

# **PENGARUH LATIHAN *frog jump* TERHADAP POWER OTOT KAKI DAN PENERAPANNYA DALAM KEMAMPUAN SHOOTING SEPAK BOLA DI SSB BIAWAK TAPUNG KABUPATEN KAMPAR**

Rahmat Hidayat<sup>1</sup>, Agus Prima<sup>2</sup>, dan Alimandan<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Riau

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Pendidikan Olahraga

Email: [rahmat.hidayat4866@student.unri.ac.id](mailto:rahmat.hidayat4866@student.unri.ac.id), [agusprimaaspa@lectur.unri.ac.id](mailto:agusprimaaspa@lectur.unri.ac.id),  
[alimandan@lecture.unri.ac.id](mailto:alimandan@lecture.unri.ac.id),

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *frog jump* terhadap *power* otot kaki dan penerapannya dalam kemampuan *shooting* sepak bola pada atlet SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet sepak bola yang ditentukan menggunakan *teknik total sampling*. Program latihan *frog jump* diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu, serta dua kali pertemuan tambahan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *power* otot kaki adalah tes *standing long jump*, sedangkan kemampuan *shooting* sepak bola diukur menggunakan tes keterampilan *shooting*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *uji paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *frog jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot kaki atlet sepak bola, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *frog jump* efektif digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet.

Sementara itu, hasil analisis pada variabel kemampuan *shooting* sepak bola menunjukkan nilai signifikansi  $1,000 > 0,05$ , yang berarti latihan *frog jump* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *frog jump* efektif dalam meningkatkan *power* otot kaki, namun belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penerapan kemampuan *shooting* sepak bola pada atlet SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar.

Kata kunci: *frog jump*, *power* otot kaki, kemampuan *shooting*, sepak bola.

## **ABSTRACT**

*This study aimed to determine the effect of frog jump training on leg muscle power and its application to soccer shooting ability among athletes of SSB Biawak Tapung, Kampar Regency. This research employed a quantitative approach using a one group pretest–posttest design. The sample consisted of 15 soccer athletes selected through total sampling. The frog jump training program was conducted over 16 training sessions with a frequency of three sessions per week, in addition to two sessions for administering the pretest and posttest.*

*The instrument used to measure leg muscle power was the standing long jump test, while soccer shooting ability was measured using a shooting skill test. The collected data were analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results of the data analysis indicated that frog jump training had a significant effect on improving leg muscle power, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . These findings demonstrate that frog jump training is effective in enhancing the explosive power of the lower limb muscles in soccer athletes.*

*However, the analysis of the shooting ability variable showed a significance value of  $1.000 > 0.05$ , indicating that frog jump training did not have a significant effect on soccer shooting ability. Therefore, it can be concluded that frog jump training is effective in improving leg muscle power but has not yet shown a significant effect on the application of soccer shooting ability among athletes of SSB Biawak Tapung, Kampar Regency.*

**Keywords:** *frog jump, leg muscle power, shooting ability, soccer.*

## PENDAHULUAN

Sepak bola salah satu olahraga permainan yang digemari di kalangan masyarakat Indonesia bahkan satu dunia. Berkat digemari oleh banyak masyarakat permainan sepak bola tidak lagi hanya menjadi permainan yang dimainkan oleh masyarakat melainkan juga sudah diadakannya ajang kompetisi. Sepak bola adalah olahraga berskala internasional yang mana ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional. Selain itu, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri maupun sebagai penonton (Wildani & Gazali, 2020). Untuk menunjang bakat dan meraih prestasi yang gemilang maka perlu dilakukannya latihan yang terencana, sistematis, dan diawasi oleh pelatih profesional.

Perkembangan zaman membuat peraturan pertandingan sepak bola terus mengalami perubahan baik dari segi peraturan pertandingan, perlengkapan yang digunakan dan kelengkapannya, perwasitan serta organisasi sepak bola, tidak lain perubahan tersebut bertujuan agar pertandingan sepak bola lebih bisa dinikmati dan digemari. Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandung gerakan kompleks maka sebab itu agar dapat bermain sepak bola dibutuhkan penguasaan teknik dan ditunjang oleh kesiapan mental dan fisik (Sembiring *et al.* 2020). Pada umumnya pertandingan sepak bola dimainkan berdasarkan waktu dan peraturan yang ditentukan oleh federasi sepak bola dunia atau FIFA, satu kali pertandingan dimainkan selama 45 menit dengan dua babak serta pertandingan dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh dua hakim garis.

Bagi pemain sepak bola saat bermain akan banyak menguras tenaga dan memaksimalkan kemampuan fisik seperti kekuatan, keuletan, kecepatan dan ketangkasan. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain di dalamnya artinya agar dapat mencapai kemenangan diperlukannya kerjasama diantara teman satu tim. Oleh sebab itu pemain sepak bola dituntut untuk dapat menguasai teknik bermain sepak bola diantaranya mengontrol, menggiring, menendang bola. Inti dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam waktu 45 menit selama dua babak. Salah satu teknik

sepak bola adalah *shooting* terdapat standar khusus dalam *shooting* bola yaitu: (a) ujung kaki, (b) kaki yang menendang, (c) bidak bola yang ditendang, (d) pose tubuh, (e) gerak tubuh (Yon, 2016).

Menjadi paling mendasar ketika melakukan aktifitas fisik, kemampuan fisik pemain sepak bola harus dapat ditingkatkan dan dipertahankan dalam kondisi yang ideal dan siap untuk mengikuti pertandingan. Menurut Gazali (2016) apabila keadaan pemain kurang bagus, maka cenderung tidak bertahan lama dalam suatu pertandingan, sebab akan mengalami kelelahan yang pasti akan menghambat kekuatan spesialisasi nya. artinya dengan karakteristik permainan sepak bola yang intens dan terus bergerak dalam selang waktu 45 menit satu babak pemain harus dapat mempertahankan kondisi tubuh dalam kondisi prima agar dapat terus berupaya melakukan serangan.

Observasi yang dilakukan terhadap permainan para pemain sepak bola di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar menemukan permasalahan yang muncul dari teknik *shooting* bola, cara pemain dalam melakukan *shooting* sudah sesuai dengan teknik yang diajarkan oleh pelatih namun terdapat kekurangan dari daya ledak *shooting* pemain sepak bola SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar. *Shooting* sebagai teknik dalam usaha memperoleh gol sangat fundamental, dengan kemampuan *shooting* yang dikuasai oleh setiap pemain akan meningkatkan persentase keberhasilan suatu tim, oleh sebab itu diperlukannya latihan yang teratur dan konsisten. Usaha untuk dapat meningkatkan prestasi pemain tentu dengan latihan yang teratur berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa pedoman dan prinsip latihan, latihan seringkali tidak mencapai target atau hasil yang diinginkan sehingga latihan menjadi percuma. Kemampuan yang dibutuhkan pemain tidak hanya kemampuan teknik yang baik namun juga komponen fisik yang kuat dan ditingkatkan. Sebagai mana yang dikatakan Syafruddin (2013) bahwa “Keberhasilan seseorang atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa faktor yang terdiri dari: (1) faktor kondisi fisik, (2) pengalaman gerakan, (3) bakat dan kemampuan belajar, (4) motivasi, (5) bentuk informasi dan intruksi yang diberikan, dan (6) lingkungan”.

Berdasarkan hasil dari observasi dan permasalahan yang ditemukan peneliti di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar diketahui sebagai berikut: 1)

penerapan teknik dari *shooting* yang belum maksimal, 2) kemampuan fisik khususnya pada otot kaki yang belum terlatih atau kurang, 3) metode latihan yang belum maksimal. Kemampuan *shooting* dapat di asah dan dilatih dengan metode yang tepat, salah satu metode melatih kemampuan *shooting* adalah latihan *plyometric*. Menurut James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos (2015) *plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*). Menurut pendapat lain metode latihan *plyometric* adalah latihan meningkatkan kekuatan daya otot tungkai (Taufiq & Witarsyah, 2019). *Plyometric* merupakan jenis latihan fisik yang menekankan pada pembentukan *power* pada tubuh bagian bawah (Davies, Riemans, & Manske, 2015). *Power* memiliki peran pada cabang olahraga yang memerlukan tenaga dengan kuat dan cepat seperti nomor atletik, melempar, menendang. Adapun penggunaan *power* adalah (1) untuk mencapai prestasi maksimal, (2) dapat mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, (3) memantapkan mental bertanding atlet, (4) simpanan tenaga anaerobic cukup besar (Solikin, 2023).

Menendang bola, pemain sepak bola memerlukan kombinasi antara kekuatan otot kaki dan ketepatan akurasi tendangan bola sehingga tercapainya *shooting* yang kuat dan terarah sebagaimana pendapat (Rosita, Hernawan, & Fachrezzy, 2019:119) yang menyatakan bahwa ketepatan tendangan yang baik tidak dilakukan dari satu posisi melainkan para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi.

Terdapat macam-macam bentuk latihan *plyometric* seperti melompat naik turun tangga, loncat naik turun bangku, loncat naik turun tumit, jongkok berdiri dan *squat jump*. Jenis latihan ini efektif apabila digunakan untuk jenis olahraga yang memerlukan tumpuan pada kaki (Tsolakis, Kostaki, & Vagenas, 2010; Guilhem, 2014; Chen, 2017). Dengan pilihan yang tepat kemampuan *shooting* dapat dilatih. *Plyometric* sendiri dapat diterapkan terhadap remaja dan terbukti dapat meningkatkan *power* otot kaki, latihan yang diberikan harus berulang-ulang sehingga terjadinya proses adaptasi gerakan serta terdapat kelebihan dari metode latihan *plyometric* (a) kecepatan gerakan dalam latihan lebih tinggi, sehingga sangat baik dan efektif untuk menghasilkan tenaga pada jenis gerakan (kecepatan gerak jauh lebih baik), (b) resiko terjadinya cedera otot lebih rendah, sehingga

lebih aman pada saat melakukan latihan, (c) kontrol kesungguhan dan kebenaran dalam pelaksanaan program latihan lebih mudah, (d) peningkatan beban latihan lebih tepat, sesuai dengan ketentuan, dan (e) memungkinkan sejumlah peserta untuk berlatih bersama, sehingga menghemat waktu (Broto, 2018). Penelitian lain mengamati peningkatan kecepatan bola setelah latihan *plyometric* (Perez-Gomez et al., 2008; Campo et al., 2009) dan penelitian Rubley (2011) juga menemukan peningkatan jarak tendangan dalam olahraga sepak bola. Adapun jenis latihan *plyometric* yang peneliti pilih adalah *frog jump*. Gerakan *frog jump* dimulai dengan *squat* atau jongkok diikuti sertakan posisi tangan yang berada di depan badan dan melompat ke arah depan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan kemampuan atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *frog jump*. Penelitian dilaksanakan di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet sepak bola yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Program latihan *frog jump* diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Setiap sesi latihan disusun berdasarkan prinsip latihan *plyometric* yang meliputi intensitas bertahap, volume latihan terkontrol, dan waktu pemulihan yang cukup.

Instrumen penelitian terdiri dari:

1. Tes *standing long jump* untuk mengukur power otot kaki.
2. Tes keterampilan *shooting* sepak bola untuk mengukur kemampuan *shooting*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 melalui bantuan perangkat lunak SPSS.

## HASIL

Hasil penelitian pengaruh latihan *frog jump* terhadap *power* otot kaki dan penerapannya dalam kemampuan *shooting* sepak bola di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar di deskripsikan sebagai:

### 1. Deskripsi Data Power Otot Kaki

Hasil pengukuran *power* otot kaki menggunakan tes *standing long jump* pada atlet sepak bola SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Power Otot Kaki (Standing Long Jump)

No	Pretest (m)	Posttest (m)	Selisih (m)
1	2,66	3,13	47
2	2,47	3,24	77
3	2,20	2,95	75
4	2,13	2,77	64
5	2,40	2,86	46
6	2,60	2,81	21
7	2,60	2,92	32
8	2,70	2,88	18
9	2,53	2,62	9
10	1,91	3,14	1,23
11	1,72	2,64	92
12	2,07	2,74	67
13	2,32	3,3	98
14	2,50	3,68	1,18
15	1,90	2,74	84

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar atlet mengalami peningkatan jarak lompatan pada tes *standing long jump* setelah diberikan latihan *frog jump*. Peningkatan ini menunjukkan adanya adaptasi positif pada daya ledak otot tungkai atlet. Meskipun terdapat satu atlet yang mengalami penurunan kecil, secara umum tren data menunjukkan peningkatan performa *power* otot kaki setelah perlakuan latihan diberikan secara terprogram.

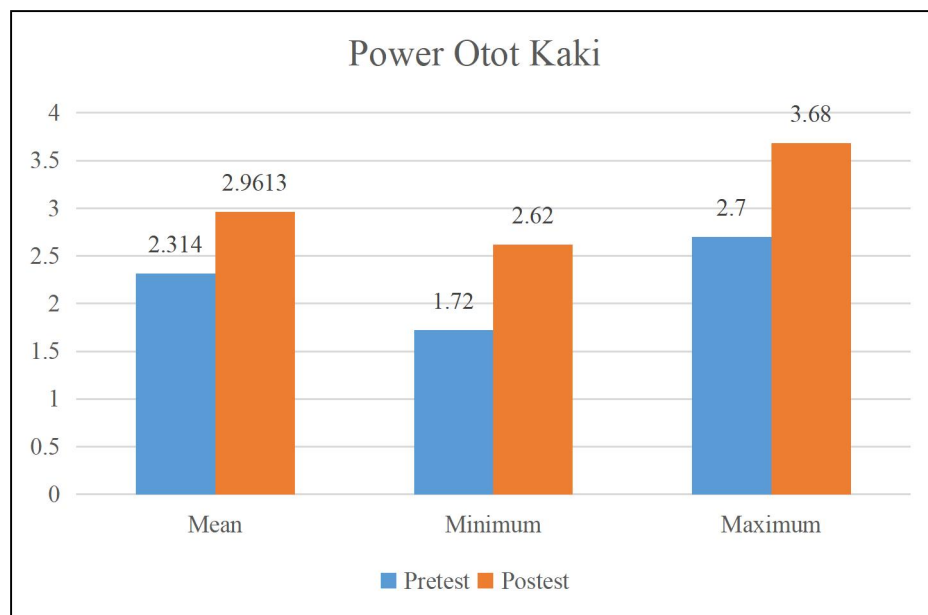
### 2. Statistik Deskriptif Power Otot Kaki

Berikutnya untuk mengetahui deskripsi statistik dari data *power* otot kaki maka dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Deiskriptif statistik *pretest* dan *posttest* power otot kaki

Statistik	Pretest	Posttest
N	15	15
Mean	2,3140	2,9613
Median	2,4000	2,8800
Modus	2,60	2,74
Standar Deviasi	0,30928	0,28849
Varians	0,096	0,083
Minimum	1,72	2,62
Maksimum	2,70	3,68

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata power otot kaki meningkat dari fase *pretest* ke *posttest*. Selain peningkatan nilai mean, terjadi pula penurunan standar deviasi pada *posttest*, yang mengindikasikan bahwa kemampuan power otot kaki atlet menjadi lebih merata setelah mengikuti latihan *frog jump*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga menstabilkan kemampuan fisik antar atlet. Untuk melihat perbandingan data *pretest* dan *posttest* maka disediakan gambar diagram batang berikut ini:



Gambar 1 diagram batang data *power* otot kaki

Grafik power otot kaki menunjukkan peningkatan pada nilai rata-rata, minimum, dan maksimum setelah diberikan latihan *frog jump*. Secara visual, seluruh indikator *posttest* berada di atas *pretest*, yang mengindikasikan adanya peningkatan daya ledak otot tungkai sebesar 64 centimeter.



### 3. Deskripsi Data Kemampuan Shooting

Setelah dilakukannya tes kemampuan *shooting* sepak bola dapat diketahui data *pretest* dan *posttest* atlet sepak bola SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan shooting sepak bola

No	<i>Pretest</i> (m)	<i>Posttest</i> (m)	Selisih
1	48	52	3
2	48	38	-10
3	43	52	9
4	54	43	-11
5	40	61	21
6	51	70	19
7	51	56	5
8	67	47	-20
9	56	66	9
10	54	38	-16
11	51	38	-13
12	40	56	16
13	73	43	-30
14	35	43	8
15	38	47	10

Berdasarkan Tabel 3, perubahan nilai kemampuan shooting atlet menunjukkan variasi yang cukup besar. Beberapa atlet mengalami peningkatan skor, namun sebagian atlet lainnya justru mengalami penurunan setelah mengikuti program latihan *frog jump*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa respons atlet terhadap latihan bersifat individual dan bahwa latihan *frog jump* belum memberikan dampak yang konsisten terhadap peningkatan kemampuan shooting.

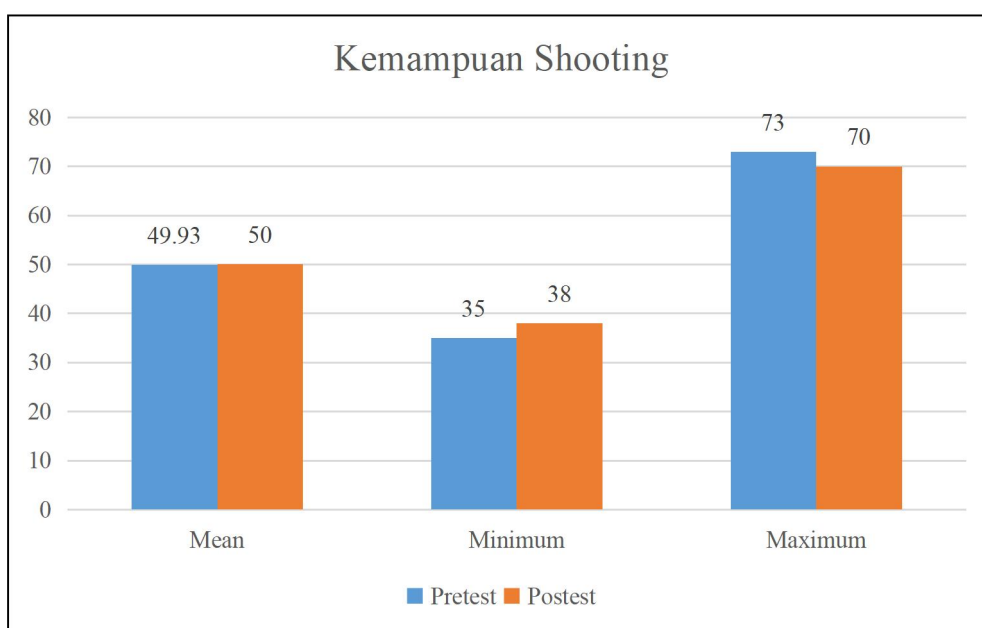
### 4. Statistik Deskriptif Kemampuan Shooting

Berikutnya untuk mengetahui deskripsi statistik dari data kemampuan shooting maka dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Deiskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan shooting

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	15	15
Mean	49,93	50,00
Median	51,00	47,00
Modus	51	38
Standar Deviasi	10,402	10,191
Varians	108,210	103,857
Minimum	35	38
Maksimum	73	70

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan *shooting* pada pretest dan posttest relatif tidak mengalami perubahan yang berarti. Perbedaan mean yang sangat kecil menunjukkan bahwa secara kelompok, latihan *frog jump* belum mampu meningkatkan kemampuan shooting secara signifikan. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif stabil mengindikasikan bahwa variasi kemampuan shooting atlet sebelum dan sesudah latihan tidak mengalami perubahan yang berarti. Untuk melihat perbandingan data *pretest* dan *posttest* maka disediakan gambar diagram batang berikut ini:



Gambar 4. 2 diagram batang data *power* otot kaki

Grafik kemampuan shooting menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pada pretest dan posttest relatif tidak mengalami perubahan yang berarti. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan *frog jump* belum memberikan dampak yang konsisten terhadap peningkatan kemampuan *shooting* secara keseluruhan.

## 5. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukannya uji hipotesis maka terdapat uji prasyarat terlebih dahulu yang dilakukan terhadap data yang telah diperoleh adapun hasil uji prasyarat dapat dilihat di bawah ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan bagian dari teknik analisis data pada uji paired sampel t test dimana uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian memiliki distribusi yang normal, adapun teknik uji yang digunakan adalah Shapiro wilk menggunakan program komputer IBM SPSS versi 27. Pengambilan keputusan dari hasil analisis ini menggunakan sig 0,05 dimana jika hasil uji normalitas  $> 0,05$  maka berdistribusi normal, agar lebih jelas dapat dilihat pada hasil di bawah ini:

Tabel 5 hasil uji normalitas data

Variabel	Sig.	Keterangan
Power otot kaki pretest	0,253	Normal
Power otot kaki posttest	0,119	Normal
Shooting pretest	0,340	Normal
Shooting posttest	0,234	Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh data penelitian memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data power otot kaki dan kemampuan shooting, baik pada pretest maupun posttest, berdistribusi normal. Hal ini memenuhi salah satu syarat untuk dilakukannya analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data penelitian berasal dari sampel yang sama atau homogen. Berikut hasil analisis data menggunakan IBM SPSS versi 27:

Tabel 6 Tabeil data uji homogenitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Power otot kaki	0,546	Homogen
Kemampuan shooting	0,744	Homogen

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data power otot kaki dan kemampuan *shooting* memiliki varians yang homogen. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menandakan bahwa sampel berasal dari

populasi yang memiliki karakteristik yang relatif sama, sehingga layak digunakan untuk pengujian hipotesis lebih lanjut.

## 6. Uji Hipotesis

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan *frog jump* Terhadap *Power* Otot Kaki Pada Pemain Sepak Bola Di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar”, kesimpulan yang dapat ditarik pada hasil analisis ini adalah hasil uji Sig (2-tailed) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari Sig 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka hasil uji hipotesis di  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berikut di sediakan tabel hasil analisis *power* otot kaki:

Tabel 7 uji hipotesis power otot kaki

Mean Selisih	t	df
-0,64733	-7,060	14

Hipotesis kedua dalam penelitian ini berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan *frog jump* Terhadap kemampuan shooting Pada Pemain Sepak Bola Di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar”, kesimpulan yang dapat ditarik pada hasil analisis ini adalah hasil uji Sig (2-tailed) sebesar 1,000 atau lebih besar dari Sig 0,05 ( $1,000 > 0,05$ ) maka hasil uji hipotesis di  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Berikut di sediakan tabel hasil analisis kemampuan *shooting*:

Tabel 4. 8 uji hipotesis kemampuan *shooting*

Mean Selisih	t	df
-0,067	-0,017	14

Berdasarkan hasil analisis data, dimana hasil yang didapat berupa Sig (2-tailed)  $0,987 > 0,05$  “ $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima”. Selisih hasil rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* sebesar -,067 latihan *frog jump* terbukti meningkatkan power otot kaki secara signifikan, namun tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting.

## PEMBAHASAN

Merujuk kepada hasil analisis data yang telah diperoleh maka diketahui bahwa terdapat hipotesis yang diterima dan juga di tolak. Penelitian ini merupakan penelitian yang melaksanakan treatment atau perlakuan terhadap sampel penelitian dimana sampel pada penelitian ini adalah club sepak bola SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang atlet. Treatment atau program latihan diberikan sebanyak 18 kali pertemuan dan dua diantaranya digunakan untuk mengambil sampel data atlet.

Program latihan yang diberikan adalah latihan *plyometric* yaitu *frog jump* (lompat katak) latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan juga menambah *power* pada kaki. *frog jump* adalah latihan yang menggabungkan antara kekuatan otot kaki dan juga kecepatan untuk menciptakan daya ledak. Berdasarkan analisis data diketahui selisih rata-rata pada atlet sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) berkisar di angkat 64 centi meter dengan begitu dalam uji paired sampel test juga ditemukan hasil Sig2 (tailed) sebesar 0,000 atau di dalam pengambilan keputusan statistik yaitu 0,05 maka hasil ini merujuk kepada  $0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak. Artinya hipotesis yang di ajukan peneliti “Terdapat Pengaruh Latihan *frog jump* Terhadap *Power* Otot Kaki Pada Pemain Sepak Bola Di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar”.

Kemampuan shooting dalam sepak bola adalah kemampuan yang merujuk kepada kekuatan seorang atlet sepak bola untuk melakukan shooting ke dalam gawang, tidak hanya itu seorang atlet juga haru dapat mengarahkan atau memiliki akurasi yang baik sehingga terhindar dari penjaga gawang dan terciptanya gol. Sepak bola merupakan olahraga beregu atau tim dimana kerjasama dan kemampuan setiap individu diperlukan untuk hasil yang maksimal. Dalam hasil uji paired sampel t test terlebih dahulu hipotesis yang peneliti ajukan berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan *frog jump* Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar” diketahui berdasarkan analisis data uji hipotesis dimana hasil Sig (2-tailed) sebesar 0,987 jika dibandingkan dengan pengambilan keputusan statistik menggunakan aplikasi maka hasil ini merujuk kepada  $1,000 > 0,05$  yang memiliki arti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dengan begitu uji hipotesis penelitian ini berbunyi “Tidak Terdapat

Pengaruh Latihan *frog jump* Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Di SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar”.

Dari hasil uji hipotesis pada setiap variabel penelitian maka diketahui latihan *frog jump* dapat meningkatkan kemampuan *power* otot kaki namun tidak dapat meningkatkan kemampuan shooting pada pemain bola SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar. Dalam prosesnya peneliti telah melakukan latihan sebagaimana program latihan yang telah disusun sebelumnya adapun alasan dari tidak diterimanya salah satu uji hipotesis adalah 1) keterbatasan penelitian, 2) faktor internal seperti keterampilan teknik dalam shooting.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *frog jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot kaki atlet sepak bola SSB Biawak Tapung Kabupaten Kampar. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata, minimum, dan maksimum pada hasil posttest serta diperkuat oleh hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Namun demikian, latihan *frog jump* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting sepak bola. Nilai rata-rata kemampuan shooting pada pretest dan posttest relatif tidak mengalami perubahan yang berarti, serta hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kondisi fisik berupa *power* otot kaki belum secara langsung berdampak pada peningkatan keterampilan shooting yang bersifat kompleks dan memerlukan penguasaan teknik secara spesifik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *frog jump* efektif digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, khususnya *power* otot kaki, tetapi perlu dikombinasikan dengan latihan teknik shooting yang terstruktur agar dapat meningkatkan kemampuan shooting secara optimal.

## **REKOMENDASI**

Berdasarkan penelitian rekomendasi yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih meinjadikan program latihan sebagai acuan untuk melatih atlet dari berbagai aspek tidak hanya fisik namun juga teknik
2. Bagi atlet agar lebih konsisten untuk mengikuti pelatihan yang diberikan oleh pelatih dan juga serius dalam latihan sehingga diharapkan mendapatkan hasil yang terbaik
3. Bagi peneiliti selanjutnya peneliti sadar bahwa terdapat kekurangan dan faktor-faktor lain yang tidak teirdapat pada peneilitian ini. Semoga penelitian ini dapat menjadi referensi dan mengkaji faktor yang tidak terdapat pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2015). *High-powered plyometrics* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Sajoto, M. (2012). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Prenadamedia Group.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP Press.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepak bola*. UNS Press.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Yunus, M. (2012). *Dasar-dasar permainan sepak bola*. Universitas Negeri Malang Press.