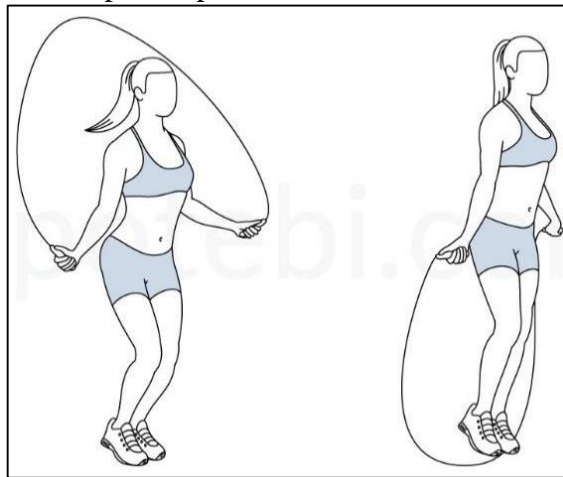
- 1) Volume merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan jumlah rangsang. Suatu latihan biasanya termasuk bentuk latihan atau drill. Volume latihan adalah jumlah tugas yang harus diselesaikan atau isi latihan (Chu, 1989:13 dalam Akbar, 2022:14).
- 2) Intensitas latihan: "Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan". Intensitas merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas stimulus yang diberikan selama latihan (stimulus berupa aktivitas gerak) (Moeloek, 1984:12 dalam Akbar, 2022:14).
- 3) Masa *recovery* atau pemulihan setelah menyelesaikan tugas tertentu harus diperhatikan karena berkaitan dengan kesiapan tubuh secara keseluruhan dan otot tertentu untuk menerima tugas berikutnya. Saat

tidur, tubuh membuat persiapan untuk gerakan berikutnya, yang dikenal sebagai adaptasi fisik. Jadi, istirahat yang cukup akan memaksimalkan hasil. Atlet akan mengalami kelelahan fisik atau bahkan kemunduran jika Anda berolahraga terlalu keras dan tidak memberikan waktu untuk beristirahat di antara sesi (Soepadmo, 1996:12 dalam Akbar, 2022:16).

- 4) Densitas adalah istilah yang menggambarkan frekuensi pelatihan dan seberapa sering pelatihan dilakukan. Misalnya 3 set 25 RM jongkok setara dengan 75 kali, maka kepadatannya sama dengan 75 jongkok (Harsono, 1988: 116 dalam Akbar, 2022: 16).

2. Hakikat *Rope Jump*

Gambar 1. Gerakan *Rope Jump*



Menurut Bayu (2010), *Rope Jump* juga dikenal sebagai lompat tali, adalah olahraga di mana seseorang menggunakan tali *skipping* dan dipegang kedua ujung tali dengan tangan. Tali diayunkan dari kepala ke kaki sambil melompat (Bayu, 2010:2). Gallagher (2006:99) mengatakan bahwa lompat tali, juga dikenal sebagai skipping, adalah jenis latihan kardiovaskular yang

sangat baik yang dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan. Tujuan lompat tali adalah meningkatkan kekuatan kaki dan lengan, untuk meningkatkan daya tahan, meningkatkan kekuatan kardiovaskular, dan memperoleh pemahaman tentang ritme gerakan melalui aktivitas ini (Faruq, 2009:23). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa lompat tali bertujuan untuk menyelaraskan dan mengoordinasikan ayunan tali dan lompatan serta memaksimalkan tinggi lompatan.

Menurut Gallagher (2006:99), ada enam cara berbeda untuk lompat tali yang berbeda: melompat maju mundur, kemudian ke samping; angkat satu lutut bersamaan dengan melompat; lompat tali secara bersamaan dengan kedua kaki; lompatan zig-zag dengan lompat tali; membuat lompatan tinggi di atas tali; serta melakukan lompatan benteng diantara waktu ketika tali berada di bawah. Menurut Faruq (2020:22-29), ada beberapa cara untuk melompat tali. Ini termasuk melompat tali dengan salah satu kaki bergantian, melompat tali dengan dua kaki, atau melompati tali dengan satu kaki sambil berjalan.

3. Hakikat *Single Leg Jump*

Latihan *single leg jump* juga dikenal sebagai melompat dengan satu kaki merupakan jenis latihan *plyometric* dengan melompat hanya dengan satu kaki. Menurut Sugarwanto & Okilanda (2020: 86) menyatakan bahwa latihan *single leg jump* bertujuan untuk mengubah gerakan lari menjadi lompat rendah sepanjang lintasan, dan tetap mempertahankan kecepatan

horizontal sebanyak mungkin. Ini adalah jenis latihan yang dilakukan untuk memanjangkan jarak tendangan.

Menurut Sado et al. (2020: 2) pada *single leg jump*, seseorang dapat mencapai tingkat tinggi yang lebih besar daripada lompatan dua kaki. Berdasarkan Tai et al. (2020:1). Lompat satu kaki, seperti lompat jauh dan lompat tinggi, dimulai dengan permulaan lompatan dan mendarat dengan satu kaki. Oleh karena itu, kemampuan latihan lompat satu kaki sangat penting dalam meningkatkan kemampuan olahraga seseorang. Selain itu, latihan lompat satu kaki memiliki meningkatkan kemampuan kekuatan-kecepatan otot yang lebih baik daripada lompatan dua kaki, dimana memerlukan keterampilan kecepatan kontraksi otot lebih tinggi. Selain itu, lompat dengan satu kaki dapat menyebabkan pengurangan bilateral karena gerakan frontal panggul.

Dengan melompat dengan satu kaki, seseorang dapat memutar pinggulnya bidang frontal dan menggerakkan secara bebas kakinya dan tubuh bagian atas. Latihan melompat satu kaki adalah gerakan lompatan dengan satu tumpuan kaki sehingga dapat mencapai ketinggian dan kecepatan maksimal pada gerakan kaki. Sugarwanto & Okilanda (2020: 86) menambahkan bahwa latihan lompat satu kaki bertujuan mengubah gerakan lari menjadi suatu lompatan yang rendah menurut halangan lintasan yang digunakan, dan sebisa mungkin tetap mempertahankan kecepatan horizontal. Jika seseorang melakukan lompatan satu kaki, mereka dapat mencapai tinggi setengah dari lompat dengan dua kaki (Sado et al., 2020:2).

Plyometric single leg jump, menurut Widnyana et al. (2020:4), meningkatkan daya ledak (power) tungkai dan pinggul, terutama *quadriceps*, *glutes*, *hamstrings*, dan *gastrocnemius* dengan penuh tenaga dan kecepatan tinggi. Karena latihan ini hanya menggunakan satu tungkai, itu membutuhkan lebih banyak beban untuk otot tungkai, panggul, dan bagian bawah punggung. Untuk menjaga keseimbangan selama latihan, otot-otot pada penyeimbang ankle dan lutut juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan.

Gerakan *single leg jump* dimulai dengan teknik berdiri yang rileks dengan pandangan ke depan, punggung lurus serta bahu agak condong ke depan. Setelah berdiri, kemudian melompat ke depan dengan satu kaki hingga posisi kaki berdada di bawah pantat dan diikuti gerakan yang sama pada tungkai, lalu mendarat menggunakan satu tungkai. Pada saat menggunakan kaki kanan untuk tolakan atau tumpuan, juga harus menggunakan kaki kanan saat mendarat. Berlari dengan satu kaki adalah jenis latihan penting untuk meningkatkan ledakan yang reaktif dan berhubungan dengan putaran gerakan (John & Sidik, 2017:4). Secara dominan otot yang berperan pada latihan *single leg jump* adalah otot betis seperti, *soleus*, *fibularis longus*, *gastrocnemius*, serta otot pada paha seperti, *vastus medialis-lateralis*, *sartorius*, *vastus intermedius*, dan *rectus femoris*.

Gambar 2. Gerakan *Single Leg Jump*



Gambar 2 menunjukkan proses latihan *single leg jump*. Dimulai dengan gerakan berdiri tegak dengan kaki satu lalu dilanjutkan dengan melompat melewati rintangan pada lintasan kemudian mendarat menggunakan satu kaki yang sama, dan seterusnya dilanjutkan hingga ujung rintangan terakhir. Dapat bergantian menggunakan kaki lainnya berdasarkan program latihan yang direncanakan.

4. Hakikat *Power Tungkai*

Power atau daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang paling penting dalam berolahraga, yang menentukan seberapa besar atau keras seseorang dapat melakukan aktifitas olahraga yang dijalani. *Power* atau daya ledak adalah kombinasi kecepatan maksimum, kemampuan yang cepat, dan tenaga yang besar (Rahmansyah et al., 2018: 2; Sunardi et al., 2019: 12).

Kemampuan untuk menghasilkan gaya dengan eksplosif dan cepat adalah definisi *power*, menurut Oldenburg (2015: 41). Mereka yang

memiliki *output* ledak yang lebih besar memiliki kemampuan *vertical jump* yang lebih besar serta kemampuan bergerak lebih cepat. Variasi dari kecepatan gerakan, beban, dan jangkauan gerak sangat penting untuk memaksimalkan pengembangan daya ledak. Latihan pliometrik dan pelatihan daya berbasis beban digunakan untuk mencapai hal ini. *Power*, juga disebut sebagai kekuatan sebagai hasil dari kecepatan dan kekuatan maksimum, dan kerja per unit waktu, menurut Suharjana (2013: 144).

Daya ledak relatif adalah kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berat badan sendiri. Menurut Bafirman & Wahyuni (2019:135), daya ledak absolut adalah kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban eksternal yang maksimum. Gerakan eksplosif dalam olahraga memerlukan daya ledak. kuat tungkai dalam penelitian ini diukur melalui tes jatuh ke atas. Kekuatan otot yang digunakan dalam pendakian vertikal sangat penting. Tidak hanya otot kaki yang dominan, tetapi *latissimus dorsi*, *erector spinae*, *vastus medialis*, *rectus femoris*, dan *tibialis anterior* adalah otot utama yang terlibat dalam melakukan meloncat vertikal. Otot *latissimus dorsi* dan *erector spinae* adalah otot tubuh yang memberikan gerakan meloncat terbaik.

Menurut para ahli tersebut di atas, power otot adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga dengan cepat. Setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan sebagai bagian dari kondisi fisik. Gerakan eksplosif seperti melempar, menendang, menolak, meloncat, dan memukul menggunakan kekuatan. Meningkatkan power pada setiap latihan

membantu mencapai hasil terbaik. Faktor-faktor yang mempengaruhi power (explosive power), termasuk kekuatan, kekuatan, dan daya tahan otot, sudah menjadi bagian dari program latihan di semua jenis olahraga. Ketiganya berhubungan dengan faktor dominannya, strength (kekuatan).

5. Hakikat Tendangan

Gerakan utama sepak bola adalah menendang. Seseorang dapat bermain sepak bola dengan menendang. Menendang bola memiliki tiga tujuan: mengumpan, melepaskan bola ke gawang, dan menyapu untuk menghentikan serangan lawan.

Menendang dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan cara bola ditempelkan pada bagian kaki. Ini termasuk menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar dan dalam. Menurut Herwin (2004), beberapa hal yang harus diperhatikan saat menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (posisi kaki tetap), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Gerakan sepak bola yang paling penting adalah jauhnya tendangan. Seseorang dapat bermain sepak bola dengan menendang. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan menendang bola adalah melakukan shooting ke gawang, mengumpan, dan menyapu untuk menghentikan serangan lawan. Seorang pemain harus belajar teknik menendang bola dasar dan kemudian belajar berbagai teknik tendangan shooting yang memungkinkannya mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Mielke,

2003:67). Untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam hal jauhnya tendangan, diperlukan komponen pendukung berikut:

- a. Konsentrasi adalah keseriusan seorang pemain dalam melakukan gerakan atau tugas tertentu dengan tujuan yang telah ditetapkan.
- b. Timing adalah ketepatan atau kesesuaian antara kesempatan dan waktu yang ada, sehingga peluang akan terbuang sia-sia jika ada keterlambatan satu detik.
- c. Gerakan yang diulang-ulang adalah gerakan yang dilakukan berulang kali, yang berarti bahwa itu adalah gerakan yang otomatis.

Jika tendangan ke arah gawang lebih akurat, itu berarti pemain lebih sering menendang dengan akurat. Faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi jarak tendangan:

- a. Kekuatan

menurut Sajoto, sebagaimana dikutip oleh Andi Bardan (2013:26), adalah aspek kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan seorang atlet untuk menggunakan otot-ototnya dan menerima kebebasan dalam jumlah waktu tertentu yang diberikan kepada mereka. Kemampuan otot untuk menimbulkan tegangan terhadap suatu tahanan dikenal sebagai kekuatan atau kekuatan, menurut Harsono, yang dikutip oleh Purwanta (2016:41). Kekuatan otot, di sisi lain, adalah kapasitas otot atau sekelompok otot untuk melakukan tugas dan menahan beban yang diangkutnya.

b. Panjang Tungkai

Panjang tungkai diukur mulai dari alas kaki (*malleolus medialis*) sampai dengan trochanter mayor, yang merupakan bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan dapat diraba di bagian atas dari tulang paha yang bergerak (Tim Anatomi, 2003: 14). Namun, tidak ada pengukuran yang dapat dilakukan untuk menentukan panjang tungkai dengan benar.

Menurut Tim Anatomi (2003: 14), dua jenis panjang tungkai adalah panjang tungkai atas (paha) dan panjang paha. Panjang paha adalah titik tengah dari garis mendatar di lutut. Panjang tungkai bawah adalah jarak antara titik trivial dan batas atas trochanter mayor. Jarak antara titik trivial dan tik malleolus atau tribunal sampai dengan titik terendah dari malleolus medialis atau alas kaki adalah panjang tungkai atas. Menurut beberapa pendapat sebelumnya, panjang tungkai yang dimaksud dalam hal ini adalah panjang tungkai pemain yang digunakan sebagai poros olah kaki dalam ayunan untuk melakukan long pass atau tendangan jarak jauh.

Oleh karena itu, pemain yang memiliki panjang tungkai dan kemampuan biomotor yang baik dapat melakukan tendangan jarak jauh dengan baik saat bermain sepak bola.

c. Daya Ledak

Dikenal sebagai kekuatan meledak, adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mempergunakan kekuatan maksimal

yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (Sajoto dalam Purwanta, 2016:42).

d. Teknik Menendang

Teknik tendangan yang baik sangat memengaruhi jarak tendangan, menurut A. Sarumpaet, yang dikutip oleh Andi Bardan (2013: 27). Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan kaki tumpu sebagai awalan dengan membentuk busur atau lengkung kira-kira 45° dengan kaki tumpu diletakkan kurang lebih 2-3 telapak. Dengan demikian, kaki tumpu dapat membantu kaki tendang, sementara kaki tendang itu sendiri menendang bola, yang berawal dari mengangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. hingga bagian dalam kaki kura-kura.

6. Hakikat *Long Pass*

Menurut Bahtra (2022:105), *long pass* adalah jarak passing yang jauh antara pemain yang menguasai bola dan pemain yang akan menerima bola dalam jarak lebih dari 25 meter. *Long pass* dapat dilakukan dengan bola bawah atau bola atas, tetapi biasanya dilakukan dengan bola atas, sehingga lawan sulit untuk memotongnya. *Long pass* lebih sering dilakukan oleh pemain belakang dan gelandang dalam pertandingan. Pemain belakang memberikan umpan jauh ke pemain depan atau melakukan *clearance* untuk

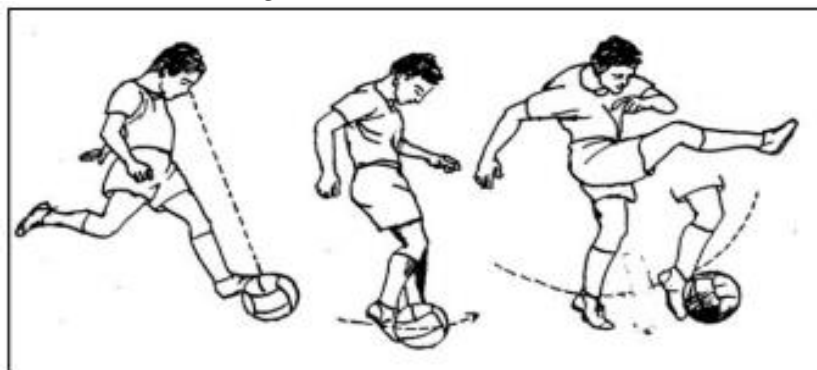
mengamankan daerahnya, sementara gelandang sering melakukan *long pass* saat mengubah permainan.

Pemain harus memahami konsep dasar atau elemen penting dalam *passing* agar mereka dapat melakukannya dengan baik dan benar. *Passing* bola yang menggelinding tampak seperti hal yang mudah. Namun, jika lawan menggunakan tekanan dan berusaha keras untuk mencuri bola dari kaki pemain, hal itu tidak akan terjadi. Kebanyakan kesalahan *passing* dan kontrol bola berasal dari teknik yang buruk dan tidak fokus. Pemain tidak memperhatikan posisi bola, teman yang dituju, atau lawan yang tiba. Sampai *passing* yang lebih berkualitas, kesalahan seperti ini harus diminimalkan. Pemain harus meningkatkan keterampilan mereka melalui latihan agar dapat menjadi pengoper yang efektif.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan umpan-umpan jauh adalah kondisi fisiknya. Selain itu unsur pendukung sangat penting dalam pembelajaran keterampilan sepak bola khususnya keterampilan *passing* jauh. Salah satunya adalah kelenturan, yaitu komponen fisik yang melibatkan kemampuan sendi otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak bebas dan nyaman dalam jangkauan gerak maksimalnya. Tenaga yang diharapkan (*strength*) adalah kemampuan suatu kelompok otot dalam mengatasi beban atau hambatan pada saat melakukan aktivitas permainan sepak bola. Kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot untuk mengerahkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat, sedangkan daya tahan (*endurance*) adalah

kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sepak bola atau latihan dalam jangka waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang tidak semestinya. Oleh karena itu setiap pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang bagus agar dapat melakukan permainan sepak bola dengan kemampuan yang maksimal. Kondisi fisik memiliki peran penting untuk menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Dari banyak faktor yang menjadi faktor utama untuk pemain sepak bola melakukan teknik *long pass* adalah faktor kekuatan khususnya kekuatan otot tungkai, karena tungkai menjadi unsur pemain sepak bola dalam melakukan tendangan *long pass* (Sulasmono, 2016:66).

Gambar 3. Teknik *Passing*



Pemain dapat melakukan passing dengan berbagai cara, yaitu 1) kaki bagian dalam, 2) kaki bagian luar, dan 3) punggung kaki, tergantung pada situasi permainan. Namun, dalam situasi permainan biasa, pemain lebih sering menggunakan passing dengan kaki bagian dalam, seperti yang ditunjukkan pada gambar 3 di atas.

7. Hakikat Otot Tungkai

Tubuh manusia terdiri dari berbagai bagian tubuh, salah satunya adalah tungkai atau kaki, yang merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak aktif. Tungkai terdiri dari tulang kaki dan berbagai otot dan syaraf yang menempel pada rangka kaki.

“Otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk melakukan suatu aktivitas mendapatkan tolakan ke atas mengangkat tubuh secara keseluruhan,” kata Setiadi (2007). Otot Anda bergerak, maka ada sel otot yang memungkinkan otot untuk bergerak. Kutipan di atas menunjukkan bahwa otot tungkai bekerja dengan cara berkontraksi dan berelaksasi. Dengan gerakan otot-otot ini, gerakan kaki dapat dilakukan dengan baik. Otot-otot ini berkontraksi dan berelaksasi untuk menghasilkan energi yang digunakan untuk menggerakkan tubuh sekaligus bergerak menurut perintah yang diberikan oleh otak melalui saraf yang berada pada kaki.

Menurut Setiadi (2007), "Otot tungkai terbagi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai itu". *Fasia lata* dibagi menjadi 3 golongan, yaitu *muskulus abduktor maldanus* sebelah dalam, *muskulus abduktor brevis* sebelah tengah, dan *muskulus abduktor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini membentuk satu otot yang disebut *muskulus abduktor femoralis*. Gerakan *abduksi femur* dilakukan oleh fungsinya.

Gambar 4. Otot Kaki Secara Keseluruhan



Menurut pendapat Setiadi (2007) mengemukakan bahwa “Otot tungkai bawah terdiri dari:

- Otot tulang kering depan (*muskulus tibialis anterior*), fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
- Muskulus ekstensor talangus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
- Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
- Urat *achilles* (*tendon arkhiles*), fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan empu kaki.
- Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.

- g. Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*).”

Beberapa jenis otot yang terdiri dari otot tungkai atas masing-masing memiliki karakteristik dan peran masing-masing, seperti yang dijelaskan dalam teori di atas. Otot tungkai bawah digambarkan pada Gambar 4. Setiap otot berfungsi bersama untuk membuat gerakan kaki yang diinginkan. Gerakan diciptakan oleh otak melalui saraf-saraf. Otot-otot pada kaki kemudian menggerakkan tulang, yang menyebabkan gerakan.

B. Profil SSB Pesat Tempel Sleman

Gambar 5. Logo SSB Pesat Tempel



Sekolah Sepak Bola (SSB) Pesat Tempel Sleman saat ini diketuai oleh Bapak Widodo yang sekaligus juga menjadi Pelatih. SSB Pesat Tempel memiliki 2 (dua) lokasi tempat latihan yaitu pada Lapangan Lumbungrejo Tempel Sleman dan Lapangan Tambakrejo Tempel Sleman. Lapangan Lumbungrejo merupakan tempat latihan untuk KU 10, KU 12, KU 16 yang memiliki jadwal latihan pada hari Rabu dan Jum'at pukul 15.30 WIB serta hari Minggu pukul 07.30 WIB. Sedangkan Lapangan Tambakrejo merupakan tempat latihan untuk KU 14 dan KU 15 yang memiliki jadwal latihan pada hari Selasa dan Kamis pukul 15.30 WIB serta hari Minggu pukul 07.30 WIB.

Berikut gambar 6 merupakan dokumentasi pemain SSB Pesat Tempel pada saat mengikuti turnamen.

Gambar 6. Tim SSB Pesat Tempel Sleman



C. Penelitian Yang Relevan

Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Rope Jump* Dengan Metode *Interval Training* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai” oleh Kurnia Dwi Aisyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah latihan *rope jump* dengan metode interval training. Uji perhitungan menghasilkan nilai t_{hitung} 7,3085 untuk perbedaan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah latihan *rope jump*. Nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} (7,3085 lebih besar dari 2,977), jadi H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah latihan *rope jump*.
2. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Single Leg Jump* Dan *Lateral Jump Over Barrier* Terhadap *Power* Otot Tungkai Kemampuan Smash Bola Voli” oleh Akhmad Rizal Abrian dan Nasuka. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg jump* dan *lateral jump over barrier* terhadap *power* otot tungkai kemampuan smash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji-t menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang kurang dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Selain itu, ada perbedaan rata-rata atau *mean* antara tes awal dan tes akhir, yang menunjukkan peningkatan atau penurunan.

3. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepak bola” oleh M. Haris Satria dan Marja Desandra. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap peningkatan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri 146 Palembang. Studi ini menunjukan bahwa latihan kekuatan otot tungkai berdampak pada tendangan jarak jauh siswa; kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 11,79 menjadi 14,52, dan rata-rata tendangan jarak jauh meningkat menjadi 2,73. Uji normalitas, uji homogenitas dengan tes Bartlett, dan uji t digunakan untuk menganalisis data. Uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2,97$ sedangkan $t_{tabel} = 1,69$ dengan $dk = 38$ dan $\alpha = 5\%$, sehingga $t_{hitung} = 2,97$ lebih besar daripada $t_{tabel} (0,95)(38) = 1,69$. Oleh karena itu, kesimpulan statistika yang dibuat adalah H_a secara signifikan diterima.

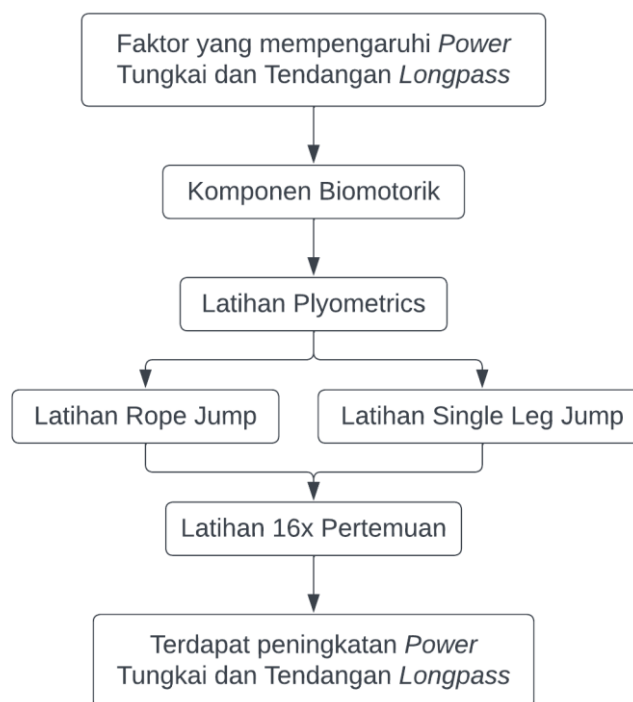
D. Kerangka Berpikir

Mielke (2007:1) menyatakan kemampuan untuk permainan sepak bola tingkat dasar perlu dipelajari. Dalam melatih kemampuan *power* tungkai dan

tendangan jarak jauh (*long pass*), dapat menggunakan metode latihan pliometrik. Salah satu permasalahan yang utama dalam olahraga sepak bola ini, terutama dalam pembelajaran keterampilan teknik dasar bermain sepak bola, adalah faktor-faktor seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan faktor lainnya. Dari pengamatan penulis pada latihan rutin yang dilakukan oleh pemain SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun diketahui bahwa kemampuan tendangan jarak jauh (*long pass*) para pemain masih perlu ditingkatkan.

Maka dari itu, perlu dilakukan metode latihan tepat dan efektif agar dapat meningkatkan power tungkai dan tendangan jarak jauh (*long pass*) dimana variabel alat ukur yang digunakan valid dan reliabel serta faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dikendalikan secara efektif sehingga desain penelitian pada penelitian dapat diketahui keefektifannya.

Gambar 7. Diagram Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan pada analisis data dari percobaan yang terkontrol dan observasi. Hipotesis adalah suatu solusi sementara terhadap masalah penelitian sampai hasilnya ditunjukkan oleh data yang dikumpulkan. Penelitian ini memiliki rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.
2. Ada pengaruh efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.
3. Ada perbedaan efektivitas antara latihan *rope jump* dan latihan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

BAB III

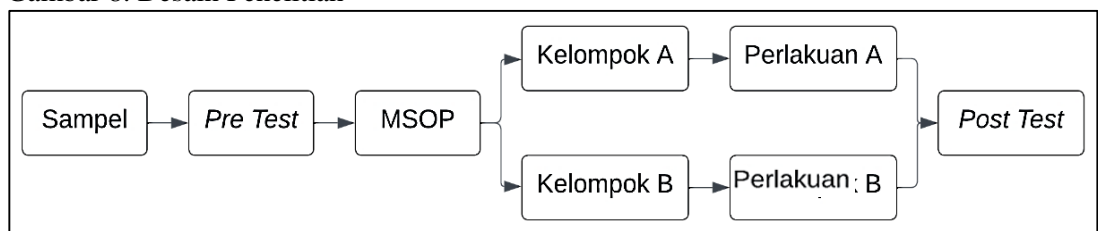
METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Jenis atau desain pada penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi-experimental design*) yang merupakan jenis eksperimen mendekati eksperimen sungguhan. Sukardi (2015:23) menjelaskan bahwa eksperimen semu bertujuan untuk menguji pengaruh suatu variabel secara langsung terhadap variabel lain di mana hubungan variabel satu dengan variabel lain merupakan hubungan sebab-akibat (*caused effect relationship*). Desain penelitian yang digunakan dalam eksperimen tersebut adalah *two-group pretest- posttest design* yang merupakan metode penelitian yang memiliki dua kelompok berbeda yang diberi perlakuan berbeda dengan kegiatan penelitian memberikan tes sebelum diberikan perlakuan atau latihan (*pre test*) dan tes setelah diberikan perlakuan atau latihan (*post test*) (Arikunto, 2010:124).

Adapun gambar 8 menjelaskan rancangan desain penelitian tersebut.

Gambar 8. Desain Penelitian



Keterangan:

Populasi : Populasi penelitian
Pre Test : Tes awal
MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
Kelompok A : Kelompok eksperimen A
Kelompok B : Kelompok eksperimen B
Perlakuan A : Latihan *rope jump*

Perlakuan B : Latihan *single leg jump*

Post Test : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Pesat Tempel pada Lapangan Tambakrejo, Desa Tambakrejo, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman yang biasanya menjadi tempat latihan untuk KU 14-15 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2024 sebanyak 16 kali sesi latihan di mana setiap minggunya sebanyak 3 kali sesi latihan pada hari dan jam yang menyesuaikan jadwal latihan SSB Pesat Tempel. Berikut merupakan tabel 1 yang menjelaskan rencana program latihan *rope jump* dan *single leg jump* pada penelitian ini.

Tabel 1. Rencana Program Latihan

Latihan Rope Jump						
Sesi	Repetisi	Set	Recovery	Intensitas	Irama	
1-2	90	3	2 menit/set	60%	Sedang	
3-4		4		65%	Tinggi	
5-6	80	3		70%	Sedang	
7-8		4		75%	Tinggi	
9-10	70	3		80%	Sedang	
11-12		4		85%	Tinggi	
13-14	60	3		90%	Sedang	
15-16		4		90%	Tinggi	
Latihan Single Leg Jump						
Sesi	Repetisi*	Set	Recovery	Intensitas	Irama	Tinggi Hurdle
1-2	12	3	2 menit/set	60%	Sedang	15 cm
3-4		4		65%	Tinggi	
5-6	10	3		70%	Sedang	23 cm
7-8		4		75%	Tinggi	
9-10	8	3		80%	Sedang	30 cm
11-12		4		85%	Tinggi	
13-14	8	3		90%	Sedang	40 cm
15-16		4		90%	Tinggi	

*Jumlah repetisi yang tertera berlaku untuk masing-masing kaki

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Arikunto (2006:130) adalah keseluruhan jumlah subjek pada penelitian. Keseluruhan jumlah subjek pada penelitian ini adalah Pemain SSB Pesat Tempel U 14-15 tahun yang berjumlah 25 orang siswa putra.

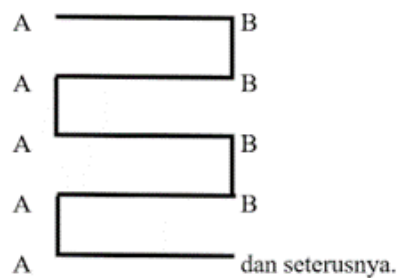
Arikunto (2006:131) juga menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi penelitian yang diteliti.. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel data penelitian dengan pertimbangan/ kriteria tertentu (Sugiyono, 2012:218). Berdasarkan pendapat ahli di atas maka penentuan sampel penelitian tersebut didasari dengan kriteria: presensi kehadiran para pemain SSB mencapai lebih dari 80%; status keaktifan pemain di SSB; serta dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.

Sampel penelitian tersebut kemudian dibagi menjadi 2 (dua) kelompok untuk diberikan latihan yang berbeda. Pembagian kedua kelompok dilakukan dengan cara *Matched Subject Ordinal Pairing* (MSOP) dimana subjek penelitian yang memiliki skor tes awal yang sama atau hampir sama akan dikelompokkan dengan rumus AB-BA, sehingga kelompok subjek penelitian (baik kelompok A maupun B) memiliki tingkat kemampuan yang seimbang. Selanjutnya kelompok subjek penelitian (baik kelompok A maupun B) yang memiliki tingkat kemampuan yang sama akan diundi agar bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen A atau kelompok eksperimen B, sehingga subjektivitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya (Hardinata & Hidayah, 2015:8-9).

MSOP dilakukan setelah populasi penelitian diberikan tes awal (*pre test*) kekuatan otot tungkai sehingga didapatkan data kemampuan para pemain SSB.

Dari data tersebut kemudian dilakukan perangkingan dari pemain yang memiliki nilai tertinggi hingga nilai terendah. penilaian dari data tersebut menggunakan rumus T-skor sehingga nilai yang didapat dari kedua eksperimen tersebut memiliki satuan yang sama. Selanjutnya dari perangkingan tersebut dilakukan pengelompokkan dengan rumus AB BA dari MSOP seperti gambar 9 berikut.

Gambar 9. Rumus MSOP



Teknik pengelompokkan dengan rumus AB BA diatas, kemudian digunakan dengan perankingan untuk penelitian seperti tabel 2 berikut.

Tabel 2. Perangkingan Sampel Penelitian

Kelompok Eksperimen <i>Rope Jump</i>	Kelompok Eksperimen <i>Single Leg Jump</i>
1*	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	18
20 dst.	19

*Angka pada tabel tersebut merupakan angka dari perangkingan *Pre Test*

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam konsep dasar penelitian ilmiah, Variabel adalah karakteristik, sifat, atau nilai seseorang atau objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang dapat dipelajari oleh seorang peneliti dan menghasilkan kesimpulan. Dalam pengertian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel terikat (*dependent variabel*) dan variabel bebas (*independent variable*). “Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi” (Maksum, 2009:60). Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Hal ini dikarenakan tes yang dilakukan bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *plyometric* dengan metode latihan *rope jump* yaitu variabel bebas/ *independent variable* 1 (X_1) dan metode latihan *single leg jump* yaitu variabel bebas/ *independent variable* 2 (X_2) terhadap *power* tungkai yaitu variabel terikat/ *dependen variable* 1 (Y_1) dan jauhnya tendangan (*long pass*) yaitu variabel terikat/ *dependen variable* 2 (Y_2). Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

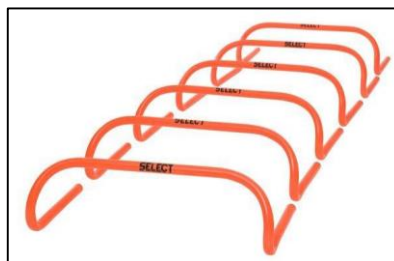
1. *Rope jump* adalah latihan melompati sebuah tali dengan tumpuan dua kaki yang diayunkan sehingga ayunan tali tersebut dapat melintasi bagian bawah kaki hingga atas kepala. Latihan ini umumnya disebut dengan lompat tali atau *skipping*. Berikut gambar 9 merupakan alat yang digunakan pada latihan ini.

Gambar 10. Tali *Skipping*



2. *Single leg jump* adalah latihan melompat ke depan menggunakan tumpuan satu kaki dengan rintangan menggunakan alat latihan berupa Hurdle. Hurdle yang digunakan memiliki tinggi 15, 23, 30, dan 40cm. Berikut gambar 10 merupakan alat yang digunakan pada latihan ini.

Gambar 11. Hurdle



3. *Power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menggerakkan daya dengan maksimum dalam waktu yang singkat. Dilakukan tes *vertical jump* untuk mengetahui kemampuan *power* tungkai seseorang.
4. Tendangan jarak jauh (*long pass*) adalah salah satu teknik menendang bola yang digunakan pemain sepak bola dengan jarak tendangan yang diharapkan berjarak jauh dan sering digunakan dalam situasi tendangan sudut, operan bola jarak jauh, operan silang. Tes kemampuan tendangan jarak jauh ini dengan satuan meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Karena tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan data, teknik pengumpulan data merupakan langkah paling penting dalam penelitian (Sugiyono, 2007:224). Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penelitian ini menggunakan teknik dan instrumen pengumpulan data tes *long pass* oleh Frank M. Verduci. Ed.D dan tes *vertical jump* oleh Bafirman & Wahyuni.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada semua sampel untuk diberikan tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) setelah kelompok mendapatkan perlakuan. Berikut merupakan tes tendangan jarak jauh (*long pass*) tersebut.

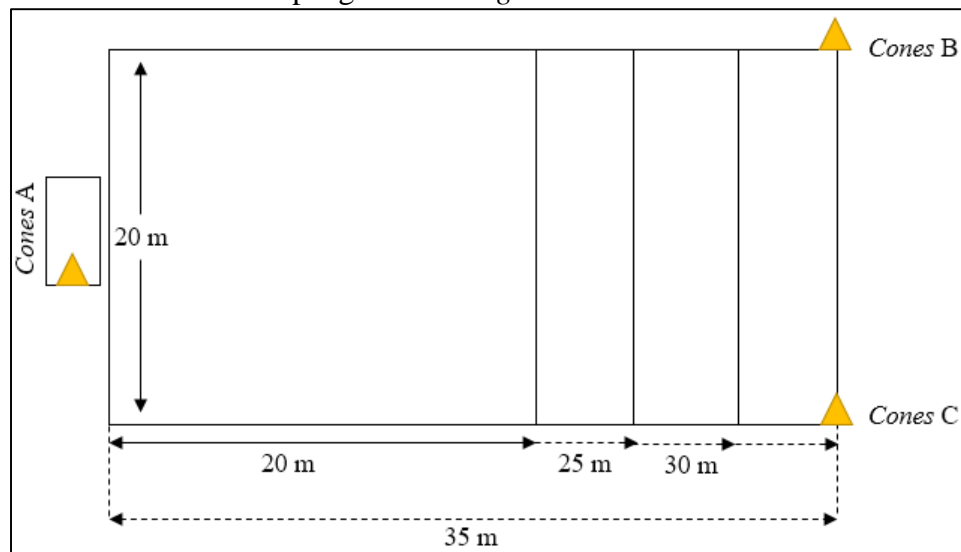
1. Tes Tendangan Jarak Jauh (*Long Pass*):

Alat yang digunakan:

- a. Bola Sepak;
- b. *Cones* sebagai pembatas;
- c. *Roll Meter* untuk mengukur jarak;
- d. Lapangan Sepak Bola untuk tempat tes;
- e. Formulir tes.

Pemain SSB yang menjadi sampel penelitian menendang bola jarak jauh (*long pass*) sekuat-kuatnya. Pertama pemain berdiri pada garis awal yang ditandai dengan *cones A* sebelum menendang, lalu pemain melakukan tendangan ke arah daerah sasaran yang ditandai dengan *cones B* dan *cones C* berjarak 20 meter, sedangkan jarak dari *cones A* ke *cones B* dan *C* sejauh 35 meter.

Gambar 12. Sketsa Lapangan Tes *Long Pass*



Pada gambar 11 merupakan sketsa lapangan tes tendangan jarak jauh (*long pass*) yang dicatat sebagai hasil keterampilan teknik tendangan jarak jauh (*long pass*) adalah hasil dari 3 kali kesempatan tendangan jarak jauh (*long pass*) yang kemudian dicatat salah satu jarak tendangan yang terbaik, yaitu pantulan bola pertama dari jarak yang terjauh dari daerah sasaran.

Sama halnya dengan tes tendangan jarak jauh (*long pass*) yang dilakukan pada semua sampel, tes *vertical jump* pun dilakukan juga pada tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Tes *vertical jump* bertujuan untuk mengukur kemampuan komponen daya ledak otot tungkai secara vertikal. Berikut merupakan prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran *vertical jump* menurut Bafirman dan Wahyuni (2019: 189).

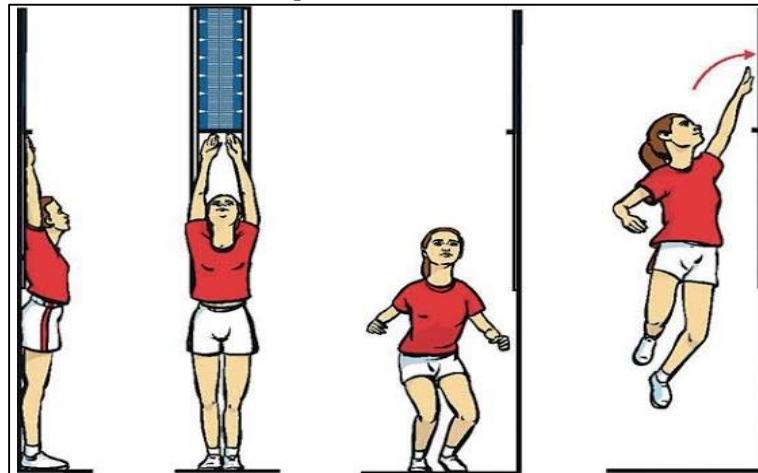
2. Tes *Vertical Jump*:

Alat yang digunakan:

- Bidang datar sebagai tumpuan saat tes

- b. Papan *vertical jump* yang berisi angka skala ukuran dalam cm, dimana papan skala ukur memiliki panjang 150 cm dan lebar 30 cm, dan garis skala berjarak tiap 1 cm. Papan skala ukur dilekatkan ke tembok dengan papan skala ukur dengan lantai berjarak 150 cm.

Gambar 13. Tes *Vertical Jump*



Pemain SSB yang menjadi sampel pada tes ini, pertama-tama pemain SSB berdiri disamping tembok yang terdapat papan skala, kemudian mengangkat satu tangan nya yang berada dekat dengan papan skala dan dicatat berapa ketinggian ujung jari tangan pemain tersebut. Kemudian pemain SSB melakukan permulaan lompatan dengan sikap sedikit jongkok untuk awalan lompatan sehingga posisi lutut membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Kemudian pemain SSB melakukan lompatan secara vertikal sebanyak 3 kali dengan tangan yang berada dekat dengan papan skala berusaha melompat setinggi mungkin. Hasil lompatan yang tertinggi lah yang dicatat kemudian dilakukan perhitungan selisih dengan ketinggian sebelum melompat. Nilai selisih tersebut yang adalah hasil tes *vertical jump*.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu alat. Suatu alat dikatakan sah apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen diujicobakan kepada sampel penelitian yang mempunyai ciri-ciri yang sama atau mirip (Masyhuri, 2008:15). Sedangkan Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat di mana hasil pengukuran dengan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama, menurut Sugiyono (2017: 130).

Pada penelitian ini pemain melakukan tendangan jarak jauh (*long pass*) sebanyak 3 kali tendangan, yang kemudian dilakukan pengukuran hasil jarak dari tendangan tersebut menggunakan instrumen pengukuran yaitu Roll Meter setelah itu data pengukuran yang dicatat adalah jarak tendangan terjauh dari tendangan sebanyak 3 kali pada seorang pemain (Herwin, 2004: 78). Hal tersebut sesuai dengan ketentuan tes *long pass* oleh Frank M. Verduci. Ed.D. dalam bukunya yang berjudul *measurement concepts in physical education* yang menerangkan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan untuk tes tersebut pada penelitian ini memiliki nilai validitas sebesar 0.94 dan nilai reliabilitas sebesar 0.99. sedangkan untuk tes *vertical jump* oleh Bafirman dan Wahyuni (2019: 189) menerangkan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan untuk tes tersebut pada penelitian ini memiliki nilai Validitas sebesar 0.95 dan nilai Reliabilitas sebesar 0.96.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji prasyarat harus dilakukan. Ini bertujuan untuk meningkatkan analisis dengan menguji data hasil pengukuran yang terkait dengan temuan penelitian. Untuk alasan ini, data akan diuji untuk normalitas dan homogenitas (Arikunto, 2006:129).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas, menurut Sugiyono (2011: 86), sebenarnya adalah menguji apakah sebaran data yang akan dianalisis normal atau tidak. Variabel yang akan diolah adalah subjek dari pengujian yang dilakukan. Uji normalitas sebaran data dengan metode Shapiro-Wilk dan program SPSS 23. Metode *Shapiro-Wilk* digunakan untuk penelitian dengan jumlah sampel kurang dari 50 sampel. Metode lain pun dapat digunakan untuk sampel, namun metode *Shapiro-Wilk* paling sesuai digunakan karena metode ini memiliki kekuatan yang tinggi dalam mendeteksi penyimpangan dari distribusi normal, sehingga lebih baik untuk sampel kecil. Pada hasil uji normalitas data jika nilai probabilitas \geq taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai probabilitas $<$ taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 maka data tidak normal. Taraf signifikansi adalah nilai kesalahan yang ditetapkan oleh peneliti, yang menunjukkan seberapa ekstrim suatu data seharusnya (data ideal), dan dapat menunjukkan adanya perbedaan dengan data lainnya, sedangkan nilai probabilitas adalah

peluang munculnya kejadian, yang merupakan besarnya peluang melakukan kesalahan disebut taraf signifikansi (tingkat signifikansi). Probabilitas adalah nilai yang diperoleh dari hasil perhitungan statistik, dan dapat dibandingkan dengan nilai signifikansi yang ditetapkan. Jika data berdistribusi normal, maka data dapat dilanjutkan uji statistik selanjutnya. Namun jika data tidak berdistribusi normal, maka perlu dilakukan eliminasi data untuk menghilangkan outlier atau pencilan data. Uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* menggunakan rumus sebagai berikut.

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[\sum_{i=1}^k a_i (X_{n-i+1} - X_i) \right]^2$$

$$D = \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$$

$$G = b_n + c_n + \ln\left(\frac{T_3 - d_n}{1 - T_3}\right)$$

Keterangan:

T_3	= Rumus Shapiro-Wilk Test
D	= Koefisien Shapiro-Wilk Test
X_{n-i+1}	= Angka ke n-i+1 pada data
X_i	= Angka ke i pada data
\bar{X}	= Rata-rata data
G	= Identik dengan nilai Z distribusi normal
b_n, c_n, d_n	= Konversi Statistik Shapiro-Wilk Pendekatan Distribusi Normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menentukan apakah variansi-variansi dua distribusi atau lebih sama. Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan

apakah data dalam variabel x dan y homogen. Uji homogenitas dicari dengan menghitung standar deviasi/ varians dari variabel x dan y, kemudian dilanjutkan dengan menghitung uji F untuk mencari F hitung dari data *pre test* dan *post test* sebagai variabel x dan y. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 23* dengan analisis varians (*ANOVA Test*) dengan menggunakan metode *Levene*. Pada uji homogenitas, jika nilai probabilitas \geq taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 maka data homogen, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai probabilitas $<$ taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 maka data tidak homogen. Jika data homogen, maka dapat dilakukan uji statistik selanjutnya. Namun jika data tidak homogen, maka data dapat dilakukan uji statistik lain seperti transformasi data atau metode statistik non-parametrik. Uji homogenitas dengan metode *Levene* tersebut menggunakan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2010:276).

$$W = \frac{(n - k) \sum_{i=1}^k n_i (\bar{Z}_{i.} - \bar{Z}_{..})^2}{(k - 1) \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^{n_i} (Z_{ij} - \bar{Z}_{i.})^2}$$

Keterangan:

n = jumlah observasi

k = banyaknya kelompok

Z_{ij} = $|Y_{ij} - \bar{Y}_{i.}|$

$\bar{Y}_{i.}$ = rata-rata dari kelompok i

$\bar{Z}_{i.}$ = rata-rata dari kelompok $Z_{i.}$

$\bar{Z}_{..}$ = rata-rata menyeluruh dari Z_{ij}

Daerah Kritis:

H_o diterima, jika $W < F_{\alpha; k-1, n-k}$

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Uji-t disebut uji parsial, yang melibatkan pengujian pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} atau dengan melihat kolom taraf signifikansinya pada masing-masing t_{hitung} . Uji t pada penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 23* dengan *paired sample t test* (uji t sampel berpasangan), yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pre test* dan *post test*. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji t sampel berpasangan ada dua, yaitu dengan membandingkan t_{hitung} dan t_{tabel} dan dengan membandingkan antara taraf signifikansi dan nilai probabilitas. Jika dengan membandingkan t_{hitung} dan t_{tabel} , apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak, dan H_o diterima, sebaliknya jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak (Sugiyono, 2011:64). Jika dengan membandingkan antara taraf signifikansi dan nilai probabilitas, apabila nilai sig. (*2 tailed*) < taraf signifikansi 5% (0,05), maka H_o ditolak dan H_a diterima, sebaliknya apabila nilai sig. (*2 tailed*) > 0,05, maka H_o diterima dan H_a ditolak. Berikut merupakan rumus uji t sampel berpasangan yang digunakan pada penelitian ini.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 = rata-rata sampel 2

s_1	= simpangan baku sampel 1
s_2	= simpangan baku sampel 2
s_1^2	= varians sampel 1
s_2^2	= varians sampel 2
n_1	= jumlah sampel 1
n_2	= jumlah sampel 2
r	= korelasi antara dua sampel

Pada penelitian ini hasil prosentase peningkatan setelah diberi perlakuan dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Mean Different} = \text{Mean Post Test} - \text{Mean Pre Test}$$

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pre Test}} \times 100\%$$

Keterangan:

<i>Mean Different</i>	= Selisih rata-rata
<i>Mean Pre Test</i>	= Rata-rata data <i>pre test</i>
<i>Mean Post Test</i>	= Rata-rata data <i>post test</i>

3. Nilai Standar

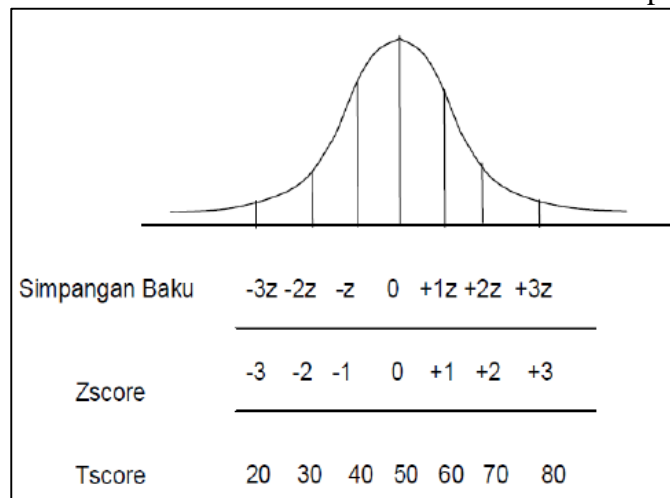
Menurut Supratiwi (2021), standar nilai suatu skor menunjukkan letak skor dalam suatu distribusi. Nilai standarnya dapat berupa nilai z (*z score*) dan nilai t (*t score*).

a. Nilai Z (Z-Skor)

Nilai z merupakan data pada skor standar deviasi yang dihitung dari rata-rata. Bilangan tersebut akan menunjukkan seberapa jauh suatu nilai skor (angka kasar) menyimpang dari rata-rata dalam satuan standar deviasi. Kegunaannya z-skor adalah membandingkan posisi seseorang dengan orang lain dalam kelompok masing-masing. Batasan dari kurva berbentuk normal adalah -3 dan +3 namun sebaiknya data

yang dimiliki skor z nya dengan rentang dari -2,5 s/d +2,5. Dimana rentang -2,5 s/d +2,5 akan memiliki kecenderungan normalitas data yang baik. Skor Z menunjukkan posisi data ketika dibandingkan dengan nilai rata-rata.

Gambar 14. Posisi Nilai Standar dalam Sebaran Kelompok



Jika skor $z = 0$ dimana berada pada rata-rata, jika skor $z = +$ berada di atas rata-rata, jika skor $z = -$ berada di bawah rata-rata, jika skor $z = 1$ berada pada 1 standar deviasi di atas rata-rata, jika skor $z = -2$ berada pada 2 standar deviasi di bawah rata-rata. Berikut merupakan persamaan untuk nilai z-skor.

$$z = \frac{X - M}{SD}$$

Keterangan:

z = nilai skor z
 X = nilai suatu data
 M = rata-rata data distribusi
 SD = standar deviasi data distribusi

b. Nilai T (T-Skor)

Nilai t pada dasarnya merupakan transformasi dari nilai z , misalkan rata-rata kelas adalah 50 dengan standar deviasi 10. Nilai t tersebut dapat digunakan untuk membandingkan posisi seorang anak pada dua mata pelajaran yang berbeda.

Nilai t menghilangkan nilai $(-)$ pada z dan sering digunakan dalam pengukuran skala sikap. Penggunaannya untuk membandingkan posisi subjek penelitian didalam kelompok seperti pada gambar 13.

$$T = 50 + 10z$$

Keterangan:

z = Nilai Z (Z-Skor)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun.

Populasi dari penelitian ini yaitu keseluruhan siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun berjumlah 25 siswa yang termuat selengkapnya pada Lampiran 8. Pada pengambilan data *Pre Test* diikuti sebanyak 20 siswa dengan hasil pada tabel 3 berikut dan perhitungan lengkapnya terdapat pada Lampiran 12.

Tabel 3. Data Perangkingan Siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun

Nama Siswa	Pre Test Long Pass (m)	Pre Test Vertical Jump (cm)	T skor Long Pass	T skor Vertical Jump	Final Skor	Ranking
Abid	39,3	60	65,32	63,98	64,65	1
Alif	37,7	55	62,40	57,85	60,13	2
Tama	40,5	47	67,51	48,05	57,78	3
Nabil	36,9	51	60,94	52,95	56,95	4
Bagas	33	55	53,82	57,85	55,84	5
Bakti	30,5	58	49,26	61,53	55,39	6
Juna	33	54	53,82	56,63	55,22	7
Nadhif	31,4	55	50,90	57,85	54,38	8
Fari	31,4	54	50,90	56,63	53,77	9
Hafizh	35,4	48	58,20	49,28	53,74	10
Juan	31	49	50,17	50,50	50,34	11
Dio	27,6	54	43,97	56,63	50,30	12
Septa	32,8	43	53,46	43,15	48,30	13
Rafiq	30	45	48,35	45,60	46,98	14
Al	28,5	44	45,61	44,38	44,99	15
Fatih	24,3	49	37,95	50,50	44,22	16
Brili	24,2	36	37,77	34,58	36,17	17
Ikhsan	22,5	38	34,66	37,03	35,84	18
Fajar	23,1	35	35,76	33,35	34,55	19
Tegar	20,7	30	31,38	27,23	29,30	20

Dari tabel 3 diatas, didapatkan hasil perangkingan siswa SSB yang mengikuti *Pre Test* dari tes *Long Pass* dan tes *Vertical Jump*. Hasil perangkingan tersebut kemudian dikelompokkan menjadi 2 untuk masing-masing diberikan perlakuan dengan menggunakan metode MSOP dengan rumus ABBA. Berikut merupakan tabel hasil pembagian kelompok tersebut.

Tabel 4. Pembagian Kelompok Subjek Penelitian

Ranking	Kelompok Rope Jump	Ranking	Kelompok Single Leg Jump
1	Abid	2	Alif
4	Tama	3	Bagas
5	Nabil	6	Bakti
8	Juna	7	Fari
9	Nadhif	10	Hafizh
12	Juan	11	Dio
13	Rafiq	14	Septa
16	Al	15	Fatih
17	Ikhsan	18	Brili
20	Fajar	19	Tegar

Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa dari 25 keseluruhan siswa pada KU 14-15 tahun. Hal tersebut dikarenakan 3 siswa sejak awal tidak mengikuti *Pre Test* dan memiliki presentase kehadiran yang rendah, kemudian ditambah dengan 2 siswa yang juga memiliki prosenstase kehadiran yang rendah serta tidak mengikuti *Post Test*. Data lengkap mengenai prosentase kehadiran siswa terdapat pada Lampiran 9. Setelah siswa dibagi menjadi 2 kelompok selanjutnya diberi perlakuan masing-masing selama 16x pertemuan sesuai dengan program latihan yang terlampir pada Lampiran 18 dan dilaksanakan pada tanggal 04 Februari – 10 Maret 2024. Kemudian siswa di berikan test akhir atau *Post Test* untuk mengetahui bagaimana efektivitas program latihan yang

diberikan. Berikut merupakan hasil *Pre Test* dan *Post Test* masing-masing kelompok dari penelitian ini.

1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok *Rope Jump*

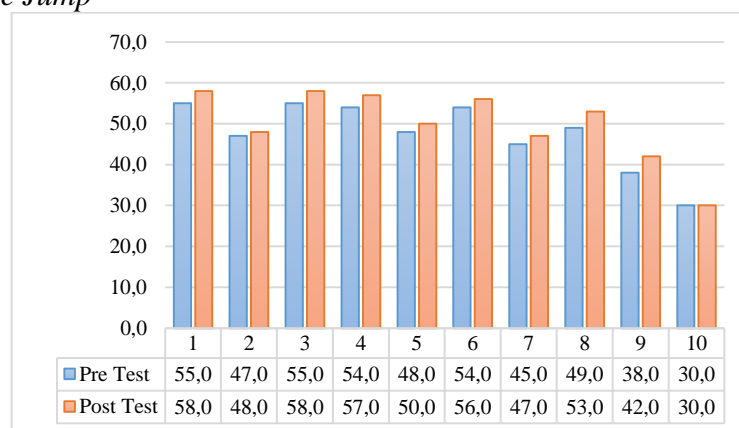
a) *Power Tungkai*

Tabel 5. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* *Power Tungkai* Kelompok *Rope Jump*

No.	Nama Siswa	<i>Pre Test</i> (cm)	<i>Post Test</i> (cm)	Selisih (cm)
1	Abid	55,0	58,0	3,0
2	Tama	47,0	48,0	1,0
3	Nabil	55,0	58,0	3,0
4	Juna	54,0	57,0	3,0
5	Nadhif	48,0	50,0	2,0
6	Juan	54,0	56,0	2,0
7	Rafiq	45,0	47,0	2,0
8	Al	49,0	53,0	4,0
9	Ikhsan	38,0	42,0	4,0
10	Fajar	30,0	30,0	0,0

Tabel 5 diatas menyajikan hasil dari *pre test* dan *post test* *power tungkai* pada kelompok *rope jump* SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun. Berdasarkan data tabel 5 dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut, perhitungan data penelitian tes *Power Tungkai* pada lampiran 10.

Gambar 15. Diagram *Pre Test* dan *Post Test* *Power Tungkai* Kelompok *Rope Jump*



Berdasarkan dari data tabel 4 diatas, didapatkan analisis deskriptif statistik data *pre test* dan *post test power* tungkai pada kelompok *rope jump* siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun pada tabel 5 berikut.

Tabel 6. Deskriptif Statistik *Pre Test* dan *Post Test Power* Tungkai Kelompok *Rope Jump*

Data Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Jumlah Data (N)	10	10
<i>Mean</i>	47,500	49,900
<i>Median</i>	48,500	51,500
<i>Varians</i>	66,944	77,656
Standar Deviasi	8,182	8,812
Minimum	30,0	30,0
Maksimum	55,0	58,0
<i>Range</i>	25,0	28,0
<i>Sum</i>	475,0	499,0

Berdasarkan tabel 5 analisis analisis deskriptif statistik *pre test* dan *post test power* tungkai pada kelompok *rope jump* yang berjumlah 10 siswa, data *pre test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 47,5 cm dan pada data *post test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 49,9 cm. Dari data *mean* diketahui data *post test* memiliki nilai yang lebih besar sebesar 2,4 cm dari data *pre test*, hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok *rope jump* mengalami peningkatan pada *power* tungkai nya setelah diberi perlakuan.

b) Jauhnya Tendangan (*Long Pass*)

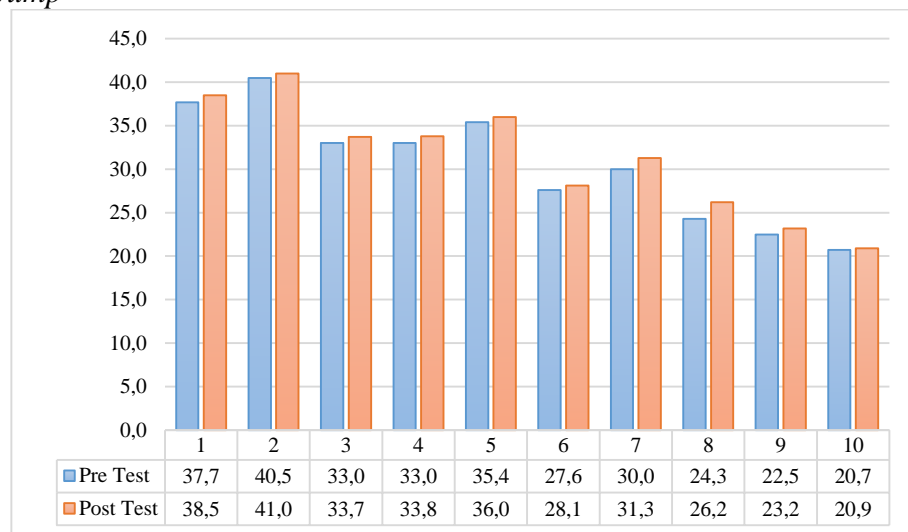
Berikut tabel 6 menyajikan hasil data *pre test* dan *post test* jauhnya tendangan (*long pass*) pada kelompok *rope jump* siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun.

Tabel 7. Hasil *Pre Test* dan *Post Test Long Pass* Kelompok *Rope Jump*

No.	Nama Siswa	<i>Pre Test</i> (m)	<i>Post Test</i> (m)	Selisih (m)
1	Abid	37,7	38,5	0,8
2	Tama	40,5	41,0	0,5
3	Nabil	33,0	33,7	0,7
4	Juna	33,0	33,8	0,8
5	Nadhif	35,4	36,0	0,6
6	Juan	27,6	28,1	0,5
7	Rafiq	30,0	31,3	1,3
8	Al	24,3	26,2	1,9
9	Ikhsan	22,5	23,2	0,7
10	Fajar	20,7	20,9	0,2

Berdasarkan data tabel 6 diatas, dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

Gambar 16. Diagram *Pre Test* dan *Post Test Long Pass* Kelompok *Rope Jump*



Berdasarkan dari data tabel 6 diatas, didapatkan analisis deskriptif statistik data *pre test* dan *post test long pass* pada kelompok *rope jump* siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun pada tabel 5 berikut, perhitungan data penelitian tes Power Tungkal pada lampiran 11.

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Pre Test* dan *Post Test Long Pass* Kelompok *Rope Jump*

Data Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Jumlah Data	10	10
<i>Mean</i>	30,470	31,270
<i>Median</i>	31,500	32,500
<i>Varians</i>	43,942	43,338
Standar Deviasi	6,629	6,583
Minimum	20,7	20,9
Maksimum	40,5	41,0
<i>Range</i>	19,8	20,1
<i>Sum</i>	304,7	312,7

Berdasarkan tabel 7 analisis deskriptif statistik *pre test* dan *post test long pass* pada kelompok *rope jump* yang berjumlah 10 siswa, data *pre test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 30,47 m dan pada data *post test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 31,27 m. Dari data *mean* diketahui data *post test* memiliki nilai yang lebih besar sebesar 0,8 m atau 80 cm dari data *pre test*, hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok *rope jump* mengalami peningkatan pada keterampilan *long pass* nya setelah diberi perlakuan. Data hasil selengkapnya pengukuran terlampir pada lampiran 9 dan 10.

2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* kelompok *Single Leg Jump*

1) *Power Tungkai*

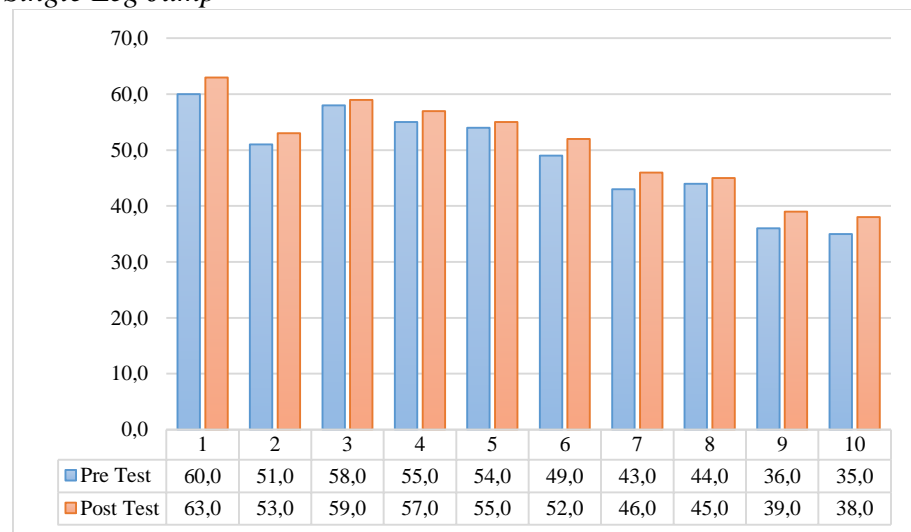
Berikut tabel 8 menyajikan hasil dari *pre test* dan *post test power tungkai* pada kelompok *single leg jump* SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun.

Tabel 9. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Power Tungkai Kelompok *Single Leg Jump*

No.	Nama Siswa	<i>Pre Test</i> (cm)	<i>Post Test</i> (cm)	Selisih (cm)
1	Alif	60,0	63,0	3,0
2	Bagas	51,0	53,0	2,0
3	Bakti	58,0	59,0	1,0
4	Fari	55,0	57,0	2,0
5	Hafizh	54,0	55,0	1,0
6	Dio	49,0	52,0	3,0
7	Septa	43,0	46,0	3,0
8	Fatih	44,0	45,0	1,0
9	Brili	36,0	39,0	3,0
10	Tegar	35,0	38,0	3,0

Berdasarkan data tabel 8 diatas, data dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

Gambar 17. Diagram *Pre Test* dan *Post Test* Power Tungkai Kelompok *Single Leg Jump*



Berdasarkan dari data tabel 8 diatas, didapatkan analisis deskriptif statistik data *pre test* dan *post test* power tungkai pada kelompok *single leg jump* siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun pada tabel 9 berikut.

Tabel 10. Deskriptif Statistik *Pre Test* dan *Post Test Power Tungkai* Kelompok *Single Leg Jump*

Data Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Jumlah Data (N)	10	10
<i>Mean</i>	48,500	50,700
<i>Median</i>	50,000	52,500
<i>Varians</i>	76,722	70,900
Standar Deviasi	8,759	8,420
Minimum	35,0	38,0
Maksimum	60,0	63,0
<i>Range</i>	25,0	25,0
<i>Sum</i>	485,0	507,0

Berdasarkan tabel 9 analisis deskriptif statistik *pre test* dan *post test power tungkai* pada kelompok *single leg jump* yang berjumlah 10 siswa, data *pre test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 48,5 cm dan pada data *post test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 50,7 cm. Dari data *mean* diketahui data *post test* memiliki nilai yang lebih besar sebesar 2,2 cm dari data *pre test*, hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok *single leg jump* mengalami peningkatan pada *power tungkai* nya setelah diberi perlakuan.

2) Jauhnya Tendangan (*Long Pass*)

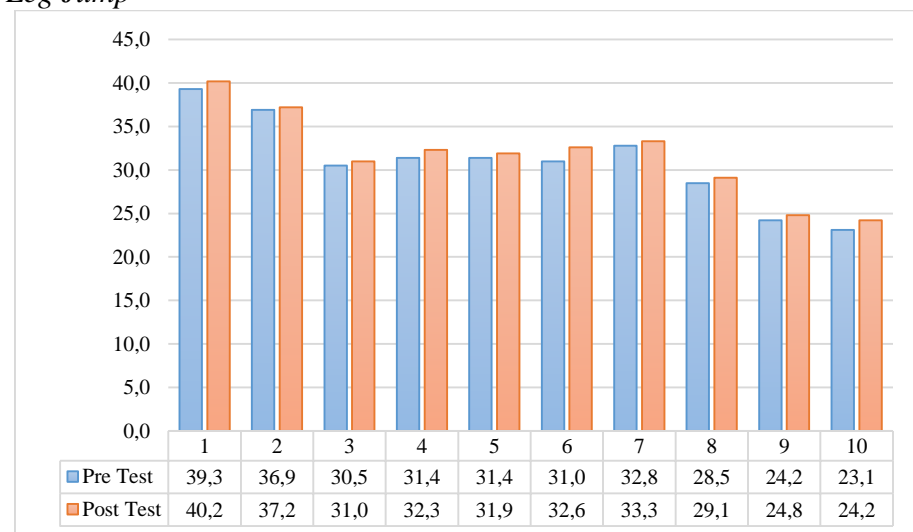
Berikut tabel 10 menyajikan hasil data *pre test* dan *post test* jauhnya tendangan (*long pass*) pada kelompok *single leg jump* siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun.

Tabel 11. Hasil *Pre Test* dan *Post Test Long Pass* Kelompok *Single Leg Jump*

No.	Nama Siswa	<i>Pre Test</i> (m)	<i>Post Test</i> (m)	Selisih (m)
1	Alif	39,3	40,2	0,9
2	Bagas	36,9	37,2	0,3
3	Bakti	30,5	31,0	0,5
4	Fari	31,4	32,3	0,9
5	Hafizh	31,4	31,9	0,5
6	Dio	31,0	32,6	1,6
7	Septa	32,8	33,3	0,5
8	Fatih	28,5	29,1	0,6
9	Brili	24,2	24,8	0,6
10	Tegar	23,1	24,2	1,1

Berdasarkan data tabel 10 diatas, dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

Gambar 18. Diagram *Pre Test* dan *Post Test Long Pass* Kelompok *Single Leg Jump*



Berdasarkan dari data tabel 10 diatas, didapatkan analisis deskriptif statistik data *pre test* dan *post test long pass* pada kelompok *single leg jump* siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 tahun pada tabel 11 berikut.

Tabel 12. Analisis Deskriptif Statistik *Pre Test* dan *Post Test Long Pass* Kelompok *Single Leg Jump*

Data Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Jumlah Data	10	10
<i>Mean</i>	30,910	31,660
<i>Median</i>	31,200	31,600
<i>Varians</i>	24,703	24,152
Standar Deviasi	4,970	4,914
Minimum	23,1	24,2
Maksimum	39,3	40,2
<i>Range</i>	16,2	16,0
<i>Sum</i>	309,1	316,6

Berdasarkan tabel 11 analisis analisis deskriptif statistik *pre test* dan *post test long pass* pada kelompok *single leg jump* yang berjumlah 10 siswa, data *pre test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 30,91 m dan pada data *post test* mempunyai rata-rata (*mean*) sebesar 31,66 m. Dari data *mean* diketahui data *post test* memiliki nilai yang lebih besar sebesar 0,75 m atau 75 cm dari data *pre test*, hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok *single leg jump* mengalami peningkatan pada keterampilan *long pass* nya setelah diberi perlakuan.

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis pada data penelitian ini, perlu dilakukan uji prasyarat, yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas diperlukan karena membantu menjamin bahwa data yang digunakan dalam analisis statistik adalah yang benar dan valid. Jika data tidak berdistribusi normal atau tidak homogen, maka hasil analisis statistik yang

diperoleh tidak akan terlalu akurat dan valid. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas dan homogenitas pada penelitian ini.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data kelompok atau variabel berdistribusi secara normal atau tidak. Hasil pengujian normalitas pada *software* SPSS menghasilkan nilai probabilitas. Nilai probabilitas kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansinya. Pada penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan 95% atau taraf signifikansi (α) 5% atau 0,05, maka data berdistribusi normal jika nilai probabilitas \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, sebaliknya data tidak berdistribusi normal jika nilai probabilitas $<$ taraf signifikansi sebesar 0,05. Berikut tabel 12 merupakan rangkuman nilai probabilitas hasil dari uji normalitas pada data penelitian ini dan hasil lengkapnya pada Lampiran 13..

Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>Rope Jump</i>	<i>Single Leg Jump</i>
<i>Pre Test Power Tungkai</i>	0,076	0,540
<i>Post Test Power Tungkai</i>	0,085	0,686
<i>Pre Test Long Pass</i>	0,827	0,649
<i>Post Test Long Pass</i>	0,901	0,671

Berdasarkan tabel 12, nilai probabilitas pada hasil uji *pre test* dan *post test power tungkai* kelompok *rope jump* masing-masing sebesar 0,076 dan 0,085 yang berarti \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka data berdistribusi normal. Kemudian, pada nilai probabilitas *pre test* dan *post test power tungkai* kelompok *single leg jump* masing-masing sebesar 0,540 dan 0,686 yang berarti memiliki nilai \geq taraf signifikansinya sebesar 0,05, maka

data berdistribusi normal. Pada hasil uji, *pre test* dan *post test long pass* kelompok *rope jump* masing-masing sebesar 0,827 dan 0,901 memiliki nilai probabilitas \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka data berdistribusi normal. Kemudian, pada nilai probabilitas *pre test* dan *post test long pass* kelompok *single leg jump* masing-masing sebesar 0,649 dan 0,671 yang berarti memiliki nilai \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka data berdistribusi normal. Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *Software* SPSS 23 dengan analisis varians (*ANOVA Test*) dengan menggunakan metode *Levene*. Pada uji homogenitas, jika nilai probabilitas \geq taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 maka data homogen, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai probabilitas $<$ taraf signifikansi sebesar 0,05 maka data tidak homogen. Berikut tabel 13 merupakan hasil rangkuman uji homogenitas pada penelitian ini.

Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Rope Jump</i>	<i>Single Leg Jump</i>
<i>Pre Test - Post Test Power Tungkai</i>	0,831	0,901
<i>Pre Test - Post Test Long Pass</i>	0,940	0,979

Berdasarkan dari tabel diatas, nilai probabilitas pada *pre test* dan *post test power tungkai* kelompok *rope jump* sebesar 0,831 yang berarti \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka kedua data homogen. Kemudian, pada nilai probabilitas *pre test* dan *post test power tungkai* kelompok *single leg jump* sebesar 0,901 yang berarti \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka

kedua data homogen. Pada *pre test* dan *post test long pass* kelompok *rope jump* sebesar 0,940 yang berarti nilai probabilitas \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka kedua data homogen. Kemudian, pada nilai probabilitas *pre test* dan *post test long pass* kelompok *single leg jump* sebesar 0,979 yang berarti \geq taraf signifikansi sebesar 0,05, maka kedua data homogen. Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa semua data homogen.

C. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t. Uji t pada penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 23* dengan *paired sample t test* (uji t sampel berpasangan). Kesimpulan pengambilan keputusan pada hipotesis penelitian ini dinyatakan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai pada sig. (*2 tailed*) $<$ taraf signifikansi 0,05.

Rumusan hipotesis peneltian pertama berbunyi “Ada pengaruh efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15”, maka:

H_0 = Tidak ada pengaruh efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

H_a = Ada pengaruh efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil sebagai berikut, pada data penelitian ini dan hasil lengkapnya pada Lampiran 14.

Tabel 15. Hasil Uji T pada Latihan *Rope Jump*

Kelompok	<i>Rope Jump</i>		
	t*	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre Test - Post Test Power Tungkai</i>	6,000	9	0,000
<i>Pre Test - Post Test Long Pass</i>	5,288	9	0,001

Berdasarkan pada tabel diatas, hasil uji t *pre test post test power tungkai* pada latihan *rope jump* memiliki nilai pada sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < \text{taraf signifikansi } 0,05$ dan nilai $t_{\text{hitung}} \text{ sebesar } 6,000 > t_{\text{tabel } 2,262}$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Pada hasil uji t *pre test - post test long pass* pada latihan *rope jump* memiliki nilai pada sig. (2 tailed) sebesar $0,001 < \text{taraf signifikansi } 0,05$ dan nilai $t_{\text{hitung}} \text{ sebesar } 5,288 > t_{\text{tabel } 2,262}$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa ada pengaruh efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

Rumusan hipotesis peneltian kedua berbunyi “Ada pengaruh efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15”, maka:

H_o = Tidak ada pengaruh efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

H_a = Ada pengaruh efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Uji T pada Latihan *Single Leg Jump*

Kelompok	<i>Single Leg Jump</i>		
	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre Test - Post Test Power Tungkai</i>	7,571	9	0,000
<i>Pre Test - Post Test Long Pass</i>	6,181	9	0,000

Berdasarkan pada tabel diatas, hasil uji t *pre test post test power tungkai* pada latihan *single leg jump* memiliki nilai pada sig. (2 tailed) sebesar 0,000 < taraf signifikansi 0,05 dan nilai t_{hitung} sebesar 7,571 > t_{tabel} 2,262, maka Ha diterima dan Ho ditolak. Pada hasil uji t *pre test - post test long pass* pada latihan *single leg jump* memiliki nilai pada sig. (2 tailed) sebesar 0,000 < taraf signifikansi 0,05 dan nilai t_{hitung} sebesar 6,181 > t_{tabel} 2,262, maka Ha diterima dan Ho ditolak. Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa ada pengaruh efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.

Rumusan hipotesis peneltian ketiga berbunyi “Ada perbedaan perbedaan efektivitas antara latihan *rope jump* dan latihan *single leg jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15.” Pada uji hipotesis diketahui bahwa penelitian efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power tungkai* dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun ini terdapat peningkatan setelah diberi perlakuan selama 16 kali sesi latihan. Peningkatan tersebut dijelaskan pada tabel 16 berikut.

Tabel 17. Persentase Peningkatan Hasil Latihan

Kelompok <i>Rope Jump</i>				Kelompok <i>Single Leg Jump</i>			
<i>Long Pass</i> (m)		<i>Vertical Jump</i> (cm)		<i>Long Pass</i> (m)		<i>Vertical Jump</i> (cm)	
<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
<i>Mean</i>							
30,470	31,270	47,500	49,900	30,910	31,660	48,500	50,700
<i>Mean Different</i>							
0,800		0,024		0,750		0,022	
Persentase Peningkatan							
2,626%		5,053%		2,426%		4,536%	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa pada latihan *rope jump* memberikan peningkatan terhadap kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun sebesar 2,626%, sedangkan pada latihan *single leg jump* memberikan peningkatan terhadap kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun sebesar 2,426%. Pada latihan *rope jump* memberikan peningkatan terhadap *power* tungkai pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun sebesar 5,053%, sedangkan pada latihan *single leg jump* memberikan peningkatan terhadap *power* tungkai pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun sebesar 4,536%. Dari penjelasan diatas, bahwa latihan *rope jump* memberikan peningkatan lebih besar dibandingkan latihan *single leg jump* terhadap kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun dengan selisih sebesar 0,199%. Selain itu, latihan *rope jump* memberikan peningkatan lebih besar dibandingkan latihan *single leg jump* terhadap *power* tungkai pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun dengan selisih sebesar 0,517%. Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *rope jump* memberikan pengaruh efektivitas lebih tinggi

dibandingkan dengan latihan *single leg jump* baik terhadap kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) maupun *power* tungkai pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilaksanakan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun. Pada latihan *rope jump* memberikan peningkatan *power* tungkai sebesar 5,053% dan peningkatan keterampilan jauhnya tendangan (*long pass*) sebesar 2,626%.
2. Terdapat efektivitas latihan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun. Pada latihan *single leg jump* memberikan peningkatan *power* tungkai sebesar 4,536% dan peningkatan keterampilan jauhnya tendangan (*long pass*) sebesar 2,426%.
3. Terdapat perbedaan efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun. Dilihat dari persentase peningkatan hasil penelitian ini, latihan *rope jump* memberikan pengaruh efektivitas lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *single leg jump* baik terhadap kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) maupun *power* tungkai.

B. Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, bahwa terdapat efektivitas latihan *rope jump* dan *single leg jump* terhadap *power* tungkai dan jauhnya tendangan (*long pass*) pada pemain SSB Pesat Tempel Sleman KU 14-15 tahun, maka hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi praktis baik bagi pelatih maupun siswa SSB. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih SSB dalam pembuatan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan (*long pass*) maupun *power* tungkai. Bagi siswa, penelitian ini dapat menjadi acuan sebagai dalam latihan.

C. Keterbatasan

Penelitian ini telah dilaksanakan semaksimal mungkin oleh penulis, namun tentu saja tidak dapat terlepas dari keterbatasan penelitian, antara lain:

1. Subjek pada penelitian ini tidak dilakukan karantina sehingga terdapat kemungkinan jika ada subjek penelitian yang melakukan latihan secara mandiri diluar latihan yang diberikan pada penelitian ini dan juga faktor seperti waktu istirahat, faktor psikologis ataupun kondisi fisik yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes dan pengukuran pada penelitian ini dimana faktor tersebut diluar kendali peneliti seperti faktor lapangan yang kurang kondusif (rumput lapangan belum dipotong dan kontur tanah tidak rata) dan peralatan kurang memadai (bola terasa berat karena kurang angin dan basah).

D. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Untuk penelitian selanjutnya, mohon melakukan karantina pada subjek penelitian agar dapat mengontrol aktivitasnya sehingga hasil penelitian tidak terganggu oleh faktor lain.
2. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya menyiapkan fasilitas yang mendukung penelitian (dapat dikoordinasikan dengan klub/ssb tempat penelitian) agar penelitian berjalan lancar dan tidak mempengaruhi hasil pengukuran.

DAFTAR PUSTAKA



- Amrullah, G. W. S. (2017). Kontribusi *power* dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (*long pass*) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang : SUKABINA Press.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Bompa, T. O., & Haff, G. Gregory. (2009). *Periodization : Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics.
- Chu, D. A. (2000). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Faruq, Muhyi. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. Diakses pada 31 Agustus 2023, dari <http://muhyifaruq.com/2010/>
- Frank, M. Verducci Ed.D. (1980). *Measurement Concepts in Physical Education*.
- Gallagher, Chrissie. (2006). *Skipping*. Diakses pada 31 Agustus 2023, dari <http://chrissiegallagher.com/>
- Giriwijoyo, H.Y.S Santoso dan Sidik, Didik Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Hardinata, A. F., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Jeda/Interval pada Latihan Tusukan terhadap Ketepatan Tusukan pada Pemain Anggar IKASI Kota Semarang Tahun 2015. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 6-10.

- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kosasih, Engkos. (1991). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Penerbit Akademika Pressindo.
- Kurniawan, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Keterampilan *long pass* Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Maksum, Ali. (2009). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit
- Masyhuri, M. Z. (2008). *Metodologi penelitian pendekatan praktis dan aplikatif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar – Dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati. Bandung.
- Remy, M. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Sudiarta, I. G. N., Sugianta, I. W., & Suarjana, I. N. (2021). Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Mengwi Badung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 81-87.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view>
- Scheunemann, Timo. (2008). *Ciri Sepakbola Modern*. Dioma Ikapi. Malang.
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.




- Sucipto, *et al.* (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D'III.IKIP Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Supratiwi, M. (2010). Nilai Standar. Diambil dari:
<https://spada.uns.ac.id/mod/resource/view.php?id=140886>

LAMPIRAN




Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN		https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian
<div><div>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small></div></div>		
Nomor : B/815/UN34.16/PT.01.04/2024		2 Februari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal		
Hal : Izin Penelitian		
Yth . Bpk .WIDODO KEPALA SSB PESAT TEMPEL SLEMAN		
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	: Imam Wahyu Nalendra	
NIM	: 20602241012	
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	: EFEKTIVITAS LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP TERHADAP POWER TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN (LONG PASS) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN	
Waktu Penelitian	: 4 Februari - 10 Maret 2024	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
<div><div>Dekan, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002</div></div>		
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.		


Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian dari SSB

	SEKOLAH SEPAK BOLA PESAT TEMPEL Sekretariat : Toko Olahraga D-Sport, Lumbungrejo, Tempel, Sleman Cp. Widodo 088232597443
<hr/>	
Nomor	: 01/SSB PESAT/I/2025
Lampiran	: -
Perihal	: Surat Balasan Penelitian
<p>Sehubungan dengan pengajuan surat permohonan guna mengadakan penelitian untuk tugas akhir skripsi, dengan ini SSB PESAT TEMPEL menerangkan bahwa mahasiswa:</p>	
Nama	: Imam Wahyu Nalendra
NIM	: 20602241012
Program Studi	: S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tugas Akhir	: EFEKTIVITAS LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP TERHADAP POWER TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN (LONG PASS) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN
Waktu Pelaksanaan	: 04 Februari hingga 10 Maret 2024
<p>Adalah benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SSB PESAT TEMPEL.</p> <p>Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Sleman, 13 Januari 2025</p> <p>Kepala SSB PESAT TEMPEL</p> <div style="text-align: center;">  Widodo</div>	

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN		https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen
<div><div>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small></div></div>		
Nomor : B/267/UN34.16/LT/2024		29 Januari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal		
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian		
Yth. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Dosen FIKK UNY		
Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:		
Nama	: Imam Wahyu Nalendra	
NIM	: 20602241012	
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Judul Tugas Akhir	: EFEKTIVITAS LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP TERHADAP POWER TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN (LONG PASS) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN	
Waktu Uji Instrumen	: 30 Januari - 2 Februari 2024	
bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.		
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.		
Tembusan :		<div><div>Dekan,  Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP. 19830626 200812 1 002</div></div>
1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen dari Dosen FIKK

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR	
Saya yang bertandatangan di bawah ini:	
Nama	: Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP	: 196210101988121001
Jurusan	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:	
Nama	: Imam Wahyu Nalendra
NIM	: 20602241012
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Judul	: EFEKTIVITAS LATIHAN <i>ROPE JUMP</i> DAN <i>SINGLE LEG JUMP</i> TERHADAP <i>POWER</i> TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN (<i>LONG PASS</i>) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN KU 14-15 TAHUN
setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:	
<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk penelitian
<input type="checkbox"/>	Layak digunakan dengan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.	
Dengan demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 30 Januari 2024	
Validator,	
	
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. NIP. 196210101988121001	
Catatan:	
<input type="checkbox"/>	Beri tanda ✓

Lampiran 5. Hasil Validasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir dari Dosen FIKK

**HASIL VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Nama : Imam Wahyu Nalendra
NIM : 20602241012
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga – S1
Judul : EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP *POWER* TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN
(*LONG PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN
KU 14-15 TAHUN

No.	Variabel	Saran/Tanggapan

Komentar/Usulan/Lain-lain:

- Sebaiknya latihan di program yang sudah di-rumam.
- Amatlah sedikit latihan spashkan semua anggota.
- Melainkan di anggar - anggar, baik dan benar.
- Guna Realita lebih yg. lebih dan aman.

Yogyakarta, 30 Januari 2024
Validator,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 196210101988121001

Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Instrumen dari SSB

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Widodo
Jabatan : Kepala SSB Pesat Tempel

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Imam Wahyu Nalendra
NIM : 20602241012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Judul : EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
TERHADAP *POWER* TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN
(*LONG PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN
KU 14-15 TAHUN

setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:



Layak digunakan untuk penelitian



Layak digunakan dengan perbaikan




Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Dengan demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Januari 2024
Validator,


Widodo

Catatan:



Beri tanda ✓

Lampiran 7. Hasil Validasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir dari SSB

HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Nama : Imam Wahyu Nalendra
 NIM : 20602241012
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
 Judul : EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *SINGLE LEG JUMP*
 TERHADAP *POWER* TUNGKAI DAN JAUHNYA TENDANGAN
 (*LONG PASS*) PADA PEMAIN SSB PESAT TEMPEL SLEMAN
 KU 14-15 TAHUN

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
Komentar/Usulan/Lain-lain:		

Yogyakarta, 30 Januari 2024

Validator

Widodo

Lampiran 8. Data Lengkap Siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun

No.	Nama Lengkap	Nama Panggilan	Tanggal Lahir
1	Alif Deska Pratama	Tama	07/01/2009
2	Juan Arron Frezy	Juan	12/01/2009
3	Fajar Fadliansyah	Fajar	10/02/2009
4	M Sheva Afriyan	Sheva	04/04/2009
5	Irsyad Bagus Anggara	Bagas	23/05/2009
6	Junathan Adi Nugroho	Juna	26/06/2009
7	Muhammad Nabil Zainal Mutaqin	Nabil	01/07/2009
8	Muhammad Ibnu Nadhif	Nadhif	28/07/2009
9	Septa Wahyu Wicaksono	Septa	14/09/2009
10	Bagus Fatihurahman M	Fatih	10/10/2009
11	Faatih Alifudin Tsaqiif	Alif	10/10/2009
12	Adryan Tegar Satria	Tegar	01/07/2010
13	Diovaldo Fachri Romadona	Dio	14/08/2010
14	Rafiq Chairulloh Ikhwani	Rafiq	28/10/2010
15	Ikhsan Budi Utama	Ikhsan	07/03/2011
16	Bakti Lainufar Rotama	Bakti	N/A
17	Fari Kurniawan	Fari	N/A
18	Abid Firmansyah	Abid	N/A
19	M Hisyam Al Ghifary	Al	N/A
20	Hafizh Assyahrul Adzim	Hafizh	N/A
21	Brilliant Ghanesta	Brili	N/A
22	Cladesta Arga Ari S.	Desta	N/A
23	Pandu	Pandu	N/A
24	Sofyan	Sofyan	N/A
25	Dzaka	Dzaka	N/A

Lampiran 9. Presensi Latihan Siswa SSB Pesat Tempel KU 14-15 Tahun

No.	Nama Panggilan	Pre Test	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5	Sesi 6	Sesi 7	Sesi 8	Sesi 9	Sesi 10	Sesi 11	Sesi 12	Sesi 13	Sesi 14	Sesi 15	Sesi 16	Post Test	Presentase Kehadiran (%)	LoLos Kriteria ≥ 80%
1	Bagas	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	100	LoLos Kriteria
2	Juan	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
3	Fajar	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	87,5	LoLos Kriteria
4	Hafizh	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	100	LoLos Kriteria
5	Nabil	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
6	Juna	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
7	Rafiq	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	100	LoLos Kriteria
8	Ikhlan	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	100	LoLos Kriteria
9	Tama	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	87,5	LoLos Kriteria
10	Al	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	100	LoLos Kriteria
11	Abid	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	87,5	LoLos Kriteria
12	Dio	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
13	Septa	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	87,5	LoLos Kriteria
14	Bakti	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	100	LoLos Kriteria
15	Tegar	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	93,75	LoLos Kriteria
16	Nadhif	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	93,75	LoLos Kriteria
17	Alif	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	93,75	LoLos Kriteria
18	Fatih	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
19	Fari	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
20	Brili	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	81,25	LoLos Kriteria
21	Sheva	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	75	Tidak Lolos Kriteria
22	Desta	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	68,75	Tidak Lolos Kriteria
23	pandu	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Sakit	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	68,75	Tidak Lolos Kriteria
24	Sofyan	Sakit	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	50	Tidak Lolos Kriteria
25	Dzaka	Sakit	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	Hadir	Hadir	Hadir	Sakit	56,25	Tidak Lolos Kriteria

Lampiran 10. Data Penelitian Tes Jauhnya Tendangan (*Long Pass*)

No.	Nama Panggilan	Percobaan 1 Pre Test	Percobaan 2 Pre Test	Percobaan 3 Pre Test	Hasil Pre Test	Percobaan 1 Post Test	Percobaan 2 Post Test	Percobaan 3 Post Test	Hasil Post Test
1	Bagas	32,5	33	30	33	33,7	32,8	31,8	33,7
2	Juan	31	27,9	22	31	22,3	28,3	32,6	32,6
3	Fajar	23,1	22,4	19	23,1	20	24,2	22,6	24,2
4	Hafizh	35,4	34,3	29,3	35,4	36	32,7	34,8	36
5	Nabil	23,7	36,9	29,1	36,9	30,1	34,7	37,2	37,2
6	Juna	33	26,9	25	33	33,8	30,5	29,2	33,8
7	Rafiq	25,9	23,3	30	30	25,6	27,8	31,3	31,3
8	Ikhsan	22,5	17,4	14	22,5	20,4	23,2	19,2	23,2
9	Tama	31,1	37,9	40,5	40,5	34,7	38,2	41	41
10	Al	26,4	28,5	25,5	28,5	24,3	29,1	28,6	29,1
11	Abid	29,1	39,3	35,7	39,3	40,2	38,6	35,2	40,2
12	Dio	27,6	26,1	25,5	27,6	28,1	27,5	28	28,1
13	Septa	31,4	32,8	28,9	32,8	33,3	31	32,5	33,3
14	Bakti	30,5	29,6	26,7	30,5	28,5	31	29	31
15	Tegar	20	16,8	20,7	20,7	18,5	20,9	19,8	20,9
16	Nadhif	31,4	28,5	27,2	31,4	28,5	31	32,3	32,3
17	Alif	37,7	29,7	30	37,7	35,5	38,5	32,7	38,5
18	Fatih	20	24,3	21,9	24,3	19	26,2	22	26,2
19	Fari	31,4	22,8	20,3	31,4	31,9	29,2	25,4	31,9
20	Brili	15	14	24,2	24,2	22,5	21,4	24,8	24,8
21	Sheva	34	30	32,9	34	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir
22	Desta	31,5	32,1	25,6	32,1	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir

*dalam satuan meter

Lampiran 11. Data Penelitian Tes *Power* Tungkai

No.	Nama Panggilan	Pemulaan Pre Test	Percobaan 1 Pre Test	Percobaan 2 Pre Test	Percobaan 3 Pre Test	Hasil Pre Test	Pemulaan Post Test	Percobaan 1 Post Test	Percobaan 2 Post Test	Percobaan 3 Post Test	Hasil Post Test	Selish
1	Bagas	210	262	265	263	55	210	263	268	265	58	3
2	Juan	199	243	245	248	49	210	259	254	262	52	3
3	Fajar	199	232	234	232	35	200	233	238	232	38	3
4	Haifzh	214	258	262	262	48	215	265	265	262	50	2
5	Nabil	210	254	260	261	51	210	260	263	262	53	2
6	Juna	212	264	266	266	54	212	268	269	269	57	3
7	Rafiq	190	234	234	235	45	190	235	236	237	47	2
8	Ikhshan	175	210	213	210	38	175	215	215	217	42	4
9	Tama	227	270	272	274	47	230	278	275	276	48	1
10	Al	205	244	246	249	44	205	250	249	248	45	1
11	Abid	205	260	265	265	60	205	268	265	268	63	3
12	Dio	210	260	263	264	54	210	266	265	264	56	2
13	Septa	204	245	246	247	43	204	249	250	248	46	3
14	Bakti	206	263	261	264	58	206	265	264	262	59	1
15	Tegar	208	238	235	235	30	208	238	235	236	30	0
16	Nadhif	195	245	250	245	55	195	250	252	252	57	2
17	Alif	195	246	246	250	55	195	248	250	253	58	3
18	Fatih	178	225	226	227	49	178	230	229	231	53	4
19	Farri	198	246	250	252	54	198	252	251	253	55	1
20	Brili	205	240	240	241	36	205	243	242	244	39	3
21	Sheva	220	275	278	276	58	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir
22	Desti	209	255	258	260	51	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir	Tidak Hadir

*dalam satuan centimeter

Lampiran 12. Perangkingan Hasil *Pre Test*

No.	Nama Panggilan	Tes Long Pass Pre Test (m)	Tes Vertical Jump Pre Test (cm)	Z skor Long Pass	Z skor Vertical Jump	T skor Long Pass	T skor Vertical Jump	Final Skor	Ranking
1	Bagas	33	55	0,38	0,79	53,82	57,85	55,84	5
2	Juan	31	49	0,02	0,05	50,17	50,50	50,34	11
3	Fajar	23,1	35	-1,42	-1,66	35,76	33,35	34,55	19
4	Hafizh	35,4	48	0,82	-0,07	58,20	49,28	53,74	10
5	Nabil	36,9	51	1,09	0,30	60,94	52,95	56,95	4
6	Juna	33	54	0,38	0,66	53,82	56,63	55,22	7
7	Rafiq	30	45	-0,17	-0,44	48,35	45,60	46,98	14
8	Ikhsan	22,5	38	-1,53	-1,30	34,66	37,03	35,84	18
9	Tama	40,5	47	1,75	-0,19	67,51	48,05	57,78	3
10	Al	28,5	44	-0,44	-0,56	45,61	44,38	44,99	15
11	Abid	39,3	60	1,53	1,40	65,32	63,98	64,65	1
12	Dio	27,6	54	-0,60	0,66	43,97	56,63	50,30	12
13	Septa	32,8	43	0,35	-0,68	53,46	43,15	48,30	13
14	Bakti	30,5	58	-0,07	1,15	49,26	61,53	55,39	6
15	Tegar	20,7	30	-1,86	-2,28	31,38	27,23	29,30	20
16	Nadhif	31,4	55	0,09	0,79	50,90	57,85	54,38	8
17	Alif	37,7	55	1,24	0,79	62,40	57,85	60,13	2
18	Fatih	24,3	49	-1,21	0,05	37,95	50,50	44,22	16
19	Fari	31,4	54	0,09	0,66	50,90	56,63	53,77	9
20	Brili	24,2	36	-1,22	-1,54	37,77	34,58	36,17	17

Ranking1	Kelompok Rope Jump	Ranking2	Kelompok Single Leg Jump
1	Abid	2	Alif
4	Tama	3	Bagas
5	Nabil	6	Bakti
8	Juna	7	Fari
9	Nadhif	10	Hafizh
12	Juan	11	Dio
13	Rafiq	14	Septa
16	Al	15	Fatih
17	Ikhsan	18	Brili
20	Fajar	19	Tegar

Lampiran 13. Data Dekriptif Statistik dan Uji Normalitas

Kelompok Rope Jump terhadap Power Tungkai

Case Processing Summary

Kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
posttest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Hasil	pretest	Mean	47,500	2,5874
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	41,647 53,353
		5% Trimmed Mean	48,056	
		Median	48,500	
		Variance	66,944	
		Std. Deviation	8,1820	
		Minimum	30,0	
		Maximum	55,0	
		Range	25,0	
		Interquartile Range	11,0	
		Skewness	-1,226	,687
		Kurtosis	1,109	1,334
	posttest	Mean	49,900	2,7867
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	43,596 56,204
		5% Trimmed Mean	50,556	
		Median	51,500	
		Variance	77,656	
		Std. Deviation	8,8122	
		Minimum	30,0	
		Maximum	58,0	
		Range	28,0	
		Interquartile Range	11,5	
		Skewness	-1,365	,687
		Kurtosis	1,938	1,334

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	pretest	,187	10	,200*	,860	10	,076
	posttest	,179	10	,200*	,864	10	,085

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok *Single Leg Jump* terhadap *Power Tungkai*

Case Processing Summary

Kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
posttest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Hasil	pretest	Mean	48,500	2,7699
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	
			42,234 54,766	
		5% Trimmed Mean	48,611	
		Median	50,000	
		Variance	76,722	
		Std. Deviation	8,7591	
		Minimum	35,0	
		Maximum	60,0	
		Range	25,0	
		Interquartile Range	14,5	
		Skewness	-,379	,687
		Kurtosis	-1,101	1,334
	posttest	Mean	50,700	2,6627
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	
			44,677 56,723	
		5% Trimmed Mean	50,722	
		Median	52,500	
		Variance	70,900	
		Std. Deviation	8,4202	
		Minimum	38,0	
		Maximum	63,0	
		Range	25,0	
		Interquartile Range	14,0	
		Skewness	-,270	,687
		Kurtosis	-1,045	1,334

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	pretest	,135	10	,200*	,939	10	,540
	posttest	,161	10	,200*	,951	10	,686

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok Rope Jump terhadap Long Pass

Case Processing Summary

Kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
posttest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Hasil	pretest	Mean	30,470	2,0962
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 25,728	
			Upper Bound 35,212	
		5% Trimmed Mean	30,456	
		Median	31,500	
		Variance	43,942	
		Std. Deviation	6,6289	
		Minimum	20,7	
		Maximum	40,5	
		Range	19,8	
		Interquartile Range	12,1	
		Skewness	-,075	,687
		Kurtosis	-1,153	1,334
	posttest	Mean	31,270	2,0818
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 26,561	
			Upper Bound 35,979	
		5% Trimmed Mean	31,306	
		Median	32,500	
		Variance	43,338	
		Std. Deviation	6,5832	
		Minimum	20,9	
		Maximum	41,0	
		Range	20,1	
		Interquartile Range	11,2	
		Skewness	-,179	,687
		Kurtosis	-,988	1,334

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil pretest	,149	10	,200*	,964	10	,827
posttest	,144	10	,200*	,971	10	,901

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok *Single Leg Jump* terhadap *Long Pass*

Case Processing Summary

Kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pretest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
posttest	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Hasil	pretest	Mean	30,910	1,5717
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	27,355 34,465
		5% Trimmed Mean	30,878	
		Median	31,200	
		Variance	24,703	
		Std. Deviation	4,9702	
		Minimum	23,1	
		Maximum	39,3	
		Range	16,2	
		Interquartile Range	6,4	
		Skewness	,023	,687
		Kurtosis	-,034	1,334
	posttest	Mean	31,660	1,5541
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	28,144 35,176
		5% Trimmed Mean	31,600	
		Median	32,100	
		Variance	24,152	
		Std. Deviation	4,9144	
		Minimum	24,2	
		Maximum	40,2	
		Range	16,0	
		Interquartile Range	6,2	
		Skewness	,051	,687
		Kurtosis	,010	1,334

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	pretest	,167	10	,200*	,948	10	,649
	posttest	,169	10	,200*	,950	10	,671

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Data Uji Homogenitas

Kelompok Rope Jump terhadap Power Tungkai

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,047	1	18	,831

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	28,800	1	28,800	,398	,536
Within Groups	1301,400	18	72,300		
Total	1330,200	19			

Kelompok Rope Jump terhadap Long Pass

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,006	1	18	,940

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3,200	1	3,200	,073	,790
Within Groups	785,522	18	43,640		
Total	788,722	19			

Kelompok Single Leg Jump terhadap Power Tungkai

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,016	1	18	,901

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	24,200	1	24,200	,328	,574
Within Groups	1328,600	18	73,811		
Total	1352,800	19			

Kelompok Single Leg Jump terhadap Long Pass

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,001	1	18	,979

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,813	1	2,813	,115	,738
Within Groups	439,693	18	24,427		
Total	442,506	19			

Lampiran 15. Data Uji T

T-Test Kelompok *Rope Jump* terhadap *Power Tungkai*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	49,9000	10	8,81224	2,78667
	Pre Test	47,5000	10	8,18196	2,58736

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post Test & Pre Test	10	,992	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post Test - Pre Test	2,40000	1,26491	,40000	1,49514	3,30486	6,000	9	,000

T-Test Kelompok *Rope Jump* terhadap *Long Pass*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	31,2700	10	6,58315	2,08178
	Pre Test	30,4700	10	6,62890	2,09624

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post Test & Pre Test	10	,997	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post Test - Pre Test	,80000	,47842	,15129	,45776	1,14224	5,288	9	,001

T-Test Kelompok *Single Leg Jump* terhadap *Power Tungkai*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	50,7000	10	8,42021	2,66271
	Pre Test	48,5000	10	8,75912	2,76988

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post Test & Pre Test	10	,995	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Post Test - Pre Test	2,20000	,91894	,29059	1,54263	2,85737	7,571	9	,000

T-Test Kelompok *Single Leg Jump* terhadap *Long Pass*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	31,6600	10	4,91442	1,55408
	Pre Test	30,9100	10	4,97023	1,57173

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post Test & Pre Test	10	,997	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post Test - Pre Test	,75000	,38370	,12134	,47552	1,02448	6,181	9	,000

Lampiran 16. Tabel Nilai Kritis Distribusi T

df	One-Tailed Test						
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005	0,001
	Two-Tailed Test						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,002
1	1,000000	3,077684	6,313752	12,706205	31,820516	63,656741	318,308839
2	0,816497	1,885618	2,919986	4,302653	6,964557	9,924843	22,327125
3	0,764892	1,637744	2,353363	3,182446	4,540703	5,840909	10,214532
4	0,740697	1,533206	2,131847	2,776445	3,746947	4,604095	7,173182
5	0,726687	1,475884	2,015048	2,570582	3,364930	4,032143	5,893430
6	0,717558	1,439756	1,943180	2,446912	3,142668	3,707428	5,207626
7	0,711142	1,414924	1,894579	2,364624	2,997952	3,499483	4,785290
8	0,706387	1,396815	1,859548	2,306004	2,896459	3,355387	4,500791
9	0,702722	1,383029	1,833113	2,262157	2,821438	3,249836	4,296806
10	0,699812	1,372184	1,812461	2,228139	2,763769	3,169273	4,143700
11	0,697445	1,363430	1,795885	2,200985	2,718079	3,105807	4,024701
12	0,695483	1,356217	1,782288	2,178813	2,680998	3,054540	3,929633
13	0,693829	1,350171	1,770933	2,160369	2,650309	3,012276	3,851982
14	0,692417	1,345030	1,761310	2,144787	2,624494	2,976843	3,787390
15	0,691197	1,340606	1,753050	2,131450	2,602480	2,946713	3,732834
16	0,690132	1,336757	1,745884	2,119905	2,583487	2,920782	3,686155
17	0,689195	1,333379	1,739607	2,109816	2,566934	2,898231	3,645767
18	0,688364	1,330391	1,734064	2,100922	2,552380	2,878440	3,610485
19	0,687621	1,327728	1,729133	2,093024	2,539483	2,860935	3,579400
20	0,686954	1,325341	1,724718	2,085963	2,527977	2,845340	3,551808
21	0,686352	1,323188	1,720743	2,079614	2,517648	2,831360	3,527154
22	0,685805	1,321237	1,717144	2,073873	2,508325	2,818756	3,504992
23	0,685306	1,319460	1,713872	2,068658	2,499867	2,807336	3,484964
24	0,684850	1,317836	1,710882	2,063899	2,492159	2,796940	3,466777
25	0,684430	1,316345	1,708141	2,059539	2,485107	2,787436	3,450189
26	0,684043	1,314972	1,705618	2,055529	2,478630	2,778715	3,434997
27	0,683685	1,313703	1,703288	2,051831	2,472660	2,770683	3,421034
28	0,683353	1,312527	1,701131	2,048407	2,467140	2,763262	3,408155
29	0,683044	1,311434	1,699127	2,045230	2,462021	2,756386	3,396240
30	0,682756	1,310415	1,697261	2,042272	2,457262	2,749996	3,385185
31	0,682486	1,309464	1,695519	2,039513	2,452824	2,744042	3,374899
32	0,682234	1,308573	1,693889	2,036933	2,448678	2,738481	3,365306
33	0,681997	1,307737	1,692360	2,034515	2,444794	2,733277	3,356337
34	0,681774	1,306952	1,690924	2,032245	2,441150	2,728394	3,347934
35	0,681564	1,306212	1,689572	2,030108	2,437723	2,723806	3,340045
36	0,681366	1,305514	1,688298	2,028094	2,434494	2,719485	3,332624
37	0,681178	1,304854	1,687094	2,026192	2,431447	2,715409	3,325631
38	0,681001	1,304230	1,685954	2,024394	2,428568	2,711558	3,319030
39	0,680833	1,303639	1,684875	2,022691	2,425841	2,707913	3,312788
40	0,680673	1,303077	1,683851	2,021075	2,423257	2,704459	3,306878

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Pre Test Long Pass



Pre Test Vertical Jump



Latihan Single Leg Jump Sesi 8



Latihan Rope Jump Sesi 8



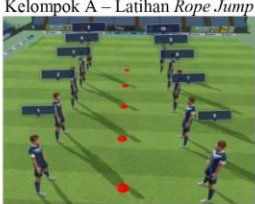
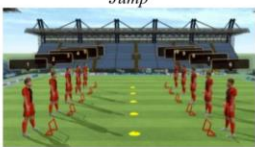




Latihan Single Leg Jump dan Rope Jump Sesi 13



Latihan Single Leg Jump dan Rope Jump Sesi 2




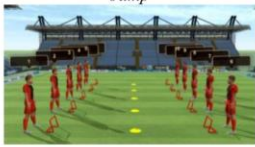


Lampiran 18. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP SSB PESAT TEMPEL				
Sesi : 1 Hari, Tanggal : Minggu, 4 Februari 2024 Waktu : 07.30 WIB Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun				
No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i>  Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i> 	Intensitas 60% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang <u>Rope Jump:</u> Repetisi: 90 <u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 12-12 (12 kanan, 12 kiri) Tinggi Hurdle: 15cm	<u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan. <u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i> .
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL




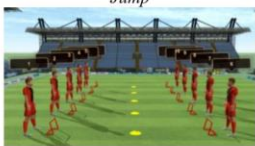


Sesi : 2
 Hari, Tanggal : Selasa, 6 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A passing ke B, lalu A pindah ke pos B. - B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C. - Pastikan komunikasi antar pemain
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 60% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 90</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 12-12 (12 kanan, 12 kiri) Tinggi Hurdle: 15cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



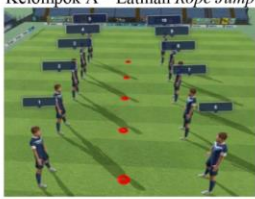
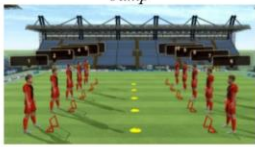


Sesi : 3
 Hari, Tanggal : Kamis, 8 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal. - A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 65% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><i>Rope Jump</i>: Repetisi: 90</p> <p><i>Single Leg Jump</i>: Repetisi: 12-12 (12 kanan, 12 kiri) Tinggi Hurdle: 15cm</p>	<p><u>Regulasi</u>: Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point</u>: Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL


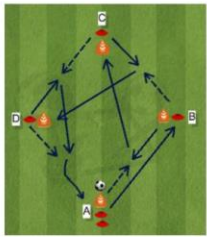




Sesi : 4
 Hari, Tanggal : Minggu, 11 Februari 2024
 Waktu : 07.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 65% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 90</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 12-12 (12 kanan, 12 kiri) Tinggi Hurdle: 15cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL







Sesi : 5
 Hari, Tanggal : Selasa, 13 Maret 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A passing ke B, lalu B backpass ke A, kemudian A - lakukan killer pass ke C. - B memutar dan menerima backpass dari C. Begitu seterusnya. - Pastikan komunikasi antar pemain: Setelah B backpass, ia harus menjauh dari cone dan bersabar tidak membunuh ruang; Setelah passing A hampir tiba ke C, B baru sprint ke bola, agar posisi bola ada di depan, mudah untuk dipassing.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 70% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 80</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 10-10 (10 kanan, 10 kiri) Tinggi Hurdle: 23cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL




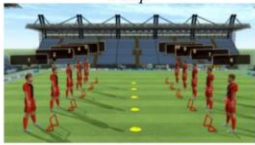


Sesi : 6
 Hari, Tanggal : Kamis, 15 Maret 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A pass ke B, lalu B pass ke C kalau C free. Atau langsung ke D kalau C dijaga. - A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D. D dribble kembali ke pos. - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bolalihat depan). Kontak mata terjadi. - Pastikan B melakukan passing ke pemain free yang terjauh.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 70% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 80</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 10-10 (10 kanan, 10 kiri) Tinggi Hurdle: 23cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



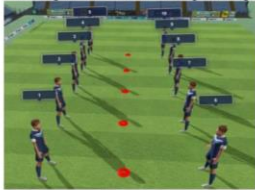



Sesi : 7
 Hari, Tanggal : Minggu, 18 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A pass ke B, lalu B bisa memilih pass ke C atau D tergantung situasi lawan. - C atau D passing ke E - E dribble kembali ke pos.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 75% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 80</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 10-10 (10 kanan, 10 kiri) Tinggi Hurdle: 23cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan. <u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



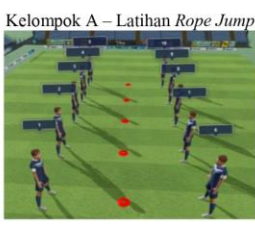
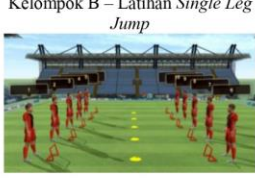


Sesi : 8
 Hari, Tanggal : Selasa, 20 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 75% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 80</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 10-10 (10 kanan, 10 kiri) Tinggi Hurdle: 23cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL


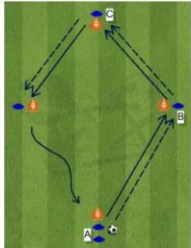
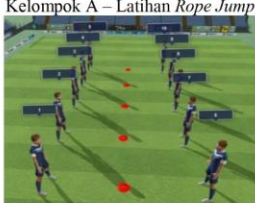
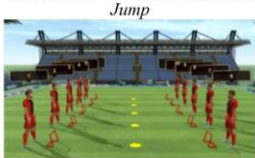


Sesi : 9
 Hari, Tanggal : Kamis, 22 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 80% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 70</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 30cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



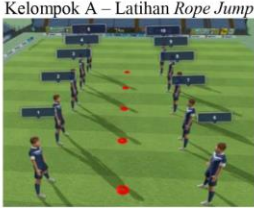
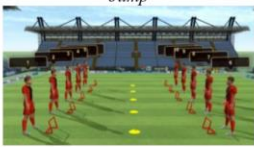


Sesi : 10
 Hari, Tanggal : Minggu, 25 Februari 2024
 Waktu : 07.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A passing ke B, lalu A pindah ke pos B. - B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C. - Pastikan komunikasi antar pemain
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	Intensitas 80% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang <u><i>Rope Jump:</i></u> Repetisi: 70 <u><i>Single Leg Jump:</i></u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 30cm	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



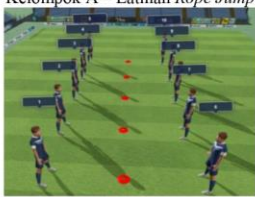
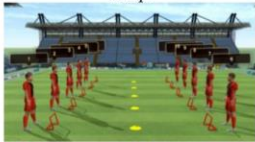


Sesi : 11
 Hari, Tanggal : Selasa, 27 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal. - A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 85% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 70</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 30cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



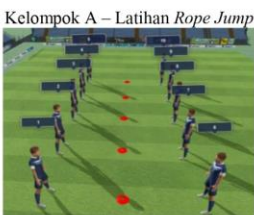



Sesi : 12
 Hari, Tanggal : Kamis, 29 Februari 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 85% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 70</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 30cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



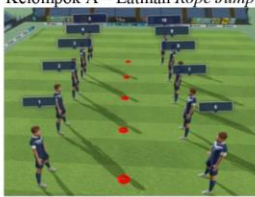
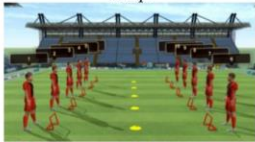


Sesi : 13
 Hari, Tanggal : Minggu, 3 Maret 2024
 Waktu : 07.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - Tim putih berdiri seperti main di depan kotak penalty. - Tim putih melakukan passing diantara mereka. - Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut). - Lakukan juga untuk pemain di lini lain. - Komunikasi. - Bergeser ke kiri-kanan bersama. - Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 90% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 60</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 40cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan. <u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapihan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL







Sesi : 14
 Hari, Tanggal : Selasa, 5 Maret 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 90% Set: 3 Recovery: 2'/set Irama: Sedang</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 60</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 40cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL



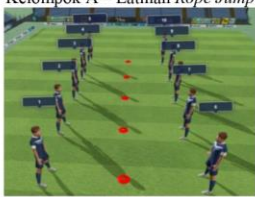
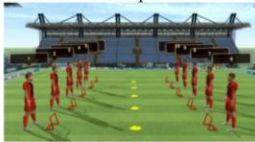


Sesi : 15
 Hari, Tanggal : Kamis, 7 Maret 2024
 Waktu : 15.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan <i>Passing Exercise</i> : - Tim biru melakukan passing diantara mereka. - Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut). - Komunikasi. - Bergeser ke kiri - kanan bersama. - Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 90% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 60</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 40cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.</p>  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.

PROGRAM LATIHAN ROPE JUMP DAN SINGLE LEG JUMP

SSB PESAT TEMPEL

Sesi : 16
 Hari, Tanggal : Minggu, 10 Maret 2024
 Waktu : 07.30 WIB
 Tempat : Lapangan Tambakrejo, Tempel, Sleman
 Peralatan : Hurdle, Lompat Tali, Cone, Bola
 Kelompok Usia : 14 – 15 Tahun

No	Materi	Organisasi	Dosis Latihan	Keterangan
1.	Pendahuluan		Durasi ±5 menit	Peserta dan Pelatih melakukan persiapan latihan meliputi berbaris, berdoa, dan pemaparan program latihan
2.	Pemanasan		Durasi ±15 menit Intensitas 80-90%	Peserta melakukan Pemanasan Dinamis
3.	Latihan Inti	<p>Kelompok A – Latihan <i>Rope Jump</i></p>  <p>Kelompok B – Latihan <i>Single Leg Jump</i></p> 	<p>Intensitas 90% Set: 4 Recovery: 2'/set Irama: Tinggi</p> <p><u>Rope Jump:</u> Repetisi: 60</p> <p><u>Single Leg Jump:</u> Repetisi: 8-8 (8 kanan, 8 kiri) Tinggi Hurdle: 40cm</p>	<p><u>Regulasi:</u> Peserta terbagi menjadi 2 kelompok yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok A melakukan latihan <i>Rope Jump</i> menggunakan alat lompat tali; - Kelompok B melakukan latihan <i>Single Leg Jump</i> menggunakan alat hurdle.  <p>Kedua kelompok melaksanakan latihan dalam waktu yang bersamaan dengan peralatan yang telah disiapkan.</p> <p><u>Coaching Point:</u> Peningkatan <i>power</i> tungkai dan <i>passing</i>.</p>
4.	Penutup		Durasi ±15 menit	Peserta melakukan <i>stretch cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi, penilaian, dan merapikan peralatan serta doa penutup.