

## **Pengaruh Double leg cone hop dan Knee tuck jump Terhadap Peningkatan Power Tendangan di SSB Hawai Temanggung U-17**

Adam Wahyu Ananda  
Email : adamwahyu021@gmail.com  
**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*Because SSB Hawai Temanggung U-17 did not offer specialized instruction to increase kicking power, this study was carried out. Finding out how double leg cone hop and knee tuck jump training affects U-17 SSB Hawai Temanggung players' kicking skill is the goal of this study. This research is quantitative in nature. 16 U-17 SSB Hawai Temanggung athletes made up the research sample. The validity and reliability of the long-distance kick test instrument utilized in this study's data gathering method are 0.978 and 0.989, respectively. Pre-test and post-test readings for the double leg cone hop group had a sig value (2-tailed) of  $0.001 < 0.05$ , according to the study's findings. The knee somersault leap group's pre-test and post-test findings showed a significant value (2-tailed) of  $0.001 < 0.05$ . We can conclude that training for knee somersault jumps and double leg cone hops can increase kicking power. The U-17 SSB Hawai Temanggung soccer team's ability to kick..*

**Keywords:** Double leg cone hop, Knee tuck jump, football

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan karena SSB Hawai Temanggung U-17 tidak memberikan pelatihan khusus untuk meningkatkan daya tendang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Double leg cone hop* dan *Knee tuck jump* terhadap kemampuan menendang pemain U-17 SSB Hawai Temanggung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel penelitian adalah atlet U-17 SSB Hawai Temanggung yang berjumlah 16 orang. Instrumen tes tendangan jarak jauh yang digunakan dalam metode pengumpulan data penelitian ini memiliki reliabilitas sebesar 0,989 dan validitas sebesar 0,978. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa nilai pre-test dan post-test kelompok *double leg cone hop* memiliki nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$ . Hasil pre-test dan post-test kelompok knee somersault jump memiliki nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan *double leg cone hop* dan knee somersault jump dapat meningkatkan daya tendang. Kekuatan tendangan pemain sepak bola U-17 SSB Hawai Temanggung.

**Kata Kunci:** Double leg cone hop, Knee tuck jump, Sepakbola.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga yang memiliki penggemar terbanyak di dunia adalah sepakbola. Sepak bola, sebagaimana didefinisikan oleh Istofian dan Amiq (2016:105), Dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain berkompetisi dalam olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga populer yang digemari oleh orang-orang dari segala usia hampir di seluruh dunia..

Football has advanced rapidly in recent years. This quick development has led to the establishment of many football schools. Many people find football to be a very popular sport. The outcomes obtained are not ideal, though, because the coaches' own willingness has not kept pace with football's growing development. Many football coaches still employ a wholly

unscientific approach to training, merely applying the best athletes' training regimens to their own players while disregarding their individual traits, skills, and prior experiences (Harsono, 2015: 67). Kurangnya latihan dan kegagalan menganalisis kebutuhan fisik selama latihan merupakan penyebab utama rendahnya prestasi olahraga, khususnya sepak bola. Kualitas pemain sepak bola sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisik dan intensitas latihannya.

Sebelumnya peneliti melakukan observasi langsung di lapangan pada saat latihan dan uji coba. Saat observasi peneliti menemukan masalah selama pengamatan: Pelatih U-17 SSB Hawaii Temanggung gagal memberikan instruksi yang terarah untuk meningkatkan kekuatan tendangan. Alih-alih menawarkan program pelatihan untuk meningkatkan keterampilan teknis tertentu, seperti kemampuan untuk meningkatkan kekuatan pemain, pelatih tersebut sering kali hanya melakukan latihan sederhana di setiap sesi latihan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain U-17 SSB Hawaii Temanggung tidak memiliki kemampuan menendang yang terbaik. Karena kemampuan menendang lawan yang buruk dapat dengan mudah memprediksi hal ini, masalah ini sering kali membuat tim berada pada posisi yang kurang menguntungkan dalam persaingan..

Tujuan dari tendangan dengan tenaga maksimal adalah untuk melakukan umpan, melempar bola, mencetak gol, dan mencegah terjadinya gol. Menurut Kartian dan Tohidin (2019:36), “metode plyometric merupakan salah satu metode berlastik yang digunakan saat melatih kekuatan otot tungkai.” *Double leg cone hop* merupakan salah satu teknik latihan yang dapat dimanfaatkan untuk memperkuat otot tungkai. “Mekanisme latihan *double leg cone hop* dapat meningkatkan kemampuan melakukan tembakan jarak jauh, mengingat adanya perubahan proses fisiologis dalam tubuh atlet,” ungkap Kutz dalam Yanuar (2016:7). Latihan seperti *double leg cone hop* dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai seseorang.

Selanjutnya, kekuatan otot tungkai dapat ditingkatkan dengan latihan *knee tuck jump* plyometric. Sajoto menyatakan dalam Nugroho (2015:26) bahwa “metode latihan plyometric termasuk latihan *knee tuck jump*.” Kekuatan merupakan gabungan antara kecepatan dan gaya, dan teknik ini mengembangkan kekuatan otot tungkai. Sementara itu, “gerakan *knee tuck jump* mampu untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai,” menurut Ashari dkk. (2019: 116).

Berdasarkan deskripsi di atas peneliti berkeinginan melaksanakan penelitian tentang tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola dengan judul: “Pengaruh Latihan *Double leg cone hop* dan *Knee tuck jump* Terhadap Peningkatan power tendangan Sepakbola di SSB Hawai Temanggung U-17.”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dan tergolong penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif eksperimental dapat didefinisikan sebagai pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memastikan dampak perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali (Muyarbah, 2017:23). Penelitian ini menggunakan "desain pra-tes-pasca-tes dua kelompok" sebagai metodologi penelitiannya. Salah satu teknik yang menawarkan atau memanfaatkan fenomena yang dikenal sebagai praktik adalah metode eksperimental. Sebanyak 16 pemain menjadi sampel penelitian ini karena peneliti menggunakan purposive sampling, yang memilih peserta berdasarkan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Alat uji kemampuan tendangan jauh digunakan untuk mengumpulkan data sebelum dan sesudah pengujian. Validitas dan reliabilitas alat ini masing-masing adalah 0,978 dan 0,989. Uji hipotesis dat dalam penelitian ini menggunakan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

SSB Hawaii Temanggung U-17 menjadi lokasi penelitian ini. Ada enam belas pemain dalam sampel penelitian. Pra-tes satu kali diberikan sebagai langkah awal dalam penelitian ini. Setelah menerima hasil pra-tes, sampel dibagi menjadi dua kelompok. *Double leg cone hop* digunakan untuk mengobati Kelompok A, sedangkan *knee tuck jump* digunakan untuk mengobati Kelompok B..

### 1. Pengaruh *Double leg cone hop* Terhadap Power Tendangan Sepakbola

Tabel berikut ini memaparkan hasil analisis data tes sebelum dan sesudah kelompok *double leg cone* dalam rangka meningkatkan kekuatan tendangan sepak bola pada pemain SSB Hawaii Temanggung U-17.

**Tabel 1. Uji Hipotesis *Double leg cone hop***

Kel	Paired Differences		Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		
Pretest -Posttest <i>Double leg cone hop</i>	-5.270	2.724	7	.001

Sumber : Analisis Data 2025

Untuk mengetahui apakah latihan *double leg cone* dapat meningkatkan daya tendang pemain sepak bola U-17 SSB Hawaii Temanggung, data pada Tabel 1 dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan. Jika nilai signifikansi sig (2-tailed) kurang dari

0,05, maka metode latihan dianggap berpengaruh; jika lebih besar dari 0,05, maka dianggap tidak berpengaruh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *double leg cone* dapat meningkatkan daya tending pemain SSB Hawaii Temanggung U-17 karena hasil pretest dan posttest kelompok *double leg cone* menunjukkan nilai sig (bilateral) sebesar  $0,001 < 0,05$  (Tabel 4.5).

## 2. Pengaruh *Knee tuck jump* Terhadap Power Tendangan Sepakbola

Tabel berikut ini menyajikan hasil analisis data tes awal dan tes akhir kelompok *knee tuck jump* terhadap pertumbuhan daya tendang bola pada pemain SSB Hawaii Temanggung U-17.

**Tabel 2. Uji Hipotesis Permainan Volket**

Kel	<i>Paired Differences</i>		Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		
<i>PreTest-Posttest Knee tuck jump</i>	-3.520	2.138	23	.001

Sumber : Analisis Data 2025

Untuk mengetahui apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan daya tendang pemain sepak bola U-17 SSB Hawaii Temanggung, data pada Tabel 1 dianalisis memakai uji t sampel berpasangan. Jika nilai signifikansi sig (2-tailed) kurang dari 0,05, maka metode latihan dianggap berpengaruh; jika lebih besar dari 0,05, maka dianggap tidak berpengaruh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, daya ledak tendangan pemain U-19 SSB Hawaii Temanggung mengalami peningkatan akibat adanya latihan *knee tuck jump*, hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest kelompok *knee tuck jump* yang memiliki nilai sig (dua arah) sebesar  $0,000 < 0,05$ .

## 3. Perbandingan Efektifitas *Double leg cone hop* dan *Knee Tuck Jum* Terhadap Power Tendangan Sepakbola

Hasil uji perbedaan digunakan untuk menentukan pendekatan latihan mana yang memiliki pengaruh terbesar terhadap kemampuan menendang pemain sepak bola U-17 SSB Hawaii Temanggung. Tabel berikut memberikan gambaran mengenai hasil analisis tersebut:

**Tabel 3. Uji Perbedaan Hasil**

Kelompok	Rerata Pretest	Rerata Posttest	Selisih Rata-rata	Presentase (%)
<i>Double leg cone hop</i>	27.01	32.29	5.28	19,55%
<i>Knee tuck jump</i>	31.50	37.20	5,7	18,10%

Sumber: Analisis Data 2025

Perbedaan rata-rata antara *double leg cone hop* sebelum dan sesudah pengujian menunjukkan peningkatan sebesar 19,55% dalam kekuatan tendangan, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 3. Sebaliknya, kelompok *knee tuck jump* mengalami peningkatan persentase sebesar 18,10%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam upaya meningkatkan daya tendang pemain sepak bola U-17 SSB Hawaii Temanggung berlatih *double leg cone hop* lebih besar pengaruhnya dibandingkan berlatih *knee tuck jump*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Deskripsi hasil data penelitian tentang pemanfaatan latihan squat jump dan *double leg cone hop* untuk pengembangan kemampuan daya ledak tendangan pemain SSB Hawaii Temanggung U-17 dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Power tendangan pemain SSB Hawaii Temanggung dapat ditingkatkan dengan latihan *double leg cone hop*; 2) Power tendangan pemain SSB Hawaii Temanggung U-17 dapat ditingkatkan dengan latihan *knee tuck jump*; 3) Power tendangan pemain SSB Hawaii Temanggung U-17 dapat ditingkatkan lebih efektif dengan latihan *knee tuck jump*.

Temuan ini memungkinkan dibuatnya rekomendasi berikut: Agar atlet dapat memaksimalkan kekuatan tendangan mereka, pelatih harus dapat memfasilitasi proses ini. Disarankan untuk menggunakan latihan squat jump selama latihan untuk meningkatkan kekuatan tendangan sepak bola. 2) Dengan mempertimbangkan tantangan saat ini, diharapkan para peneliti akan menggunakan penelitian ini sebagai panduan untuk penelitian di masa mendatang ketika mereka ingin melakukan penelitian yang sebanding dengan berbagai sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P, Sugiharto dan Soenyoto T. (2017). “Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai”. *Jurnal of Physical Education and Sport.* 6 (1) 7-13.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashari, A. dkk. (2019). “Pengaruh latihan *knee tuck jump* serta squat jump terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli Guntur Seribu pantai air manis”. *Jurnal Stamina.* 1 (2) 110-118
- Bismar, A. R. (2018). “Penagruh latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola ditinjau dari daya ledak tungkai pada siswa SMA Negeri 8 Makassar”. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga.* 1 (10) 1-13. 95.
- Farid, M. Ramadi dan Wijayanti, N.P. (2017). “Pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap power otot tungkai pada siswi ekstrakurikuler bola voli putri SMA N 11 Pekanbaru”. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.* 2 (4) 1-12.
- Hasbi, Mentara, H. Dan Hasanuddin. (2015). “Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauh tendangan dalam permainan sepakbola pada club PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi”. *Jurnal Tadulako Physical Education, Health And Reaacreation.* 11 (3) 1-12.
- Kartian, F. A & Tohidin, D. (2019). “Pengaruh latihan one leggeg reactive jump over dan barrier hops terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro FC Kabupaten Kerinci”. *Jurnal Stamina.* 3 (2) 32-40
- Kosasih, Safari, I. Dan Akin, Y. (2018). “Pengaruh latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepakbola”. *Jurnal Sportive.* 1 (1) 561-570.
- Mardhika, R. (2017). “Pengaruh latihan rasistance dan *pyometric* terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal” *Jurnal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.* 1 (68) 5-12