

Pengaruh Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* pada Sepakbola

I Putu Mahanggara^{1*}, I Ketut Sudiana², Made Agus Dharmadi³ 
^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia.

ARTIKEL INFO

Histori Artikel

Dikirim: 25 Januari 2022
Direvisi: 19 Februari 2022
Diterima: 16 Maret 2022
Tersedia online 31 Maret 2022

Kata Kunci:

Metode Pelatihan,
Kemampuan Menggiring
Bola, dan Ketepatan *Shooting*
Sepakbola

Keywords:

*Training Methods, Dribbling
Skills, and Accuracy Shooting
Soccer.*

DOI:

<https://doi.org/10.23887/ika.v20i1.45982>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola, 2) perbedaan pengaruh pelatihan *skipping* dua kakidengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola, 3) perbedaan pengaruh pelatihan akselerasi *sprint* dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Subyek penelitian berjumlah 45 orang ditentukan dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan *manova* taraf signifikansi 0,05. Instrumen penelitian menggunakan tes *dribbling* untuk mengukur kemampuan menggiring bola dan tes *shooting* ke sasaran untuk mengukur keterampilan *shooting*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola dengan nilai sig (0,676) > α (0,05), dan nilai sig *shooting* (0,299) > α (0,05), 2) Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pelatihan *skipping* dua kaki dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepak bola nilai sig (0,042) > α (0,05), dan nilai sig *shooting* (0,005) < α (0,05), 3) Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pelatihan akselerasi *sprint* dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola nilai sig (0,04) > α (0,05), dan nilai sig *shooting* (0,042) < α (0,05). Simpulan dari penelitian ini: 1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta yang mendapatkan pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*, 2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta yang mendapatkan pelatihan *skipping* dua kakidengan kelompok kontrol, 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta yang mendapatkan pelatihan akselerasi *sprint* dengan kelompok kontrol. Disarankan kepada pembina/pelatih olahraga dapat menggunakan metode pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pemain sepakbola.

ABSTRACT

This study aims to analyze: 1) the difference of influence two leg skipping training and with acceleration sprint on dribbling skills and accuracy of shooting on soccer participants, 2) the difference of the influence of two leg skipping training with control groups on dribbling skills and accuracy of shooting on soccer participants, 3) the difference between the influence of the acceleration sprint training with control groups on the dribbling skills and the accuracy of shooting on soccer participants. This type of research used in this study was a quasi-experimental. A subject 45 peoples was determined by ordinal pairing technique. The data analysis technique used the significance level of 0.05. Research instruments used dribbling tests to measure dribbling skills and shooting tests to measure shooting skills. The results showed: 1) there was no significant difference in effect between the two leg skipping practice method and the acceleration sprint on dribbling and accuracy shooting in soccer participants with sig values (0.676) > α (0.05), 2) There is a significant difference in effect between the two leg skipping practice method with the control groups on dribbling and accuracy shooting skills of soccer participants sig value (0.005) < α (0.05), 3) There is a significant difference in effect between the acceleration sprint training method with control groups on the dribbling and shooting skills of football participants sig value (0.04) > α (0.05), and the sig shooting value (0.042) < α (0.05). Conclusions from this study: 1) There was no significant difference in effect on the results of dribbling skills and accuracy shooting on participants who have received two leg skipping and acceleration sprint training, 2) There was a significant difference in effect on the results of dribbling skills and the accuracy of football shooting on participants who received two leg skipping training and with control groups, 3) There was a significant difference in the effect on the results of dribbling skills and the accuracy of soccer shooting on participants who received training in acceleration sprint training and with control groups. It is recommended for sports coaches to use the two leg skipping and acceleration sprint as an alternative to improve the dribbling and shooting skills of soccer players

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © Universitas Pendidikan Ganesha. All rights reserved.



1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik.

Dalam kompetisi sepakbola bahwa kemenangan adalah merupakan tujuan yang utama, dan kemenangan ditentukan oleh keberhasilan pemain memasukan bola ke dalam gawang. Oleh karena itu, seorang pemain dikatakan baik bila seorang pemain menguasai teknik dasar dengan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan *fundamen* dalam permainan sepakbola disamping fisik, teknik dan mental. Teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, dimana ke dua teknik tersebut merupakan faktor yang saling mendukung (Joseph A. Luxbacher, 1998:6).

Belajar atau berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola. Oleh karena itu, agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar serta menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Adapun cara menendang bola adalah dengan menggunakan kaki terbagi-bagi, tergantung pada tujuan perkenaan bola pada kaki. Salah satunya cara menendang bola yaitu menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk memberikan bola kepada teman, membuang bola, tendangan penalti, tendangan sudut, tendangan bebas baik langsung maupun tidak langsung ataupun tendangan kiper.

Dari hasil observasi peneliti pada tanggal 26 Nopember 2017, secara langsung di SMA Negeri 1 Abiansemal pada ekstrakurikuler sepakbola, pembinaan komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar masih kurang diberikan, sehingga secara tidak langsung akan berdampak terhadap pencapaian prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Abiansemal. Prestasi cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal belum dapat menunjukkan prestasi yang maksimal, sesuai target yang ingin dicapai oleh sekolah. Catatan prestasi cabang sepakbola 3 tahun terakhir ini menunjukkan penurunan prestasi dalam mengikuti PORJAR (PekanOlahraga Pelajar) Kabupaten Badung. Pada tahun 2015 prestasi cabang olahraga sepakbola mampu sampai ke babak semifinal, sedangkan pada tahun 2016, mengalami penurunan hanya mampu sampai di babak 8 (delapan) besar saja dan pada tahun 2017 tim sepakbola tersingkir pada babak penyisihan. Penurunan prestasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pembinaan yang mengarah kepada kondisi fisik dan keterampilan teknik dalam permainan sepakbola. Seperti yang diketahui pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik permainan yang maksimal dan tingkat kondisi fisik yang baik, dapat dimiliki dengan memberikan pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan sepakbola khususnya teknik menggiring bola dan ketepatan *shooting* serta pelatihan komponen kondisi fisik. Pelatihan teknik yang diberikan masih monoton yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa. Hal tersebut secara tidak langsung berdampak pada penurunan prestasi olahraga khususnya sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang akan ditingkatkan melalui pelatihan yaitu adalah kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* dalam sepakbola. Hal ini didasarkan dalam sepakbola pemain banyak memerlukan teknik-teknik atau gerakan untuk mengecoh lawan dan menciptakan suatu peluang (tembakan) serta mengeksekusi suatu peluang untuk mencetak angka atau gol. Sebab dalam sepakbola, menggiring bola dan ketepatan dalam mengeksekusi peluang dari jarak dan arah manapun sangat penting untuk mendapat pelatihan terutama terhadap faktor-faktor pendukung

kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting*. Pengamatan dan pengalaman peneliti metode latihan *plyometrics* belum pernah diterapkan oleh pelatih pada ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal. Latihan yang diberikan biasanya hanya *jogging*, gerakan *passing*, dan melakukan *gameinternal*.

Terkait dengan hal tersebut maka akan ditawarkan suatu bentuk pelatihan untuk melatih kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* yaitu pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*. Pelatihan *skipping* dan akselerasi *sprint* merupakan bentuk latihan *plaiometrik* yang ditujukan untuk meningkatkan *power* otot dan kelincahan terutama pada otot tungkai. Pelatihan ini akan memberikan suatu dampak dari kemampuan *power* otot tungkai yang baik berpengaruh dalam melakukan gerakan menggiring bola dan *shooting* terhadap suatu sasaran dalam sepakbola. Melalui pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* diharapkan seorang atlet atau pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang lebih baik, lebih tinggi, lebih mantap fisik dan mentalnya, serta kematangan dalam bertanding. Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa terdorong untuk mengkaji "Pengaruh Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* pada Sepakbola".

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. Rancangan eksperimen merupakan perencanaan eksperimentasi sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang objektif untuk mendapat kesimpulan yang valid. (I Nyoman Kanca, 2010:80). Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*the modified pre-test post-test group design*" (I Nyoman Kanca, 2010:87).

Dalam penelitian ini jumlah subyek penelitian yang dipergunakan yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 45 orang. Berdasarkan hasil tes awal yaitu tes Menggiring bola dan menembak atau menendang bola ke sasaran (*shooting*), subyek penelitian dibagi menjadi tiga kelompok dengan menggunakan teknik *ordinal pairing* yaitu suatu cara pembagian kelompok subyek penelitian menjadi tiga kelompok agar mempunyai kemampuan yang hampir sama.

Lama pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah selama 4 minggu atau selama 12 kali pelatihan, dengan frekuensi pelatihan sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu: setiap hari Senin, Rabu dan Jumat dari pukul 15.30-17.00 wita di Lapangan Koprul I Wayan Surem Desa Blahkiuh, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung. Setiap pelatihan harus mencapai daerah pelatihan (*training zone*), yaitu 60-70% dari denyut nadi maksimal dan dalam penelitian ini intensitas yang digunakan yaitu 60-70% dari denyut nadi optimal. Hal ini didasarkan atas subyek yang digunakan adalah anak-anak SMA yang sifatnya masih pemula dan bukan atlet.

Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola seperti angka delapan dan *shooting* ke gawang. Validitas dan reabilitas hasil test kemampuan menggiring bola seperti angka delapan dan *shooting* ke gawang telah diketahui validitas $r = 0,98$ dan reliabilitasnya 0,92. Teknik analisis data menggunakan uji *manova* dan uji *tukey* dengan bantuan komputer program SPSS 16.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menguji hipotesis penelitian, dilakukan uji prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas data. Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini mempergunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 16,0 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi yang diperoleh $> \alpha$, maka subjek penelitian berdistribusi normal, jika nilai signifikan diperoleh $< \alpha$, maka subyek penelitian tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Uji homogenitas data dalam penelitian ini adalah uji *Levene* dengan bantuan program SPSS 16,0 pada taraf

signifikansi (α) = 0,05. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi hitung $>\alpha$, maka variasi data homogen sedangkan jika nilai signifikansi hitung $<\alpha$, maka variasi data tidak homogen. Hasil uji prasyarat untuk uji homogenitas menunjukkan bahwa hasil uji *Levene* memiliki nilai signifikansi $>$ dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama.

Berdasarkan uji prasyarat analisis data, diperoleh bahwa data normal dan homogen. Setelah diperoleh hasil dari uji prasyarat analisis data, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian.

Uji hipotesis menggunakan uji analisis *general linear model (GLM)-Multivariate (Manova)* dengan bantuan program SPSS 16,0. Hipotesis diterima apabila nilai uji manova memiliki signifikansi lebih kecil dari α ($\text{sig} < 0,05$). Sedangkan apabila nilai signifikansi hitung lebih besar dari α ($\text{sig} > 0,05$), hipotesis ditolak. Hasil uji hipotesis pertama dan kedua adalah sebagai berikut:

Tabel 1. *Tests of Between-Subjects Effects* untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* Terhadap Kemampuan Menggiring Boladan Ketepatan *Shooting* Pada Sepakbola

Tabel 1. Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	shooting	2.133 ^a	1	2.133	1.120	.299
	dribbling	.574 ^b	1	.574	.179	.676
Intercept	shooting	918.533	1	918.533	482.230	.000
	dribbling	6827.924	1	6827.924	2124.838	.000
K	shooting	2.133	1	2.133	1.120	.299
	dribbling	.574	1	.574	.179	.676
Error	shooting	53.333	28	1.905		
	dribbling	89.975	28	3.213		
Total	shooting	974.000	30			
	dribbling	6918.473	30			
Corrected Total	shooting	55.467	29			
	dribbling	90.549	29			

a. R Squared = .038 (Adjusted R Squared = .004)

b. R Squared = .006 (Adjusted R Squared = -.029)

Tabel 1 *Tests of Between-Subjects Effects* berfungsi untuk dapat melakukan uji hipotesis pengaruh metode pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal. Uji hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) Tabel 4.10 di atas menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola adalah 0.676 dimana nilai sig (0.676) $>$ α (0,05) dan nilai F_{hitung} (0,179) $<$ F_{tabel} (2,058) sehingga H_0 diterima. Jadi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal. (b) Tabel 1 di atas juga menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* adalah 0.299 dimana nilai sig (0.299) $>$ α (0,05) dan nilai F_{hitung} (1.120) $<$ F_{tabel} (2,058) sehingga H_0 diterima. Jadi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal.

Sedangkan hasil pengujian hipotesis ketiga adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel *Multivariate Tests* untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* pada Sepakbola.

Tabel 2. Multivariate Tests^c

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.990	2006.956 ^a	2.000	41.000	.000
	Wilks' Lambda	.010	2006.956 ^a	2.000	41.000	.000
	Hotelling's Trace	97.900	2006.956 ^a	2.000	41.000	.000
	Roy's Largest Root	97.900	2006.956 ^a	2.000	41.000	.000
k	Pillai's Trace	.275	3.346	4.000	84.000	.014
	Wilks' Lambda	.729	3.514 ^a	4.000	82.000	.011
	Hotelling's Trace	.367	3.672	4.000	80.000	.008
	Roy's Largest Root	.353	7.418 ^b	2.000	42.000	.002

a. Exact statistic

b. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

c. Design: Intercept + k

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga didapatkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan F hitung lebih besar dari F tabel (2,058) sehingga dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana pengaruh kedua bentuk pelatihan tersebut (*skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*) terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola, didapatkan bahwa metode pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* ternyata sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan di atas maka pembahasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan Terhadap Hasil Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Peserta yang Mendapatkan Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint*

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Kedua pelatihan tersebut sangat berpengaruh guna meningkatkan kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola. Sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yang ditunjukkan dalam dua pelatihan tersebut, karena kedua pelatihan tersebut sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola.

Gerakan pelatihan *skipping* dua kaki yaitu seorang pemain melakukan lompatan dengan kedua kakinya menggunakan media *skipping rope*. Pertama pemain memegang gagang *skipping rope* dengan posisi tali berada di belakang kaki pemain tersebut. Lalu ayunkan *skipping rope* kedepan dengan memutar pergelangan tangan dan sebelum tali sampai pada ujung kaki, maka pemain melompat setinggi 5-15 cm agar gerakan melompat tidak terlambat dan tali tidak tersangkut di kaki. Lakukan gerakan ini berulang kali sesuai program latihan yang sudah dirancang.

Lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*) adalah percepatan secara bertahap dari *jogging*, ke langkah cepat (*striding*), kemudian diikuti lari cepat (*sprinting*). Fox (1984:208) mendefinisikan bahwa lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*) adalah peningkatan secara bertahap pada kecepatan lari dari *jogging*, ke langkah cepat, kemudian lari cepat di dalam bagian yang berjarak 45-110 meter. Latihan lari akselerasi merupakan suatu bentuk latihan lari percepatan yang kecepatannya bertambah secara perlahan-lahan dari pelan hingga kecepatan maksimal.

Pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* merupakan gerakan yang dirancang untuk menggerakkan otot-otot tungkai, otot lengan dan otot-otot badan yang mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan

dinamis atau peregangan otot yang terlibat. Latihan ini diperkirakan dapat menstimulus berbagai perubahan sistem *neuromuskular*, memperbesar kemampuan kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan cepat. Dengan adanya pembebanan tersebut, akan mengakibatkan terjadinya hipertrofi otot. Efek yang ditimbulkan dari hipertrofi otot itu akan mengakibatkan terjadinya peningkatan kekuatan otot lengan. “Pertambahan massa otot disebabkan oleh bertambahnya *myofibril* atau serabut halus otot sehingga sel otot bertambah besar dan terjadi *hipertrofi*” (Setijono, dkk., 2001:23).

Berdasarkan uraian di atas, dengan melakukan pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* secara terprogram dan sistematis selama 12 kali pertemuan atau selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dapat menyebabkan terjadinya hipertrofi otot, bertambah *myofibril* atau serabut halus otot, dan peningkatan jumlah dan ukuran mitokondria yang secara langsung akan memberikan adaptasi terhadap peningkatan suatu keterampilan dasar. Kedua metode pelatihan tersebut sama-sama mengalami suatu peningkatan terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* sepakbola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*”.

2. Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan terhadap Hasil Kemampuan Menggiring Boladan Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Peserta yang Mendapatkan Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Kelompok Kontrol

Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan *skipping* dua kakiterhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Pelatihan *skipping* dua kaki memiliki kelebihan yaitu mampu menguatkan kedua otot tungkai sehingga pelatihan tersebut sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Penelitian tersebut juga menunjukkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan pada hasil kemampuan menggiring bola, sedangkan dalam ketepatan *shooting* meningkat akan tetapi peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan. Hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan yang terlalu spesial dalam melakukan suatu program latihan, sehingga tidak terjadi suatu peningkatan yang terlalu signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Metode pelatihan *skipping* dua kaki sangat berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Sedangkan kelompok kontrol yang melakukan suatu pelatihan tidak mengalami perubahan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *skipping* dua kakidan kelompok kontrol”.

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan terhadap Hasil Kemampuan Menggiring Boladan Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Peserta yang Mendapatkan Pelatihan Akselerasi *Sprint* dan Kelompok Kontrol

Lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*) adalah percepatan secara bertahap dari *jogging*, ke langkah cepat (*striding*), kemudian diikuti lari cepat (*sprinting*). Fox (1984:208) mendefinisikan bahwa lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*) adalah peningkatan secara bertahap pada kecepatan lari dari *jogging*, ke langkah cepat, kemudian lari cepat di dalam bagian yang berjarak 45-110 meter. Latihan lari akselerasi merupakan suatu bentuk latihan lari percepatan yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan dari pelan hingga kecepatan maksimal.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan akselerasi *sprint* sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* padapesertasepakbola.

Pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan pada hasil kemampuan menggiring bola, sedangkan dalam ketepatan *shooting* meningkat akan tetapi peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan. Hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan yang terlalu spesial dalam melakukan suatu program latihan, sehingga tidak terjadi suatu peningkatan yang terlalu signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Metode pelatihan akselerasi *sprint* sangat berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Sedangkan kelompok kontrol yang melakukan suatu pelatihan tidak mengalami perubahan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Penelitian tersebut menunjukkan pelatihan akselerasi *sprint* sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring boladanketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Hal tersebut dapat disimpulkan “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring boladan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan akselerasi *sprint* dan kelompok kontrol”.

Latihan yang dilakukan 12 kali pertemuan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dan sesuai dengan program latihan yang direncanakan telah mampu menjawab hipotesis-hipotesis peneliti. Latihan yang dilakukan adalah menekankan pada aspek keterampilan dan teknik dasar dalam permainan sepakbola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka simpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *skipping* dua kaki dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan akselerasi *sprint* dengankelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Pradana Saputra. 2016. ” *Pengaruh Repetition Sprint dan Skipping Rope terhadap Power Otot Tungkai Ekstrakurikuler Sepakbola*”. Tersedia pada <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/7907> (diakses pada tanggal 18 April 2020).
- Anam, Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Tersedia pada <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>. (diakses pada 20 Oktober 2019).
- Anggiat Mangatur Sinaga. 2018. “*Pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting menggunakan punggung kaki pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola*”. Tersedia pada http://repository.unsri.ac.id/7958/1/RAMA_85201_06061381419049_0010066002_01_font_ref.%20pdf.pdf. (diakses pada tanggal 18 April 2020).
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media: Malang.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Metodology of Training (Terjemahan)* . Surabaya: Universitas Airlangga.
- Candiasa, I Made. 2004. *Statistik Multivariat Disertasi Aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Dantes, 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Depdiknas. 2008. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Harsono.1988.*Ilmu Coaching dan Aspek-aspek Psikologis*.Jakarta:Koni Pusat.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.
- _____, dkk.2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: AsdepPengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga.

- Kanca, Nyoman. 1990. *Pengaruh Latihan Acceleration Sprint dan Latihan Hollow Sprint Terhadap Power dan Speed. (tesis)*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- , Nyoman. 2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein. Desertasi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Program Pasca Sarjana UNAIR.
- , Nyoman. 2006. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSHA.
- Luxbacher, Joseph. 1998. *Sepakbola*. Edisi kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- , 1999. *Sepakbola : Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. dan M. Doewes. 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Muslim Jakaria. 2018. "Pengaruh Latihan Akselerasi Sprint Training Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola" Tersedia pada <http://siat.ung.ac.id/files/wisuda/2018-1-1-85202-832413083-abstraksi-01082018040244.pdf>. (diakses pada tanggal 18 April 2020).
- Nala, Ngurah. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: UNUD.
- , 1998. *Prinsip Pelatihan Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana UNUD.
- Nugraha, Andi Cipta. 2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sucipto, dkk. (2000). *Olahraga Pilihan: Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suratmin, 2016. *Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali*. Tersedia pada <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/6500/4898>. (diakses pada tanggal 11 Oktober 2019).
- , 2018. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widyaninggar dkk. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Dendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.