

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *SINGLE LEG STRIDE JUMP*  
DAN *STRIDE JUMP CROSSOVER* TERHADAP KEKUATAN OTOT  
TUNGKAI PADA TIM SEPAKBOLA SSB BINA BAKAT PEKANBARU**

Heru Saputra<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRACT**

*This research is experimental research. The research was conducted at SSB Bina Bakat Pekanbaru Football Team. Data were obtained and collected through the pre test and post test before and after exercise single leg jump and stride jump crossover. The data were analyzed descriptively. The results show that the identification problem SSB Bina Bakat Pekanbaru football team has not been a good leg muscle strength. This is due to the lack of exercise that leads to physical as well as training programs that are less systematic and planned. The issues raised in this study is "Are there comparisons training methods with single leg stride jump training methods stride jump crossover to leg muscle strength on the SSB Bina Bakat Pekanbaru football team?" Research hypothesis proposed in this study was "There is comparison of single training methods leg stride jump with training methods stride jump crossover to leg muscle strength on the SSB Bina Bakat Pekanbaru football team." This study aims to compare training methods with a single leg stride jump training methods stride jump crossover to leg muscle strength on the SSB Bina Bakat Pekanbaru football team. T test analysis results of the analysis yield of 0.15  $t_{count}$  and  $t_{table}$  of 1.764. Means  $t_{count} < t_{table}$  so  $H_0$  accepted and  $H_a$  rejected. It concludes that there is no comparison of training methods with single leg stride jump and stride jump crossover training method for leg muscle strength on the SSB Bina Bakat Pekanbaru football team. However, when seen from the data resulting increase in leg muscle strength seen that the training methods stride jump crossover is better than the method of exercises single leg stride jump because it provides a more significant effect on leg muscle strength on the SSB Bina Bakat Pekanbaru football team.*

**Keywords: Method of Exercise Single Leg Stride Jump and Stride Jump Crossover, Leg Muscle Strength.**

1. Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120714, Alamat: Jl. Harapan, Rumbai
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, (085274098082)

## A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan diseluruh kepulauan nusantara. Pembangunan yang dilaksanakan pemerintah bersama masyarakat, bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan pada pancasila. Maka dari itu pembangunan tersebut merupakan pembangunan manusia yang seutuhnya dan merata, dimulai dari daerah perkotaan sampai kepedesaan.

Salah satu pembangunan yang dilaksanakan pemerintah untuk mewujudkan tujuan Pendidikan Nasional adalah pembangunan dibidang olahraga. Bennet dkk dalam kutipan Harsuki (2003:30) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut, namun telah diakui bahwa istilah olahraga biasanya digunakan dengan konsep yang lebih luas yang mencakup atletik, games, permainan, senam dan aktivitas-aktivitas perorangan dan beregu, baik yang kompetitif maupun yang non- kompetitif.

Olahraga juga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai kesuksesan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13).

Pembinaan berbagai cabang olahraga sudah dimulai di sekolah yang dikenal dengan pendidikan jasmani dan juga kegiatan ekstrakurikuler olahraga, bahkan pemerintah sudah melakukan usaha pengenalan pendidikan jasmani dari Taman Kanak-kanak hingga tingkat Perguruan Tinggi. Sementara pemerintah Provinsi Riau melakukan pembinaan berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan di tingkat daerah, nasional ataupun internasional sebagai bukti bahwa pemerintah Provinsi Riau sangat mendukung semboyan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Tujuan diadakannya pembinaan seluruh cabang olahraga di Riau adalah untuk menghasilkan atlet-atlet yang berbakat dan layak serta siap untuk dipertandingkan pada setiap event yang akan dihadapi.

Untuk mendapatkan atlet yang berkualitas banyak didirikan tempat-tempat pembinaan untuk setiap cabang olahraga, khususnya sepakbola yaitu SSB (Sekolah Sepak Bola). Dalam hal ini SSB sangat berperan aktif dalam peningkatan perkembangan olahraga sepakbola yang merupakan olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat. Dan SSB juga mempunyai program yang sangat positif yaitu merekrut pemain-pemain pemula sejak usia dini, jadi diharapkan dapat menghasilkan pemain yang handal nantinya.

Tujuan olahraga pendidikan di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang berdasarkan pancasila, yaitu untuk meningkatkan ketakwaan kita terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan dan keterampilan,

mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air kosasih (1993:1).

Untuk mendapatkan atlet yang berkualitas harus diadakan latihan-latihan, yang terdiri dari latihan fisik maupun latihan teknik. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam peningkatan pembelajaran seseorang terkait hal itu dalam permainan sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan psikis secara menyeluruh seperti yang di katakan Sajoto (1995:10) bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan tehnik-tehnik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

Selain kondisi yang baik sebagai modal dasar permainan sepakbola maka dibutuhkan tehnik yang baik pula. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dinata (2007:6) dalam permainan sepakbola, ada beberapa tehnik yang harus dikuasai diantaranya tehnik mengumpan, tehnik menghentikan bola, menyepak bola dan tehnik mengontrol serta menembakkan bola ke gawang. Selain itu Snayers (2002:11) dalam bukunya latihan dan strategi bermain sepak bola menyatakan bahwa tehnik dasar yang harus dipelajari adalah mengendalikan bola dengan kaki, paha, dada dan kepala, tehnik membawa bola (*dribbling*), tendangan sambil salto, pass pendek dan pass panjang, melempar bola, tendangan langsung dan tidak langsung, tendangan sudut yang pendek dan yang panjang dan menyundul bola, lebih lanjut Kosasih (1993:216) yang terpenting dan yang harus dilatih dalam sepakbola adalah menendang bola, menghentikan atau mengontrol bola, tehnik membawa bola (*dribbling*) serta tehnik dasar gerakan (gerakan tipu).

Dalam sebuah pertandingan sepakbola, untuk memenangkan pertandingan tersebut para pemain harus bisa mencetak angka terlebih dahulu Robert koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepakbola remaja menjelaskan keahlian menyarangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Sepakbola olahraga yang sangat memerlukan kondisi fisik prima untuk dapat bermain hingga menit terakhir, dimana kekuatan otot-otot tubuh sangat diperlukan dalam olahraga ini, terutama otot kaki karena aktivitas dalam olahraga ini bertumpu pada kekuatan otot kaki, baik saat menyerang ataupun saat bertahan. Namun dari hasil pengamatan peneliti tim sepakbola SSB Bina Bakat Pekanbaru belum memiliki salah satu komponen kondisi fisik terpenting untuk olahraga ini yaitu kekuatan otot kaki.

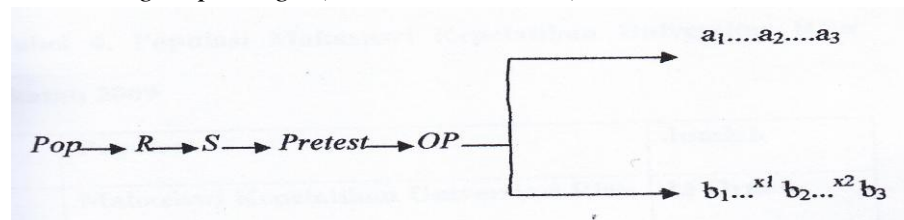
Peningkatan kondisi fisik kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan cara penerapan berbagai jenis-jenis latihan yang sesuai untuk olahraga sepakbola diantaranya *single leg stride jump* yaitu latihan yang dimulai dengan mengayunkan lengan keatas, kemudian menggunakan kaki bagian dalam (kaki di bangku) untuk kekuasaan melompat ke atas setinggi mungkin bergerak sedikit ke depan ke bangku, pengulangan dilakukan setelah kaki luar (jauh dari bangku) menyentuh tanah. Memungkinkan kaki luar untuk hampir menyentuh tanah sebelum melompat lagi. setelah akhir bangku tercapai, berbalik, dan dengan posisi kaki terbalik, pengulangan dalam arah lain. Latihan 2 sampai 4 set dari 6 sampai

10 repetisi dengan sekitar 2 menit istirahat antara set (James C. Radcliffe, BS dan Robert C. Farentinos, Phd, 1985: 66-67). Dan *stride jump crossover* yang bila diartikan *Stride Jump Crossover* adalah lompat langkah kaki tunggal. Quadriceps, gluteals, paha belakang, otot punggung bawah, *gastrocnemius* dan (secara tidak langsung) korset bahu semua terlibat dalam gerakan ini. Ini berguna untuk keterampilan dalam basket, sepakbola, bersepeda, senam, dan atletik melompat peristiwa (James C. Radcliffe, BS dan Robert C. Farentinos, Phd, 1985:68-69). Dan untuk pengujian kekuatan otot tungkai itu sendiri menggunakan norma tes pengukuran kekuatan otot tungkai dengan alat tes *leg dynamometer* (Ismaryati 2008:115). Dari latihan-latihan tersebut maka peneliti bermaksud untuk membandingkan latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan metode latihan *single leg stride jump* dan *stride jump crossover* terhadap kekuatan otot tungkai pada tim sepakbola SSB Bina Bakat Pekanbaru.”

## B. METODE PENELITIAN

### 1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang akan dilakukan adalah *the randomized pretest-posttest control group design* (Zainuddin, 2006:26).



Keterangan :

- P : Populasi
- R : Random
- S : Sampel
- Pretest : Data Awal
- OP : Ordinary Peared
- a : Kelompok Kontrol
- b : Kelompok Perlakuan
- X : Perlakuan

### 2. Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim sepakbola SSB Bina Bakat Pekanbaru yang terdiri dari 18 orang.

#### b. Sampel

Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2011:126) yaitu 18 orang.

### 3. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument test *Leg Dynamometer*. Tujuan mengukur kekuatan statis otot tungkai (Ismaryati 2008:115).

a. Pelaksanaan

Testee berdiri di atas back dan *Leg Dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih  $45^\circ$ . Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak. Dilakukan 3 kali ulangan.

b. Penilaian

Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

4. Prosedur Penelitian

a. Menentukan sampel kemudian melakukan *pretest* kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *leg dynamometer*.

b. Dari hasil *pretest* dilakukan perengkingan untuk menentukan kelompok latihan.

c. Pemberian latihan *single leg stride jump* pada kelompok I dan latihan *stride jump crossover* pada kelompok II selama 4 minggu dengan frekwensi latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu.

d. Melakukan *posttest* kekuatan otot tungkai pada pertemuan ke 18 dengan menggunakan *leg dynamometer*.

e. Setelah diperoleh data *pretest* dan *posttest*, data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Hasil analisis statistik deskriptif

**Tabel 1 . Analisis Data Statistik Deskriptif Seluruh Sampel**

STATISTIK	Preetest		Posttest	
	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 1	Kelompok 2
Sampel	9	9	9	9
Mean	93,8	89,05	116,78	113,3
Std. Deviation	21,97	18,34	25,24	19,4
Variance	482,84	336,47	637,07	376,4
Minimum	66,5	62,5	85,5	80,5
Maximum	137,5	125,5	178,5	158,5
Sum	844	801,5	1051	1020

b. Hasil Uji Normalitas

**Tabel 2. Uji Normalitas Data Hasil Test Kekuatan Otot Tungkai**

Variabel	Kelompok	$L_{0\text{Max}}$	$L_{\text{Tabel}}$
Hasil Pree test	Kelompok 1	0,1866	0,271
	Kelompok 2	0,1601	
Hasil Post test	Kelompok 1	0,2557	
	Kelompok 2	0,1841	

Dari tabel di atas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan  $L_{0\text{max}}$  lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$ , sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

## c. Hasil Uji 't'

**Tabel 3. Analisis Uji t**

<b>1</b>	<b>Jumlah Sampel</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Rata-rata Kelompok 1</b>	<b>23</b>
<b>3</b>	<b>Rata-rata Kelompok 2</b>	<b>23,9</b>
<b>4</b>	<b>Standar error dari beda</b>	<b>5,82</b>
<b>5</b>	<b>Sumsquare dari sampel 1</b>	<b>1826,5</b>
<b>6</b>	<b>Sumsquare dari sampel 2</b>	<b>616,22</b>
<b>7</b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>0,15</b>
<b>8</b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>1,764</b>

## 2. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *single leg stride jump* dengan metode latihan *stride jump crossover* terhadap kekuatan otot tungkai pada tim sepakbola SSB Bina Bakat Pekanbaru, dan dari hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tiga variable tersebut di atas.

Metode latihan *single leg stride jump* adalah latihan yang menggunakan bangku kokoh panjang, kotak persegi panjang, atau deretan bangku atau tangga stadion diperlukan untuk melakukan lompatan langkahnya, yang melibatkan otot-otot punggung bawah, paha depan, gluteals, paha belakang, dan pinggul fleksor. latihan ini sangat baik untuk bersepeda, sepakbola, basket, dan acara trek dan lapangan melompat. Latihan ini dimulai dengan mengayunkan lengan keatas, kemudian menggunakan kaki bagian dalam (kaki di bangku) untuk kekuasaan melompat ke atas setinggi mungkin, bergerak sedikit ke depan ke bangku, pengulangan dilakukan setelah kaki luar (jauh dari bangku) menyentuh tanah. Memungkinkan kaki luar untuk hampir menyentuh tanah sebelum melompat lagi. setelah akhir bangku tercapai, berbalik, dan dengan posisi kaki terbalik, pengulangan dalam arah lain. Latihan 2 sampai 4 set dari 6 sampai 10 repetisi dengan sekitar 2 menit istirahat antara set.

Metode latihan *stride jump crossover* adalah lompat langkah kaki tunggal. Quadriceps, gluteals, paha belakang, otot punggung bawah, gastrocnemius dan (secara tidak langsung) korset bahu semua terlibat dalam gerakan ini. Ini berguna untuk keterampilan dalam basket, sepakbola, bersepeda, senam, dan atletik melompat peristiwa. Gerakan ini dimulai cepat mengayunkan lengan ke atas. Momentum kenaikan ini kemudian dilanjutkan dengan melompat dari bangku cadangan dengan kaki ditinggikan, melompat setinggi mungkin. Pada titik ini tubuh dilakukan melalui bangku dan sedikit ke depan sehingga kaki menyentuh tanah di sisi berlawanan dari bangku dan kaki berhenti untuk beristirahat di atas bangku, orientasi tubuh dan posisi kaki kini hanya kebalikan dari posisi awal aslinya, gerakan ini diulang bolak-balik panjang bangku. bekerja untuk mencapai ketinggian maksimum dengan setiap lompatan, meminimalkan waktu kontak dengan bangku kaki dengan cepat, 2 sampai 4 set dari 8 sampai 12 kali

pengulangan (dengan setiap kaki mengemudi) dengan sisa sekitar 1 sampai 2 menit antara setiap set.

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal, usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan (Ismaryati, 2008:111). Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera dan arena dengan kekuatan atlet akan dapat lari lebih cepat atau menendang lebih jauh atau efisien, memukul lebih keras demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1988:177).

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa kedua jenis latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai pada tim sepakbola SSB Bina Bakat Pekanbaru. Namun dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *single leg stride jump* dengan metode latihan *stride jump crossover* terhadap kekuatan otot tungkai pada tim sepak bola SSB Bina Bakat Pekanbaru. Akan tetapi dari data yang diperoleh dan dilihat dari besarnya peningkatan dari tiap kelompok, tampak bahwa metode latihan *stride jump crossover* memberikan peningkatan yang lebih signifikan terhadap kekuatan otot tungkai dibandingkan dengan metode latihan *single leg stride jump*. Hal ini menunjukkan indikasi bahwa metode latihan *stride jump crossover* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *single leg stride jump* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

## E. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 0,15 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,764. Berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut: tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *single leg stride jump* dengan metode latihan *stride jump crossover* terhadap kekuatan otot tungkai pada tim sepakbola SSB Bina Bakat Pekanbaru. Namun jika dilihat dari data peningkatan kekuatan otot tungkai kedua kelompok terlihat bahwa metode latihan *stride jump crossover* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode latihan *single leg stride jump*.

### 2. Saran

a. Dari kesimpulan tersebut maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dengan mengupayakan faktor:

1. Pemberian gizi yang memadai.
2. Subyek penelitian diasramakan.
3. Pengendalian kegiatan fisik lainnya.

b. Untuk memanfaatkan hasil penelitian ini dalam rangka peningkatan kekuatan otot tungkai agar dapat memilih latihan *single leg stride jump* atau latihan *stride jump crossover*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport: Plyometrics For Maximum Power Development*. Canada: Coaching Association of Canada.
- Gabriel, J. F. 1996. *Fisika Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Google.com/*pengertian latihan*. 25 Juni 2012.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta : LPP UNSDitjen.
- Kusyanto, Yanto. 1999. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Nazir, Mohammad. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nossef, Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Ditjen Olahraga.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.