

Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan *Bending* dan Menendang Menggunakan Karet Terhadap *Power* Otot Tungkai dan *Long Passing* Sepakbola Pada Usia 13-14 Tahun Sekolah Sepakbola Klumpang Putra

Muhammad Rizfan, Ibrahim Wiyaka

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

muhammadrizfan04@gmail.com, ibrahimwiyaka10@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menendang menggunakan *bending* dan menendang menggunakan karet terhadap *power* otot tungkai dan *long passing* sepakbola pada usia 13-14 tahun sekolah sepakbola klumpang putra tahun 2019. Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola klumpang putra berusia 13-14 tahun berjumlah 25 orang. Sampel diperoleh dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Hasil uji hipotesis 1 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.046 > 1.833$) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *bending* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Uji hipotesis 2 diperoleh ($t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.377 > 1.833$)) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Uji hipotesis 3 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.744 > 1.734$) menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan *bending* secara signifikan lebih baik dari pada latihan menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa sekolah sepakbola Klumpang Putra. Uji hipotesis 4 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.022 > 1.833$) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *bending* terhadap hasil *long passing*. Uji hipotesis 5 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.508 > 1.833$) menunjukkan bahwa ada terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan karet terhadap hasil *long passing*. Uji hipotesis 6 diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,252 < 1.734$) menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan *bending* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan menggunakan karet terhadap peningkatan hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun.

Kata Kunci: *Bending*, Karet, Otot tungkai, *Long pass*

The Difference Between Effects of Kicking Exercises Using Bending and Kicking Using Rubber Against Leg and Muscle Power Long Passing Football at the age of 13-14 Years of the Klumpang Putra Soccer School

Abstract: The purpose of this study was to determine the differences in the effect of kicking exercises using *bending* and kicking using rubber on leg muscle power and soccer long passing at the age of 13-14 years old, male sports school football in 2019. The research method used was the experimental method. The population of this research is 25 students from Klumpang soccer school students aged 13-14. Samples were obtained by 20 purposive sampling techniques. Hypothesis 1 test results obtained t count $>$ t table ($10,046 > 1,833$) show that there is a significant effect of kicking exercises using *bending* to increase leg muscle power. Hypothesis 2 test obtained (t count $>$ t table ($5,377 > 1,833$)) shows that there is a significant effect of kicking exercises using rubber to increase leg muscle power. Hypothesis 3 test obtained t counts $>$ t table ($4,744 > 1,734$) shows that kicking practice uses *bending* significantly better than training using rubber to increase leg muscle power in Klumpang Putra soccer school students. Hypothesis 4 test obtained t count $>$ t table ($6,022 > 1,833$) shows that there is a significant effect of kicking exercise using *bending* on long passing results. Hypothesis 5 test results

obtained t count $>$ t table ($7.508 > 1,833$) shows that there is a significant effect of kicking exercises using rubber on the results of long passing. Hypothesis 6 test obtained t counts $<$ t table ($0.252 < 1.734$) shows that the kicking exercise using bending has no greater effect than a practice using and rubber against increasing long passing results in Klumpang Putra soccer school athletes aged 13-14 years.

Keywords: *Bending, Rubber, Leg muscle, Long pass*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang mana tujuan olahraga adalah mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan usia dini baik dari kemampuan teknik taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah terencana dan terukur yang sesuai dengan cabang olahraga yang dialami.

Sepakbola merupakan olahraga dalam bentuk permainan yang sudah dikenal diseluruh dunia dan lingkungan sekitar kita, karena setiap lapisan masyarakat sudah mengenal dan dapat memainkan olahraga ini. Karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan yang semuanya melibatkan pergerakan-pergerakan tubuh menjadi sehat yang di dalamnya terdapat aktivitas seperti gerakan lari, melompat, melempar dan menendang bola. Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, dan teknik lemparan ke dalam yang baik dan benar.

Menguasai teknik juga belum cukup tanpa ditunjang dengan kondisi fisik pemain tersebut, misalnya kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Contohnya dalam mengoper bola jarak jauh (*long passing*) di butuhkan kekuatan dan kecepatan kaki serta daya ledak (*power*) saat kaki mengenai bola yang akan di tendang. Hal tersebut harus dimiliki seorang pesepakbola agar dapat melakukan menendang bola dan bola yang di tendang hasilnya jauh dan terarah.

Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas tendangan adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seorang pemain untuk melakukan tendangan dalam bermain sepakbola, karena *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Jika seorang pemain sepakbola mempunyai teknik menendang dan *power* otot tungkai yang baik maka tendangannya akan baik juga. Bentuk latihan menendang dengan menggunakan *bending* dan latihan menendang dengan menggunakan karet adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Daya ledak (*power*) otot tungkai sangat dibutuhkan pada waktu melakukan tendangan jauh sehingga tendangan akan lebih kuat, dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode latihan menendang dengan *bending* dan menendang dengan karet dapat diberikan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga kemampuan tendangan *long passing* atlet sepakbola Klumpang Putra dapat dilakukan dengan baik.

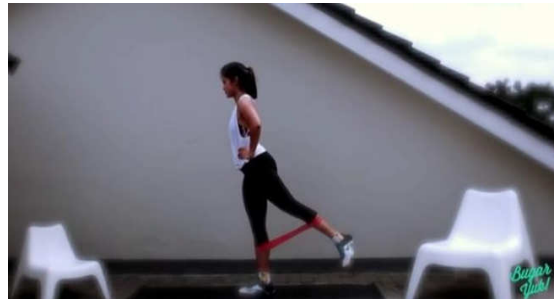
Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti bahwa pada saat *games* di lapangan sering terjadi kesalahan-kesalahan pada saat melakukan *passing*, terutama *passing* jarak jauh. Kemudian hasil diskusi yang dilakukan peneliti dengan pelatih bahwa pemain Sekolah Sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 Tahun masih memiliki kekurangan dalam melakukan tendangan jarak jauh (*long passing*). Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan otot *power*. Latihan di SSB Klumpang Putra lebih difokuskan pada bermain dan latihan teknik, latihan yang mengarah ke latihan fisik khususnya untuk meningkatkan *power* otot tungkai masih kurang diperhatikan. Berdasarkan hasil observasi tersebut, maka dugaan sementara peneliti bahwa pemain

Sekolah Sepakbola Klumpang Putra memiliki kekurangan pada *power* otot tungkai sehingga kemampuan dalam menendang jarak jauh kurang baik.

Untuk memperkuat dugaan tersebut, maka peneliti melakukan tes pendahuluan berupa *tes standing broad jump* dan *tes long passing* untuk memperoleh gambaran sejauh mana kemampuan *power* otot tungkai dan tendangan *long passing* yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola Klumpang Putra. Hasil dari *test standing broad jump* pemain sepakbola SSB Klumpang Putra Usia 13-14 Tahun yaitu: 1 orang dengan kategori lemah dan 19 orang dengan kategori sangat lemah, sehingga perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai sehingga meningkatkan hasil *long passing* dapat menjadi lebih baik pula. Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai seperti *plyometrics* dan latihan beban. Bempa (1994:158) mengemukakan bahwa “latihan *plyometrics* dapat meningkatkan *power* otot tungkai”. Hal senada juga dikemukakan oleh A Chu (2000:81) bahwa “*plyometrics* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat”. Dari beberapa bentuk latihan beban yang ada, dalam penelitian ini peneliti memilih bentuk latihan yang mirip dengan gerakan menendang bola ke depan, bentuk latihannya adalah menendang dengan menggunakan *bending* dan menendang dengan menggunakan karet.



Gambar 1. Latihan Bending (Sumber: <https://youtu.be/DAdLYLxCaJA>)



Gambar 2. Latihan Karet (Sumber: <https://youtu.be/bXdjzwJ6yE>)

Latihan beban ini pada prinsipnya mengembangkan kemampuan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk dapat melakukan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan menendang menggunakan *bending* dan latihan menendang menggunakan karet terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long passing* sepakbola pada usia 13-14 tahun Sekolah Sepakbola Klumpang Putra.

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan menggunakan kaki dengan bola sebagai media. Tujuan utamanya adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya dan harus sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan. Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia.

Permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, Batty (2011:4). Bentuk latihan menendang dengan menggunakan *bending* dan latihan menendang dengan menggunakan karet adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak (*power*) otot tungkai sangat dibutuhkan pada waktu melakukan tendangan jauh sehingga tendangan akan lebih kuat, dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode latihan menendang dengan *bending* dan menendang dengan karet dapat diberikan untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga kemampuan tendangan *long passing* atlet sepakbola Klumpang Putra dapat dilakukan dengan baik.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan klub Sekolah sepakbola (SSB) Klumpang Putra, Sunggal Deli Serdang. Waktu penelitian berlangsung pada bulan September sampai November tahun 2019 dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Metode latihan yang digunakan adalah metode *eksperimen*, latihan menendang menggunakan *bending* dan latihan menendang menggunakan karet sebagai variabel bebas dan peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *long passing* sebagai variabel terikat. Sebelum sampel melakukan latihan terlebih dahulu dilakukan *pre-test* (tes awal) untuk mengetahui *power* otot tungkai dan hasil *long passing* atlet. Setelah mengetahui kemampuan *power* otot tungkai dan hasil *long passing*, kemudian atlet di *matching* dan diberi perlakuan Menendang menggunakan *bending* dan Menendang menggunakan karet sesuai hasil dari *matching*. Kemudian setelah diberikan latihan selama 18 kali pertemuan dilakukan *post-test* (tes akhir).

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* adalah data mentah yang selanjutnya diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Data yang telah terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan statistik uji-t, uji normalitas dan uji homogenitas yang diuji dengan bantuan program SPSS. Pertama dilakukan tes awal sebanyak 20 orang siswa Sekolah Sepakbola Klumpang Putra Usia 13-14 Tahun. Setelah sampel diperoleh dari populasi yang diambil dengan teknik *purposive sample*, maka selanjutnya diadakan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal sampel terhadap *power* otot tungkai dan *long passing*.

Setelah data tes awal didapat, maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* sesuai dengan urutan hasil tes *power* otot tungkai yang dilakukan tiga kali kesempatan dan hasil yang diambil adalah hasil terbaik. Tiap kelompok terdiri dari 10 orang, setelah itu baru diberi perlakuan latihan menendang dengan *bending* satu kelompok sesuai dengan program latihan. Satu kelompok lagi diberi perlakuan latihan menendang dengan karet. Kemudian setelah latihan 6 minggu berjalan dalam 18 kali frekuensi latihan 3 kali seminggu maka pada minggu ke 6 juga dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui kemampuan *power* otot tungkai dan *long passing*. Setelah dapat *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya dilakukan perhitungan melalui rumus statistik untuk membuktikan hipotesis yang dilakukan benar atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan dilapangan selama penelitian merupakan temuan peneliti yang dilakukan selama 18 pertemuan. Penelitian dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis, hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik. Berhasil tidaknya *long passing* bergantung pada kemampuan teknis penendang. Pada pelaksanaan *long passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang, hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

Tabel 1. *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan Menendang Menggunakan *Bending* dan Latihan Menendang Menggunakan *Karet* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai

Deskripsi Data	Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai			
	Menggunakan <i>Bending</i>		Menggunakan <i>Karet</i>	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rentang	180-220	186-220	187-220	190-220
Nilai Rata-Rata	204.6	203.1	202.5	202.7
Simpangan Baku	12.57	12.99	10.51	9.86

(Sumber: Data Penelitian, 2019)

Dari hasil *pre-test* pada latihan menggunakan *bending* terhadap hasil peningkatan *power* otot tungkai diperoleh rentang antara 180-220 dengan nilai rata-rata 204.6 dan simpangan baku 12.57. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 186-220 dengan nilai rata-rata 203.1 dan simpangan baku 12.99. Dari hasil *pre-test* pada latihan menggunakan *karet* terhadap hasil peningkatan *power* otot tungkai diperoleh rentang antara 187-220 dengan nilai rata-rata 202.5 dan simpangan baku 10.51. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 190-220 dengan nilai rata-rata 202.7 dan simpangan baku 9.86.

Tabel 2. *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan Menendang Menggunakan *Bending* dan Latihan Menendang Menggunakan *Karet* Terhadap Hasil Peningkatan *Long Passing*

Deskripsi Data	Hasil <i>Long passing</i>			
	Menendang Menggunakan <i>Bending</i>		Menendang Menggunakan <i>Karet</i>	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rentang	17.1-28.16	20.38-30.1	18.86-27.8	20.68-28.48
Nilai Rata-Rata	23.30	25.17	23.49	25.05
Simpangan Baku	3.35	2.97	2.94	2.84

(Sumber: Data Penelitian, 2019)

Dari hasil *pre-test* pada latihan menendang menggunakan *bending* terhadap hasil *long passing* diperoleh rentang antara 17.1- 28.16 dengan nilai rata-rata 23.30 dan simpangan baku 3.35. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 20.38-30.1 dengan nilai rata-rata 25.17 dan simpangan baku 2.97. Dari hasil *pre-test* pada latihan menendang menggunakan *karet* terhadap hasil *long passing* diperoleh rentang antara 18.86 – 27.8 dengan nilai rata-rata 23.49 dan simpangan baku 2.94. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 20.68-28.48 dengan nilai rata-rata 25.05 dan simpangan baku 2.84. Dari hasil *pre-test* pada latihan menggunakan *bending* terhadap hasil peningkatan *power* otot tungkai diperoleh rentang antara 180-220 dengan nilai rata-rata 204.6 dan simpangan baku 12.57. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 186-220 dengan nilai rata-rata 203.1 dan simpangan baku 12.99.

Dari hasil *pre-test* pada latihan menggunakan *karet* terhadap hasil peningkatan *power* otot tungkai diperoleh rentang antara 187-220 dengan nilai rata-rata 202.5 dan simpangan baku 10.51. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 190-220 dengan nilai rata-rata 202.7 dan simpangan baku 9.86. Dari hasil *pre-test* pada latihan menendang menggunakan *bending* terhadap hasil *long passing* diperoleh rentang antara 17.1-28.16 dengan nilai rata-rata 23.30 dan simpangan baku 3.35. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 20.38-30.1 dengan nilai rata-rata 25.17 dan simpangan baku 2.97.

Dari hasil *pre-test* pada latihan menendang menggunakan *karet* terhadap hasil *long passing* diperoleh rentang antara 18.86 – 27.8 dengan nilai rata-rata 23.49 dan simpangan baku 2.94. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang 20.68-28.48 dengan nilai rata-rata 25.05 dan simpangan baku 2.84. Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah

kelompok data atau variabel. Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal dapat dilihat dari semua nilai $sig > 0.05$ Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya varians dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel dalam penelitian bersifat homogen atau tidak. Dari hasil pengujian dapat diketahui bahwa semua data penelitian bersifat homogen dilihat dari semua nilai signifikan > 0.05 .

Sepakbola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia begitupun di dunia. Setiap orang baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, mengetahui sepakbola walaupun dari sebagian dari mereka hanya sekedar mengetahui saja dan tidak bias untuk memainkannya, tapi hal tersebut sudah cukup untuk membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. *Power* merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Power atau daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Bending* adalah merupakan salah satu alat atau beban yang sering dipergunakan atlet untuk melatih otot-otot sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Selain melatih kekuatan otot, *bending* juga dapat digunakan untuk melatih kecepatan dan kekuatan *power* otot tungkai. Latihan-latihan menggunakan *bending* ini juga menawarkan gerakan pasif dan stres yang rendah pada tubuh karena tidak menggunakan gerak sebagai bagian dari latihan. Seperti bentuk-bentuk lain dari latihan ketahanan, memakai beban pergelangan kaki dapat membantu membangun otot dan kekuatan dengan meningkatkan kesulitan dan intensitas berbagai latihan. Karena beban pergelangan kaki kencangkan langsung ke kaki umumnya nyaman dan dapat diintegrasikan ke dalam berbagai kegiatan. Untuk pemain sepakbola, kemampuan beban pergelangan kaki untuk meningkatkan kekuatan kaki dapat menawarkan keuntungan untuk melakukan *long passing*.

Bentuk latihan dengan menggunakan beban karet secara fundamental mengadopsi dari latihan tahanan yaitu menarik beban karet sebagai bahan yang diikatkan pada bagian tungkai bawah, hal ini dapat menunjukkan suatu pengembangan yang di tujukan ke salah satu bagian tubuh tertentu, terutama pada bagian tungkai. Bahwa kondisi fisik yang di kehendaki dapat di kembangkan melalui latihan beban karet ini. Latihan berbeban karet pada tungkai adalah suatu bentuk latihan yang memanfaatkan beban luar berupa karet yang di ikatkan pada pergelangan kaki. Latihan beban karet akan melatih kontraksi otot, selama latihan beban karet kontraksi otot yang terjadi yaitu kontraksi otot secara isokenetik. Kontraksi otot isokenetik adalah kontraksi otot secara maksimal dengan kecepatan kontraksi konstan. Kontraksi semacam ini adalah kontraksi otot selama kegiatan olahraga berlangsung.

Berdasarkan uji hipotesis latihan menendang menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil penelitian tersebut membuktikan prinsip olahraga yakni jika latihan dilakukan dengan benar dan dengan porsi yang benar akan dapat meningkatkan kemampuan seseorang. Melalui latihan beban secara teratur serta beban latihannya ditambah sedikit demi sedikit secara progresif akan merangsang otot tungkai berkontraksi secara cepat, sehingga menimbulkan kekuatan dan kecepatan yang besar disertai daya ledak.

Pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan bending terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 10.046. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n - k$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan $\alpha 0,05$ adalah 1.833 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.046 > 1.833$).

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh

pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 5.377. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk\ n - k$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan α 0,05 adalah 1.833 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.377 > 1.833$).

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa Latihan menendang menggunakan bending secara signifikan lebih baik dari pada latihan menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar - 1,168. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk\ n_1 + n_2 - 2$ ($20 - 2 = 18$) pada taraf signifikan α 0,05 adalah 1.734 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($4.744 > 1.734$).

Pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan bending terhadap hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 6.022. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk\ n - k$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan α 0,05 adalah 1.833 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.022 > 1.833$).

Pengujian hipotesis kelima menunjukkan bahwa ada terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan karet terhadap hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 7.508. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $n - k$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan α 0,05 adalah 1.833 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.508 > 1.833$).

Pengujian hipotesis keenam menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan bending tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan menggunakan karet terhadap peningkatan hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (t_{hitung}) sebesar 0,944. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk\ n_1 + n_2 - 2$ ($20 - 2 = 18$) pada taraf signifikan α 0,05 adalah 1.734 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,252 < 1.734$).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, maka penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *bending* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun, 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun, 3) Latihan menendang menggunakan *bending* secara signifikan lebih baik dari pada latihan menggunakan karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun, 4) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *bending* terhadap hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun. 5) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan karet terhadap hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun, 6) Latihan menendang menggunakan *bending* tidak lebih baik dari pada latihan menggunakan karet terhadap peningkatan hasil *long passing* pada atlet sekolah sepakbola Klumpang Putra usia 13-14 tahun.

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari dua metode latihan yang bertujuan untuk peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola. Berikut dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan menggunakan bending dengan latihan menggunakan karet dan latihan lain yang kemungkinan dapat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long passing* pada permainan sepakbola, kemudian kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long passing* pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Baechle, Thomas R & Roger W Earle. (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Batty, Eric C. (2011). *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa Tudor'O. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Donal, A Chu. (1985). *Jumping In To Plyometrics*. Champaign, Illionis: Leisure Press.
- Gilang, Angga. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Grandfindo Media Pratama.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan, Tenaga Kependidikan.
- Imran Akhmad. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan Press UNS.
- Iqbal Ikhlas. (2016). *Pengaruh Modifikasi Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kegiatan Ekstra Kurikuler Sepak Bola SMA N 1 Palembang*. Palembang: UNSRI.
- Luxbacher Jhosep A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Grandfindo Media Prasada.
- Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Grandfindo Media Pratama.
- Putra, Kharisma. (2012). *Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Jarak Jauh dalam Sepak Bola Melalui Penerapan Model Belajar Team Games Tournamen pada Siswa Kelas VII SMP Veteran I Manyaran Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2012/2013*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soekatamsi. (2002). *Permainan Bola Besar I*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto, dkk. (2006). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Yudik & Ahmad. (2014). *Latihan Beban.Com*.