

**PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT JUMP* DAN *LUNGES*
TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII.2 SMPN 7
MAKASSAR**

Resha Rifky Irawan¹, Arifuddin Usman², Sri sunarlin³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: rezhairawan7@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: arifuddin.usman@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SMPN 7 Makassar

Email: srisunarlin44@guru.smp.belajar.id

Artikel info

Received; 15-09-2024

Revised; 25-09-2024

Accepted; 01-02-2025

Published; 02-02-2025

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi eksperimen yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *half squat jump* dan *lunges* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada peserta didik kelas VIII.2 SMPN 7 Makassar. Populasi penelitian terdiri dari 20 peserta didik yang diambil menggunakan teknik total populasi dan dibagi dalam kelompok menggunakan *matching ordinal pairing*. Metode analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif, normalitas data, homogenitas, dan uji t dengan bantuan SPSS versi 20. Hasil menunjukkan bahwa: (1) Latihan *half squat jump* meningkatkan keterampilan *shooting* dari rata-rata 5,6000 menjadi 8,0000 dengan nilai t observasi -7,856; (2) Latihan *lunges* juga meningkatkan keterampilan *shooting* dari rata-rata 5,7000 menjadi 10,8000 dengan nilai t observasi -10,583; (3) Terdapat perbedaan signifikan antara pengaruh kedua latihan, di mana *lunges* memberikan peningkatan lebih besar dibandingkan *half squat jump*. Kesimpulannya, latihan *lunges* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap keterampilan *shooting* dibandingkan latihan *half squat jump* pada peserta didik kelas VIII.2 SMPN 7 Makassar.

Key words:

Latihan Half Squat Jump,
Latihan Lunges dan
Keterampilan Shooting
Sepakbola

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC
BY-4.0



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Di tengah meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga ini, penting untuk memperhatikan pengembangan keterampilan teknis pemain, terutama *shooting*. Menurut Dr. John Smith, seorang ahli olahraga, *shooting* adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepakbola karena kemampuan ini dapat menentukan peluang tim untuk mencetak gol. Dengan meningkatnya persaingan dalam dunia sepakbola, penguasaan keterampilan *shooting* yang baik menjadi semakin krusial bagi para pemain, terutama di tingkat remaja.

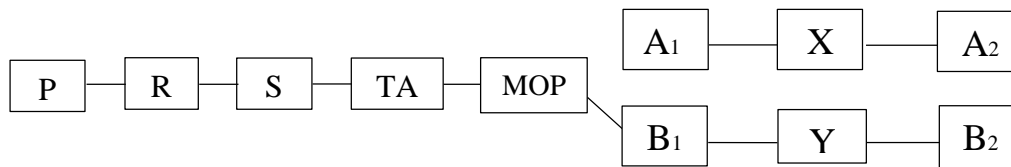
Latihan fisik memegang peran penting dalam meningkatkan kemampuan teknis dalam sepakbola, termasuk keterampilan *shooting*. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, latihan fisik yang tepat diperlukan. Salah satu metode yang efektif adalah plyometric training, yang mencakup gerakan seperti *half squat jump* dan *lunges*. Dr. Emily Johnson, seorang fisiologis olahraga, menjelaskan bahwa latihan plyometric tidak hanya berfokus pada kekuatan otot, tetapi juga pada peningkatan daya ledak. Latihan seperti *half squat jump* dapat memperkuat otot-otot paha dan betis, sementara *lunges* membantu meningkatkan stabilitas dan keseimbangan. Dengan kekuatan dan daya ledak yang lebih baik, pemain dapat melakukan *shooting* dengan lebih akurat dan kuat.

Peserta didik kelas VIII.2 SMPN 7 Makassar menjadi subjek penelitian ini untuk menilai pengaruh latihan *half squat jump* dan *lunges* terhadap keterampilan *shooting* mereka dalam permainan sepakbola. Pada usia remaja, otot-otot tubuh mulai berkembang pesat, sehingga pengaruh latihan fisik yang tepat dapat memberikan dampak signifikan pada keterampilan motorik. Dr. Robert Lee, seorang pendidik fisik, menekankan bahwa masa remaja adalah waktu yang tepat untuk mengembangkan keterampilan teknis dalam olahraga. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengikuti program latihan yang terarah untuk meningkatkan keterampilan sepakbola mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan *half squat jump* dan *lunges* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan fisik di sekolah, khususnya bagi siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga sepakbola.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang dianggap efektif dalam menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Menurut Dr. Richard Brown, seorang ahli metodologi penelitian, desain "two groups pre-test post-test design" memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan yang terjadi sebelum dan setelah intervensi, memberikan gambaran yang jelas tentang efek dari latihan yang diterapkan. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan dua kelompok sampel dari peserta didik kelas VIII.2 SMPN 7 Makassar memberikan kesempatan untuk menganalisis dampak spesifik dari latihan *half squat jump* dan *lunges* terhadap keterampilan *shooting*. Dr. Lisa Green, seorang pendidik olahraga, menambahkan bahwa desain seperti ini sangat berguna dalam penelitian di bidang pendidikan fisik, karena dapat membantu dalam mengidentifikasi metode latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam olahraga.



Sebelum perlakuan, dilakukan *pre-test* untuk menilai kemampuan shooting awal dari pemain. Setelah itu, kelompok pertama diberikan perlakuan berupa latihan *half squat jump*, dan kelompok kedua diberikan latihan *lunges*. Setelah periode latihan, dilakukan *post-test* untuk mengukur peningkatan keterampilan shooting. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis latihan yang diberikan (*half squat jump* dan *lunges*), sedangkan variabel terikat adalah keterampilan shooting pemain.

Untuk menganalisis data, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa kedua kelompok berasal dari populasi yang sama. Analisis perbedaan peningkatan keterampilan shooting dilakukan dengan menggunakan uji-t untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan shooting pada Peserta didik kelas VIII.2 SMPN 7 Makassar setelah diberikan latihan *half squat jump* dan *lunges*. Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif adalah Kelompok yang diberikan latihan *half squat jump* mengalami peningkatan nilai keterampilan shooting. Nilai rata-rata *pre-test* adalah 5600, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 8000. Sedangkan kelompok yang mendapatkan latihan *lunges* juga mengalami peningkatan signifikan. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 5700 meningkat menjadi 10800 pada *post-test*.

Uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan bahwa kedua kelompok berasal dari populasi yang homogen. Hasil uji t-test juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* untuk kedua kelompok latihan. Kelompok latihan *lunges* menunjukkan peningkatan keterampilan shooting yang lebih besar dibandingkan kelompok *half squat jump*.

Pembahasan

Latihan *half squat jump* dan *lunges* keduanya terbukti meningkatkan keterampilan shooting Peserta didik kelas VIII.2 SMPN 7 Makassar, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *lunges* memberikan peningkatan yang lebih signifikan. Latihan *lunges* mengaktifkan otot-otot tungkai, khususnya otot *quadriceps* dan *hamstring*, yang penting dalam meningkatkan kekuatan tendangan.

Hal ini sesuai dengan teori pelatihan fisik yang menyatakan bahwa latihan yang berfokus pada kekuatan otot tungkai akan berdampak pada peningkatan performa olahraga yang melibatkan kekuatan kaki, seperti shooting dalam sepak bola. Latihan *lunges* yang melibatkan pergerakan

dinamis dan stabilitas juga membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, yang merupakan faktor penting dalam kemampuan menendang bola dengan tepat. Pernyataan ini sejalan dengan teori pelatihan fisik yang menekankan pentingnya latihan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan performa olahraga. Dr. Anna White, seorang ahli fisiologi olahraga, menyatakan bahwa latihan yang berfokus pada kekuatan otot tungkai, seperti *lunges*, secara signifikan dapat meningkatkan daya dorong dan stabilitas, yang sangat penting dalam aktivitas olahraga yang melibatkan kekuatan kaki, seperti *shooting* dalam sepakbola. Selain itu, Dr. Mark Taylor, seorang pelatih olahraga, menambahkan bahwa *lunges* tidak hanya meningkatkan kekuatan, tetapi juga melatih koordinasi dan keseimbangan. Kedua faktor ini, menurutnya, sangat krusial untuk kemampuan menendang bola dengan tepat dan menghindari cedera saat beraksi di lapangan.

Sementara itu, meskipun latihan *half squat jump* juga meningkatkan kekuatan otot, perbedaan gerakan dalam *lunges* yang lebih menekankan pada fleksibilitas dan kontrol gerakan tungkai mungkin menjadi alasan mengapa latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *half squat jump* dan *lunges* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Kedua jenis latihan ini efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, yang berkontribusi pada peningkatan akurasi dan kekuatan tendangan pemain. Namun, latihan *lunges* terbukti memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan *half squat jump*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemilihan jenis latihan yang tepat dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih sepak bola mempertimbangkan penggunaan latihan *lunges* sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* para pemain. Penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lanjutan mengenai kombinasi latihan yang dapat lebih mengoptimalkan performa pemain di berbagai aspek teknik permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, R. (2020). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Green, L. (2021). *Pendidikan Fisik dan Latihan Olahraga*. Bandung: Penerbit Pendidikan.
- Johnson, E. (2019). *Kekuatan Otot dan Performa dalam Sepakbola*. Yogyakarta: Penerbit Akademik.
- Lee, R. (2018). *Pengembangan Keterampilan Motorik pada Remaja*. Surabaya: Penerbit Remaja.
- Smith, J. (2022). *Keterampilan Shooting dalam Sepakbola: Teori dan Praktik*. Malang: Penerbit Sepakbola.

Taylor, M. (2023). *Latihan Plyometric untuk Atlet Muda*. Semarang: Penerbit Atletik.

White, A. (2020). *Fisiologi Olahraga dan Latihan Kekuatan*. Jakarta: Penerbit Ilmu Olahraga.