

## Pengaruh Latihan *Frog Jump* dan *Jumping Switching Lunges* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Sepakbola Pada SSB Bantolo Sakti U-15

Ahmad Cendikia Azzami

Email : [ahmadcendikia21@gmail.com](mailto:ahmadcendikia21@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*It is hoped that this exploration can see the impact of frog jump and jumping switching lunges on long passing distances in the football game of SSB Bantolo Sakti U-15 athletes. This exam uses the "twogroups pretestposttest" experimental technique. The population in this study were SSB Bantolo Sakti U-15 athletes, totaling 52 athletes. Examples taken from purposive examination were 12 athletes. The instrument used to test stomach kicks is the stomach kick assessment from MBarrow, P.E.D. Information investigation uses the t test with a sig level of 5%. The conclusion of the research states that: (1) There is an impact of frog jump training on long passing distances in the football game of SSB Bantolo Sakti U-15 athletes, with t results determined to be  $8.126 > t \text{ table } 2.57$  and sig results of  $0.000 < 0.05$  and the tariff increase reached 13.82%. (2) There is an effect of jumping switching lunges training on long pass distance in the SSB Bantolo Sakti U-15 football game, with a t result of  $6.626 > t \text{ table } 2.57$  and a sig result of  $0.001 < 0.05$  and an increase in rates reaching 25, 18%. (3) The jumping switching lunges exercise was superior to the frog jump exercise for long distance passing results in the soccer game for SSB Bantolo Sakti U-15 athletes with a difference of 11.36% m.*

**Keywords:** *frog jump, jumping switching lunges, long pass away*

### Abstrak

Eksplorasi ini diharapkan dapat melihat dampak perlakuan *frog jump* dan *jumping switching lunges* pada jarak umpan jauh pada permainan sepak bola atlet SSB Bantolo Sakti U-15. Ujian ini menggunakan teknik percobaan "twogroups pretestposttest". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Bantolo Sakti U-15 yang berjumlah 52 atlet. Contoh yang diambil dari pemeriksaan purposif adalah 12 atlet. Instrumen yang digunakan untuk menguji tendangan lambung adalah penilaian tendangan lambung dari MBarrow, P.E.D. Investigasi informasi menggunakan uji t dengan tingkat sig 5%. Kesimpulan penelitian menyatakan maka: (1) Terdapat dampak pelatihan *frog jump* pada jarak umpan jauh pada permainan sepak bola atlet SSB Bantolo Sakti U-15, dengan hasil t ditentukan sebesar  $8,126 > t \text{ tabel } 2,57$  dan hasil sig sebesar  $0,000 < 0,05$  dan kenaikan tarif mencapai 13,82%. (2) Terdapat pengaruh pelatihan *jumping switching lunges* terhadap jarak umpan jauh pada permainan sepak bola SSB Bantolo Sakti U-15, dengan hasil t sebesar  $6,626 > t \text{ tabel } 2,57$  dan hasil sig sebesar  $0,001 < 0,05$  dan peningkatan tarif mencapai 25,18%. (3) Latihan *jumping switching lunges* lebih unggul dibandingkan latihan *frog jump* untuk hasil umpan jarak jauh pada permainan sepak bola atlet SSB Bantolo Sakti U-15 dengan selisih 11,36% m.

**Kata kunci:** *frog jump, jumping switching lunges, jauhnya long pass*

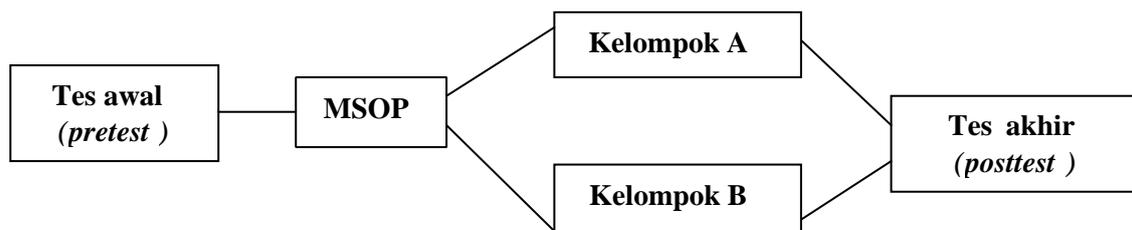
## PENDAHULUAN

Sepak bola mungkin merupakan permainan paling terkenal di jagat ini. Sepak bola sudah mengalami banyak modifikasi dan perbaikan dari struktur yang simpel dan kasar menjadi sebuah pertandingan sepak bola modern yang sangat populer dan digemari oleh semua orang, termasuk anak kecil, orang tua, dan bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga berdampak pada kemajuan olahraga sepak bola. (Khinta Sani Rahman & Padli, 2020). Permainan sepak bola dimulai pada abad kedua dan ketiga SM di Tiongkok pada waktu tradisi Han. Pada masa itu orang-orang menumpahkan bola kulit sapi dan menendangnya ke jala kecil dan itu dinamai *tsu chu*. Permainan tersebut dimainkan sebagai mempersiapkan perwira sebenarnya dan pada hari ulang tahun penguasa. Permainan yang sama juga dimainkan di Jepang dan diberi nama *kemari*. Di Yunani, sepak bola pada umumnya dikenal sebagai permainan untuk hiburan, namun juga sebagai permainan di mana dukungan dinamis merupakan bagian penting dari kehidupan jutaan orang Yunani. (Ginanjari, 2018). *Frog jump* adalah lompatan dengan kedua kaki dengan cara diangkat secara bersamaan kemudian tiba dengan kedua kaki yang sama juga. (Naranjo et al., 2016). *Jumping Switching Lunges* merupakan latihan yang membangun daya ledak otot tungkai latihan ini juga membantu mengembangkan dan meningkatkan kekuatan dan kekuatan tubuh bagian bawah, serta menantang stabilitas dan koordinasi dinamis. Teknik dasar Olahraga sepak bola sangatlah fundamental, tanpa mendominasi strategi sepak bola seperti *passing*, *shooting*, menggiring, sundulan, kontrol dengan baik, maka sasaran permainan khususnya mencari kemenangan akan berat untuk dicapai. Dalam mengendalikan tata cara mendasar bermain sepak bola, unsur-unsur keadaan seperti kekuatan, ketekunan, kecepatan, kesiapan, kemampuan beradaptasi dan kekuatan yang stabil sangat esensial untuk diajarkan kepada atlet. Apabila keadaan pemain kurang bagus, maka cenderung tidak bertahan lama dalam suatu

pertandingan, karena bakal mengalami kepenatan yang pasti menghambat kekuatan spesialisasinya.(Gazali, 2016). Inti dari permainan sepak bola adalah agar para pemain memasukkan bola berapa pun ke dalam gawang lawan semaksimal mungkin dan berjuang melindungi agar gawang mereka tidak kebobolan. Jadi untuk bisa melakukan hal tersebut, menendang adalah cara mendasar yang paling umum dilakukan agar bola berada di depan gawang lawan secepat yang bisa diharapkan. Dalam olahraga sepak bola terdapat standar-standar khusus dalam *shoot* bola yang perlu didapati, yaitu: (a) ujung kaki, (b) kaki yang menendang, (c) bidak bola yang ditendang, (d) pose tubuh, (e) gerak tubuh.(Naranjo et al., 2016). Tujuan dilakukan eksplosi ini adalah untuk mengetahui dampak perlakuan *frog jump* dan *jumping switching lunges* pada kekuatan *long pass* sepakbola pada SSB Bantolo Sakti U-15.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode eksplorasi ini adalah penelitian eksperimen. Menurut (Education, 2019) Pemeriksaan eksplorasi umumnya dianggap sebagai pemeriksaan yang paling logis dari berbagai pemeriksaan karena ilmuwan dapat mengontrol percobaan untuk mewujudkan sesuatu. Teknik percobaan yang digunakan adalah “*two groups pretest-posttest*”, yaitu rencana eksplorasi yang memuat *pretest* sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* setelah diberikan *treatment*, sehingga dapat diketahui dengan tepat, dengan alasan cenderung dikontraskan dan ditahan sebelum diberikan percobaan.



Gambar 1. Desain Penelitian (Naranjo et al., 2016)

Keterangan:

MSOP	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i> (ABBA)
Kelompok A	: Perlakuan <i>frog jump</i>
Kelompok B	: Perlakuan <i>jumping switching lunges</i>
Tes Awal	: Tes kekuatan tendangan lambung
Tes Akhir	: Tes kekuatan tendangan lambung setelah pemberian <i>treatment</i> sebanyak dua belas kali pertemuan

Beberapa kriteria yang digunakan untuk menentukan contoh pada eksplorasi ini adalah

1. Tercatat sebagai atlet SSB Bantolo Sakti.
2. Atlet maksimal berusia 15 tahun.
3. Atlet berjumlah 12 orang sesuai sampel yang diambil peneliti.
4. Bersedia mengikuti latihan 14 kali pertemuan.

Semua contoh diberikan pretest untuk menentukan grup perlakuan, lalu dikoordinasikan dalam contoh ABBA dalam pertemuan dengan 6 peserta di masing-masing kelompok. Contohnya dibagi menjadi dua grup, grup A diberi *treatment* dengan *frog jump* dan grup B diberi perlakuan dengan *jumping switching lunges*. Setelah diberikan *treatment* selama 12 kali pertemuan, dilakukan *posttest* yaitu tes tendangan jauh yang setara dengan saat *pretest*.

Instrumen eksplorasi ini menggunakan tes tendangan jauh.

Dalam tes tendangan jauh sepakbola ini penulis memakai teori dari (Naranjo et al., 2016) Sasaran: untuk mengukur jarak ke tendangan lambung. Alat: bola sepak, pengukur, kapur tulis, struktur penilaian. Ukuran Wilayah: Tak Terbatas. Sistem Eksekusi: Bola berada pada garis 0 meter, atlet mengambil posisi menendang ke belakang bola, pemeriksa akan memberikan tanda permulaan dan pemain dengan cepat melakukan *long pass* dengan kaki yang paling dominan dan atlet menggunakan punggung kaki, untuk diberikan kesempatan menendang dua kali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data penelitian yang digunakan adalah kemampuan *long pass* pada SSB Bantolo Sakti U-15 sebelum dan setelah diberikan *treatment frog jump* pada kelompok A dan kemampuan *long pass* sebelum dan setelah diberikan *treatment jumping switching lunges* pada kelompok B. Rata – rata *pre-test* kelompok A sebelum diberikan *treatment* adalah 36,67, dengan simpang baku 3,75, jarak minimal 31,42, jarak maksimal 40,65. Rata – rata *post-test* kelompok A setelah diberikan *treatment* adalah 41,74, dengan simpang baku 4,94, jarak minimal 35,50, jarak maksimal 47,22. Rata – rata *pre-test* kelompok B sebelum diberikan *treatment* adalah 33,87, dengan simpang baku 3,56, jarak minimal 29,25, jarak maksimal 39,22. Rata – rata *post-test* kelompok B setelah diberikan *treatment* adalah 42,41, dengan simpang baku 5,53, jarak minimal 35,55, jarak maksimal 48,75.

Ujिनormalitas diharapkan dapat menentukan apakah faktor-faktor yang dikaji mempunyai sebaran yang wajar atau tidak. Perincian uji kenormalan ini memakai persamaan *KolmogorovSmirnov Z*, oleh penanganannya memanfaatkan program PC SPSS 25 seperti terdapat pada tabel 1.

Tabel 1 Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest frog jump</i>	0.200	0.05	Normal
<i>Posttest frog jump</i>	0.200	0.05	Normal
<i>Pretest jumping switching lunges</i>	0.200	0.05	Normal
<i>Posttest jumping switching lunges</i>	0.200	0.05	Normal

Sumber. Penelitian SSB Bantolo Sakti 2023

Uji homogenitas bermanfaat untuk menguji kemiripan contoh, khususnya apakah perubahan pengujian yang dilakukan padapopulasi bersifat seragam. Aturan homogenitas: bila  $p > 0,05$  bahwa tes dikatakan homogen, bila  $p < 0,05$  bahwa tes dianggap tidak homogen, terdapat pada tabel 2.

Tabel 2 Uji Homogenitas

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Based on Mean	.000	1	10	.984
	Based on Median	.026	1	10	.876
	Based on Median and with adjusted df	.026	1	6.692	.877
	Based on trimmed mean	.000	1	10	.990

Sumber. Penelitian SSB Bantolo Sakti 2023

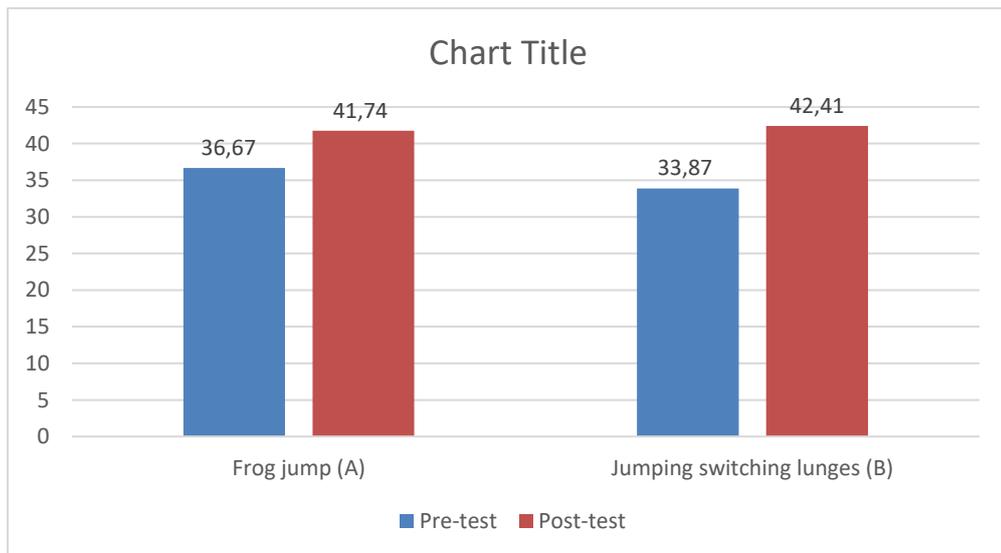
Tabel 3 Peningkatan Kemampuan *Long Pass*

No	Kelompok	Rata – rata		Peningkatan	Presentase
		<i>Pretest - Posttest</i>	<i>Pretest - Posttest</i>	<i>Pretest - Posttest</i>	<i>Pretest - Posttest</i>
1	<i>Frog jump (A)</i>	36.67	41.74	5.07	13,82%
2	<i>Jumping switching lunges (B)</i>	33.87	42.41	8.54	25,18%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data mengenai peningkatan kapasitas *long pass* pada kelompok A 13,82% dan peningkatan kelompok B sebesar 25,18%. Peningkatan menggunakan diagram batang dijelaskan digambar berikutnya.

Gambar 2

Grafik Hasil Peningkatan



Hasil eksplorasi menunjukkan bahwa latihan *frog jump* dan *jumping switching lunges* berpengaruh terhadap kemampuan *long pass* pada atlet SSB Bantolo Sakti U-15. Sebelum diberikan perlakuan terhadap kelompok A dengan latihan *frog jump* mendapatkan nilai rata – rata sebesar 36.67, setelah diberi *treatment* kelompok A dengan latihan *frog jump* mendapatkan nilai rata – rata sebesar 41.74 dengan presentase peningkatan sebesar 13,82%. Sebelum diberikan perlakuan terhadap kelompok B dengan latihan *jumping switching lunges* mendapatkan nilai rata – rata sebesar 33.87, setelah diberi perlakuan kelompok B dengan latihan *jumping switching lunges* mendapatkan nilai rata – rata sebesar 42.41 dengan presentase peningkatan sebesar 25,18%. Dengan hasil diatas latihan *jumping switching lunges* lebih unggul dibanding latihan *frog jump* mengenai efek jauhnya *long pass* pada permainan sepakbola atas atlet SSB Bantolo Sakti U-15, dengan selisih 11,36%.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil eksplorasi, pemeriksaan informasi dan perbincangan diperoleh kesimpulan-kesimpulan yang menyertainya.

1. Terdapat pengaruh perlakuan *frog jump* terhadap jarak jauhnya *long pass* yang terjadi pada permainan sepak bola atlet SSB Bantolo Sakti U-15, dengan hasil  $t$  ditentukan sebesar  $8,126 > t$  tabel  $2,57$  dan hasil *sig* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan presentase  $13,82\%$ .
2. Terdapat pengaruh perlakuan *jumping switching lunges* terhadap jarak jauhnya *long pass* yang terjadi pada permainan sepakbola atlet SSB Bantolo Sakti U-15, dengan hasil  $t$  ditentukan sebesar  $6,626 > t$  tabel  $2,57$  dan hasil *sig* sebesar  $0,001 < 0,05$  dengan presentase  $25,18\%$ .
3. Latihan *jumping switching lunges* lebih unggul dibanding latihan *frog jump* mengenai efek jauhnya *long pass* pada permainan sepakbola atas atlet SSB Bantolo Sakti U-15, dengan selisih sebesar  $11,36\%$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Education., P. (2019). *Effect of long passing training using a sequential target to the accuracy of long passing in soccer games*. 3(2).
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56.  
<https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Ginanjari, U. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Longpass Dalam Permainan Sepakbola Diekstrakurikuler MTS Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 226–230. <http://eprints.ummi.ac.id/464/>
- Khinta Sani Rahman, & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1259–1273.
- Naranjo, J., dkk. (2016), 1. Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSO Real Madrid UNY KU-15. *Jurnal Algoritma*, 12(1), 579–587. <http://jurtek.akprind.ac.id/bib/rancang-bangun-website-penyedia-layanan-weblog>