



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SQUAD JUMPS DAN SINGLE
LEG HOP TERHADAP PENINGKATAN HASIL LONG PASS PADA SSB U-11
BAYANGKARA PRATAMA SIMO**

¹²³**Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta**

Wahyu Kurniawan¹, Muh Ikhwani Iskandar², Danang Adhi Kusuma³, Dwi Gunadi⁴

Email : ¹wahyuwahyukurniawan8@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan Squad Jumps dan Single Leg Hop Terhadap Peningkatan Hasil Longpass Pada SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan Terhadap Peningkatan Hasil Longpass Pada SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo. Metode penelitian yang digunakan adalah pretest- posttest group design..Penelitian ini dilakukan dengan tahap pretest-treatment-posttest. Pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing pada penelitian ini. Populasi pada Dojang Power Sport Surakarta berjumlah 25 orang, dan menggunakan sampel berjumlah 20 orang. Petunjuk pelaksanaan : (1) pendataan teste, (2) menyediakan pra sarana, (3) melakukan tendangan longpass dengan kesempatan lima kali kaki kanan dan lima kali kaki kiri. Dan jarak antara tempat menendang dengan titik tengah sasaran untuk kelompok umur 11 tahun adalah 18 meter. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode squad jumps dan Single Leg Hop terhadap peningkatan hasil longpass SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing- masing kelompok dengan $t_{hitung} = 2,639$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,262$ dengan taraf signifikan 5%. (2) Metode Latihan Squad Jumps dan Single Leg Hop keduanya berkontribusi pada hasil longpass SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo. Kelompok yang menerima latihan Squad Jump mengalami peningkatan 35,42% dan kelompok yang menerima latihan Single Leg Hop mengalami peningkatan 26,00% sehingga kelompok yang menerima Latihan Squad Jumps lebih berpengaruh dari pada kelompok yang menerima Latihan Single Leg Hop.

Kata Kunci: Latihan *squad jumps*, Latihan *squad jumps*, *longpass*, Sepak bola.

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, perkembangan dunia olahraga mengalami kemajuan pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Olahraga menjadi salah satu aktivitas penting untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dan prima. Oleh karena itu, olahraga sangat diminati oleh berbagai kalangan, baik pria maupun wanita, dari anak-anak hingga orang dewasa. Mereka rutin melakukan berbagai latihan fisik, baik di lapangan maupun di jalan, demi menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani yang menjadi fondasi untuk menjalani



kehidupan yang bahagia dan produktif. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan merakyat adalah sepak bola, yang menjadi favorit banyak orang.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan memiliki jumlah penggemar terbanyak di dunia, termasuk di Indonesia. Kepopuleran olahraga ini tidak hanya terlihat dari banyaknya pertandingan yang digelar di berbagai level, mulai dari tingkat lokal hingga internasional, tetapi juga dari antusiasme masyarakat yang tinggi dalam mengikuti perkembangan dunia sepak bola. Permainan sepak bola tidak hanya menawarkan keseruan dan kompetisi, tetapi juga mengandung nilai-nilai karakter yang relevan dalam kehidupan sehari-hari, serta memperlihatkan keindahan gerakan tubuh saat dimainkan. Sepak bola merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok, masing-masing terdiri dari sebelas pemain termasuk satu penjaga gawang. Pertandingan sepak bola biasanya berlangsung di lapangan rumput dengan ukuran standar, yaitu panjang 105 meter dan lebar 68 meter. Olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. Kepopulerannya menjangkau berbagai lapisan sosial, mulai dari kalangan masyarakat bawah hingga kalangan atas.

Perjalanan sejarah sepak bola di Indonesia mencerminkan dinamika sosial dan politik yang terjadi di berbagai era. Berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 menjadi tonggak penting dalam pembentukan identitas sepak bola nasional, sekaligus bentuk perlawanan terhadap dominasi kolonial Belanda dalam bidang olahraga. Sejak saat itu, sepak bola menjadi wadah pergerakan nasional sekaligus alat untuk mempererat solidaritas antar daerah di Indonesia.

Dalam permainan sepak bola, terdapat dua jenis teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola mencakup gerakan-gerakan seperti berlari, melakukan perubahan arah, melompat, serta melakukan gerak tipu dengan tubuh. Sementara itu, teknik dasar yang melibatkan bola meliputi menghentikan bola (stop ball), mengoper bola kepada rekan (passing), menendang bola ke arah gawang (shooting), menyundul bola (heading), serta menggiring bola (dribbling). Penguasaan dan pengembangan keterampilan dasar ini sangat penting bagi setiap pemain, karena memiliki peran besar dalam mendukung performa permainan secara keseluruhan. Dan di dalam sepakbola umpan atau passing tidak hanya dilakukan dengan tendangan mendatar saja, namun juga dapat dilakukan dengan cara melambungkan bola ke



arah sasaran atau rekan yang akan dituju dan teknik passing dalam sepakbola ini disebut dengan short pass dan *Long pass*.

SSB Bhayangkara Pratama Simo berdiri pada tahun 2019 yang berada di lapangan Desa Simo. Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan lembaga pelatihan yang secara khusus mempelajari dan mengembangkan permainan sepak bola. SSB berperan sebagai organisasi olahraga yang bertujuan untuk mengasah potensi atlet, khususnya di usia dini, serta menjadi sarana pembinaan yang berkelanjutan. Sebagai tempat pembinaan yang bersifat bertahap, SSB harus dilengkapi dengan berbagai komponen pendukung agar proses pelatihan berjalan optimal. Komponen penting dalam SSB meliputi penanggung jawab, pelatih bersertifikat, kurikulum pelatihan, serta sarana dan prasarana latihan yang memadai. Tujuan utama dari keberadaan SSB adalah memberikan ruang dan peluang bagi peserta didik untuk mengembangkan bakat serta kemampuan mereka dalam bidang sepak bola. Dengan demikian, diharapkan mereka mampu menjadi pemain yang berkualitas, kompetitif, dapat bersaing dengan lulusan SSB lainnya, diterima oleh masyarakat, dan mampu menjaga eksistensi serta keberlanjutan organisasi tersebut.

Selain itu, Sekolah Sepak Bola (SSB) juga berperan dalam memberikan fondasi yang kuat mengenai teknik bermain sepak bola yang benar. Hal ini mencakup pembentukan sikap, kepribadian, dan perilaku positif pada para peserta didik. Sementara itu, pencapaian prestasi dipandang sebagai target jangka panjang dalam proses pembinaan. Salah satu bentuk latihan yang diterapkan adalah latihan *Long pass* pada kelompok usia U-11 di SSB Bhayangkara Pratama Simo. Latihan ini bertujuan untuk menguji dan menjawab permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Agar tujuan latihan dapat tercapai secara optimal, dibutuhkan program latihan yang terstruktur dan terarah, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, serta mental.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SSB Bhayangkara Pratama Simo U-11, ditemukan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tendangan *Long pass* masih tergolong rendah. Beberapa pemain belum mampu menghasilkan tendangan *Long pass* yang kuat, akurat, dan konsisten. Kesulitan tersebut terlihat dari bola yang sering tidak mencapai target, kurangnya kekuatan dorongan dari tungkai, posisi tubuh yang kurang stabil saat menendang, serta koordinasi gerak yang belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan power otot tungkai dan teknik dasar tendangan masih perlu ditingkatkan.



Di sisi lain, salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan *Long pass* adalah kekuatan dan power otot tungkai. Pemain usia 11 tahun berada pada fase perkembangan motorik yang sangat baik untuk menerima stimulus latihan peningkatan power. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat, spesifik, dan sesuai karakteristik pemain usia dini agar dapat meningkatkan kualitas tendangan long pass secara efektif.

Metode latihan *plyometric* merupakan salah satu pendekatan latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai. Dua bentuk latihan *plyometric* yang relevan adalah *squat jump* dan *single leg hop*. Latihan *plyometric* merupakan latihan yang dapat merangsang daya ledak otot, kekuatan otot tungkai, akselerasi dan kelincahan. Tetapi, latihan *plyometric* sendiri lebih menekankan pada daya ledak otot, sehingga kapasitas daya ledak otot yang besar dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak dan kekuatan pada atlet (Widnyanan et al., 2014). Latihan *Squat jumps* dan *Single Leg Hop* sangat diperlukan untuk melakukan tendangan lambung atau *Long pass*, karena tendangan lambung atau *Long pass* harus memiliki kaki tumpu yang kuat agar dapat mengumpan bola dengan jarak yang jauh.

Tendangan lambung atau *Long pass* memiliki banyak kegunaan diantaranya adalah untuk memberikan umpan dengan jarak yang jauh ke daerah pertahanan lawan sebagai umpan terobosan yang sulit dibaca oleh lawan. Untuk pemain bertahan dapat menjauhkan bola dari daerah pertahanan sendiri ke daerah pertahanan lawan, sehingga bisa menjadi sebuah serangan balik dan dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Irawan et al., 2007).

Melihat berbagai uraian tersebut, kemampuan *Long pass* menjadi salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepak bola, khususnya pada kelompok usia U-11 yang sedang berada dalam tahap pembentukan teknik secara fundamental. Latihan *plyometric* seperti *Squat jumps* dan *Single Leg Hop* dipilih karena terbukti mampu meningkatkan power otot tungkai, akselerasi, serta kekuatan kaki yang menjadi faktor utama keberhasilan *Longpass*. Hingga saat ini belum banyak kajian yang secara spesifik membandingkan efektivitas latihan *squat jump* dan *single leg hop* terhadap kemampuan long pass, khususnya pada pemain usia dini seperti di SSB Bhayangkara U-11. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan guna mengetahui metode latihan mana yang memberikan pengaruh lebih optimal dalam meningkatkan kemampuan tendangan long pass.



Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

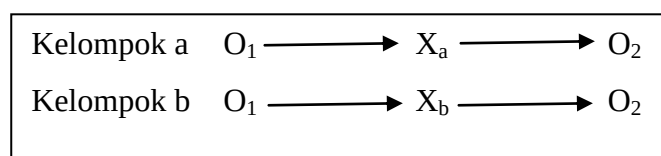
METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Desa Simo, yang berada di Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Penelitian dimulai dengan Pretest terlebih pada Minggu, 29 Juni 2025. Setelah itu mulai diberikan treatment pada Rabu, 02 Juli 2025, dan berlangsung hingga Rabu, 23 Juli 2025. Kemudian dilakukan posttest pada Jumat, 25 Juli 2025.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan pendekatan kuantitatif, penelitian perbandingan adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran- ukuran tertentu (Tri Atmojo & Jayadi, 2018). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest- posttest group design*, karena sebelum diberikan perlakuan (treatment) sampel terlebih dahulu akan diberikan tes awal (*pre-test*).

Tujuan diberikannya treatment supaya mengetahui peningkatan hasil *Long pass* dengan menggunakan hasil *post-test*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu, dengan 12 pertemuan dan dilakukan 3 kali dalam seminggu. (Yayan Gozali et al., 2024)

Berikut adalah Desain Penelitian:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

O₁ : pre-test kelompok *Squat jumps*

O₁ : pre-test kelompok *Single Leg Hop*

X_a : treatment kelompok *Squat jumps*

X_b : treatment kelompok *Single Leg Hop*

O₂ : post-test kelompok *Squat jumps*

O₂ : post-test kelompok *Single Leg Hop*



Subjek diberi 10 kali kesempatan untuk menendang bola untuk membagi kelompok sekaligus melalui hasilnya. Setelah melakukan tendangan bola, subjek akan di bagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing*.

Tabel 1. Pembagian Kelompok Secara *Ordinal Pairing*

Kelompok 1	Kelompok 2
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo sebanyak 25 orang. Jumlah sample yang digunakan untuk penelitian ini adalah Atlet Putra U-11 SSB Bayangkara Pratama Simo sebanyak 20 orang. Salah satu metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *simple random sampling* atau biasa di singkat *random sampling*, yang merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan kesempatan yang sama (Arieska & Herdiani, 2018). Metode *simple random sampling* dapat dilakukan dengan cara undian atau lotre, kalkulator, komputer, dan tabel angka random. Dan metode yang saya gunakan dengan metode undian atau lotre. (Saefullah, n.d.)

Instrumen yang digunakan merupakan modifikasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Drs. Sukatamsi (1985) yang hingga kini masih dijadikan rujukan dasar dalam pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola di Indonesia. Namun untuk menjaga relevansi dan validitas, instrumen tersebut juga diperkuat dengan acuan penelitian modern yang sejenis (Pratama & Widodo, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran keterampilan *Long pass* pada pemain sepak bola SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo. Data yang diperoleh mencakup hasil tes awal secara keseluruhan, yang kemudian dibagi menjadi



dua kelompok: kelompok pertama menggunakan metode latihan *squad jumps* dan kelompok kedua menggunakan metode latihan *Single Leg Hop*. Selanjutnya, dilakukan pengukuran kembali melalui tes akhir pada masing- masing kelompok.

Tabel 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	10	3	8	4,8	1,55
	Akhir	10	5	9	6,5	1,65
Kelompok 2	Awal	10	3	8	5,0	1,70
	Akhir	10	4	8	6,3	1,42

Dari tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan, kelompok 1 memiliki rata-rata hasil dalam melakukan tendangan *Long pass* sebesar 4,8. Setelah menerima perlakuan rata-rata hasil kelompok 1 meningkat menjadi 6,5. Sementara itu kelompok 2 memiliki rata-rata hasil sebesar 5,0 sebelum perlakuan, dan setelah mendapatkan perlakuan rata-rata hasilnya menjadi 6,3.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>Long pass</i>	0,721	Cukup
Data tes akhir <i>Long pass</i>	0,754	Cukup

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut dari Book Walter seperti dikutip oleh Sholeh et al.,(2023), yaitu:

Tabel 4. Kategori Koefisien Reliabilitas Tes

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80-1,00	0,90-1,00	0,95-1,00
Tinggi	0,70-0,79	0,80-0,89	0,85-0,94
Cukup	0,50-0,69	0,60-0,79	0,70-0,84
Kurang	0,39-0,49	0,40-0,59	0,50-0,69
Tidak Signifikan	0,00-0,39	0,00-0,39	0,00-0,49



Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	N	Mean	SD	L hitung	L tabel
K 1	10	4,8	1,55	0,197	0,258
K 2	10	5,0	1,70	0,222	

Dari hasil Uji Normalitas data tes awal yang dilakukan pada kelompok 1 (K1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,197$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan hasil Uji Normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K2) diperoleh dengan nilai $L_{hitung} = 0,222$ yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 (K2) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	N	SD	F_{hitung}	$F_{tabel5\%}$
K1	10	1,549	1,20	3,18
K2	10	1,700		

Dari hasil uji homogen yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,20$. Sedangkan dengan $db = 9$ lawan 9 , angka $F_{tabel 5\%} = 3,18$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 1,20$ lebih kecil dari pada $F_{tabel} = 3,18$, karena $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) memiliki varians yang homogen.

Tabel 7. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1

Kelompok	N	Mean	T_{hitung}	$T_{tabel 5\%}$
Tes Awal	10	4,800	2,583	2,262
Tes Akhir	10	6,500		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir sebesar 2,583 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N=10$, $db=10-1=9$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar



2,262, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 8. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2

Kelompok	N	Mean	thitung	ttabel5%
Tes Awal	10	5,000	2,554	2,262
Tes Akhir	10	6,300		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test dihasilkan nilai thitung pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2,554 yang ternyata lebih besar dari pada nilai ttabel dengan $N = 10$, $db = 10 - 1 = 9$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,262, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 9. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	N	Mean	thitung	Ttabel 5%
Kelompok 1	10	6,500	2,639	2,262
Kelompok 2	10	6,300		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test dihasilkan nilai thitung hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 2,639 yang ternyata lebih besar dari pada ttabel dengan $N = 10$, $db = 10 - 1 = 9$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,262, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 10. Perbedaan persentase peningkatan

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	10	4,800	6,500	1,700	35,42%
Kelompok 2	10	5,000	6,300	1,300	26,00%

1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Squad Jumps Dan Single Leg Hop Terhadap Peningkatan Hasil Long pass.



Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2,583. sedangkan t_{tabel} = 2,262. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 mengalami peningkatan hasil *Long pass*.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 2,554 sedangkan t_{tabel} = 2,262. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 mengalami peningkatan hasil *Long pass*.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai $t = 2,639$. Sedangkan $t_{tabel} = 2,262$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2.

Pelaksanaan latihan, metode yang digunakan memiliki sifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik tiap metode dapat menimbulkan pengaruh yang berbeda. Oleh sebab itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *Squat jumps* dan *Single Leg Hop* menunjukkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil *Long pass* SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan pengaruh antara latihan *Squat jumps* dan *Single Leg Hop* terhadap peningkatan hasil *Long pass* SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo dapat diterima.

2. Latihan Squad Jumps Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Hasil Long pass SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan hasil *Long pass* sebesar 35,42%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan hasil *Long pass* sebesar 26,00%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki presentase peningkatan hasil *Long pass* yang lebih besar dari kelompok 2.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:



1. Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan penting. Pertama, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara penggunaan metode latihan *squad jumps* dan *Single Leg Hop* terhadap peningkatan kemampuan *Long pass* pada pemain SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo. Perbedaan tersebut ditunjukkan oleh hasil perhitungan pada tes akhir, di mana nilai thitung sebesar 2,639 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai ttabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda secara nyata.
2. Kedua, baik metode *squad jumps* maupun *Single Leg Hop* terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil *Long pass*. Kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa latihan *squad jumps* menunjukkan peningkatan kemampuan sebesar 35,42%, sedangkan kelompok yang menerima latihan *Single Leg Hop* mengalami peningkatan sebesar 26,00%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *squad jumps* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *Single Leg Hop* dalam meningkatkan kemampuan *Long pass* pada pemain SSB U-11 Bayangkara Pratama Simo.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Aulia, H. (2019). = 36,59 Sedangkan T. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 460–471.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>
- Arifmatulloh, A., & Sudarmono, M. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Squat dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Long pass Pemain SSB Putra Puduk Payung*. 5(1), 43–47.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan *Squat jump* Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.11>
- Drs.Sukatamsi. (1985). *TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAK BOLA*.
- Firdaus, I. S. (2022). *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII November 2022*, hal. 1553-1562. *November*, 1553–1562.
- Gusdiyanto, H., & Amiq, A. F. (2016). Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Keterampilan *Long pass* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 424–



437.

Lingga, Y., Sutardji, D. □, & Waluyo, M. (2013). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN FRONT CONE HOPS DAN LATIHAN ZIG-ZAG DRILL TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI Info Artikel _____
Sejarah Artikel: Diterima Februari 2013 Disetujui Maret 2013 Dipublikasikan April 2013. *Jssf*, 2(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Pradana, A. B., & Sugiharto. (2023). Hubungan Tinggi Badan, Berat Badan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Long pass* Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 30–37.

Pratama, C. K., & Widodo, A. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen *Long passing* Pada Pemain Ssb Polda Jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(04), 35–42.

Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2018). = 5,01> T. 554–564.

Purnami, A. F. H., & Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M. K. (2019). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power, Dan Kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7.

Ramadhan, D., Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2021). Keterampilan Dasar Sepak Bola Pada Atlet U 9 – 11 Tahun Di Lambhuk Football Academy Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2.

Saefullah, A. (n.d.). *buku sampling.pdf*. Pusat Penerbitan STIE Ganesha.

Saputri, H. A., Zulhijrah, Larasati, N. J., & Shaleh. (2023). Analisis Instrumen Assesmen : Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesukaran, dan Daya Beda Butir Soal. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 09(05), 2986–2995.

Setiawan, K. prima. (2019). Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Set System terhadap Kekuatan Otot, Hypertrophy Otot, dan Fleksibilitas Members Fitness Center Club Arena Hotel Ibis Malioboro Yogyakarta (Kalis. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Sholeh, M., Aditya Nugroho, B., Sakti Rumpoko, S., Kuncoro, B., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Tunas Pembangunan, U., Walanda Maramis, J., Surakarta, K., Tengah, J., & Jasmani, P. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Circuit dan Berbeban terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pemain Putra Klub Bola Basket Triple V Karanganyar. *Journal on Education*, 06(01), 1417–1424.

Tri Atmojo, S., & Jayadi, I. (2018). Perbandingan Interval Training Dan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh, Kekuatan, Reaksi Dan Kecepatan Pada Atlet Putra Ukm Bola Tangan Unesa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–8.

Volume, J. P. (2020). 1, 2 1,2. 2, 369–379.



Yayan Gozali, Donny Setiawan, & Galih Farhanto. (2024). Efektivitas Latihan *Plyometric* Dalam Meningkatkan Kekuatan Dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 185–193. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2858>