

Available online at <http://jurnal.stkipm-pagaralam.ac.id/>

Email : [stkipmuhpagaralam@gmail.com](mailto:stkipmuhpagaralam@gmail.com)

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT DEPTH JUMP* TERHADAP *HEADING* PADA PEMAIN PUTRA BUANA CLUB**

**Oleh:**

**1 Imron Ilham, 2 Muhsana El Cintami Lanos**

Universitas PGRI Palembang

e-mail: [imronilham0523@gmail.com](mailto:imronilham0523@gmail.com)

***ABSTRAK***

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan squat depth jump terhadap heading pada pemain Putra Buana Club. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one design group pretest-postest. Variabel penelitian adalah latihan squat depth jump, dan heading Populasi penelitian ini adalah keseluruhan Pemain Putra Buana Club. Sampel penelitian ini adalah pemain Putra Buana Club yang berjumlah 27 orang. Data diperoleh dengan teknik tes. Data hasil tes dianalisis menggunakan statistika uji-t. Hasil penelitian diperoleh rata-rata heading 4,18, meningkat setelah mengikuti latihan squat depth jump menjadi 8,33. Sedangkan hasil pengujian hipotesis diperoleh atau 51,307 > 2,17 terdapat peningkatan setelah diberikan latihan squat depth jump terhadap heading pada pemain Putra Buana Club diterima kebenarannya.*

*Kata kunci: Latihan Squat Depth Jump, Heading*

1. **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh bagi seseorang. Olahraga sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyehatkan tubuh, menjaga stamina, supaya memelihara imun dari penyakit setelah beraktivitas di lingkungan terbuka serta mempunyai keahlian untuk mengasah bakat dan minat seseorang. Bakar (2019) mengatakan bahwa latihan merupakan langkah awal dalam suatu olahraga dalam meningkatkan fungsi organ tubuh manusia, sehingga dapat menyempurnakan gerakan dalam berolahraga. Adapun salah satu latihan yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yaitu sepak bola.

Agustina (2020:3) sepak bola merupakan salah satu olahraga yang banyak disukai di kalangan manusian dari berbagai negara, salah satunya Indonesia. Kegemaran terhadap sepak bola ini membuat orang senang dalam berolahraga, terutama pada anak-anak untuk mengasak daya motorik. Sepak bola ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang. Adapun peran masing-masing pemain dalam permainan sepa bola diantaranya menendang, menggring, menghentikan, menyundul, dan menjaga gawang.

Harsono (Pratama & Erawan, 2019) mengatakan pada permainan sepak bola dibutuhkan kemampuan fisik yang memadai agar pemain dapat bermain secara efektif, adapun fisik yang diperlukan ketahanan daya tahan tubuh, kekuatan pada tubuh, ketangkasan, daya ledak otot, stamina, dan lain sebagainya. Para pemain sepak bola juga harus memiliki *power* yang kuat yang dibantu oleh latihan pada saat bermain sepak bola. *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimal dalam jangka waktu yang singkat, dimana otot-otot yang diperlukan dapat menghembuskan energi yang akan membawa tubuh menerima suatu gerakan yang hendak dilakukan.

Selain itu, Bompa dan Haff (Setyawan & Yunus, 2020) *power* adalah konsistensi antara dua ikatan yang saling kerja sama yaitu kekuatan dan kecepatan dalam tempo yang singkat. *Power* tersebut digunakan dalam melakukan teknik-teknik dasar sepak bola diantaranya menendang bola, menggirng bola, dan menyundul bola. Menyundul bola (*heading*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh para pemain, akan tetapi menyundul bola dibutuhkan posisi/cara yang benar dalam melakukannya. Menyundul bola dilakukan dengan kaki melompat ke arah bola yang dituju dan tepat sasaran.

Terdapat bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* pada saat melakukan *heading* (menyundul bola) salah satunya dengan melakukan latihan *squat depth jump* Faqihuddin (2015). Latihan *squat depth jump* merupakan latihan dasar dengan cara melompat dengan dua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang, latihan ini termasuk latihan yang mudah serta bisa dilakukan oleh anak-anak yang ingin belajar sepak bola. Manfaat latihan *squat depth jump* meningkatkan daya ledak pada otot tungkai dalam melakukan *heading.*

Peneliti tertarik untuk meneliti di salah satu klub bola yang ada di kota Kayuagung yang terus aktif untuk melatih sepak bola khususnya pada anak-anak. Tim sepak bola ini pernah mengikuti kejuaraan-kejuaraan sepak bola baik tingkat daerah dan juga tingkat provinsi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa masih rendahnya kemampuan lompatan ketika melakukan *heading*, serta kekuatan dan kecepatan yang dilakukan oleh para pemain belum maksimal. Oleh sebab itu dipelukan solusi dari permasalahan tersebut. Untuk mengatasi permasalah tersebut peneliti melatih pemain dengan menggunakan latihan *squat depth jump* agar dapat meningkatkan dan menumbuhkan kekuatan dan kemampuan para pemain Putra Buana Club dalam melakukan *heading* (menyundul bola) pada permainan sepak bola.

Berdasarkan uraian diatas menyundul bola (*heading)* salah satu hal pokok yang harus dipelajari secara mendalam. Dengan *heading* ini dapat menciptakan gol-gol yang cantik pada saat bermain sepak bola, jika dilakukan dengan teknik yang benar maka bola yang di sundul akan tepat sasaran yang diinginkan oleh pemain tersebut. Maka dari itu dibutuhkan latihan yang cukup latihan *latihan squat depth* dapat melatih seseorang untuk dapat memiliki ketahanan pada otot tungkai serta kekuatan dan kecepatan secara cepat dan akurat.

Bertolak mengenai permasalahan tersebut penting sekali bagi pemain sepak bola di Putra Buana Club untuk mengetahui pengaruh latihan *squat depth jump* terhadap *heading*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Latihan *Squat Depth Jump* Terhadap *Heading* Pada Pemain Putra Buana Club”.

1. **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Putra Buana Club yang berada di kota Kayuagung. Peneliti mengambil data sebanyak 16 kali pertemuan, dengan mengambil data *heading.* Sampel penelitian ini sebanyak 27 orang. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen. Dengan desain *one-group pretest- posttest design* Sugiyono (2021). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *squat depth jump* terhadap *heading* pada pemain Putra Buana Club.

**III. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

1. **Hasil Penelitian**
2. *Pretest*

Berdasarkan hasil *heading* pada Putra Buana Club yang didapat pada saat *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) menggunakan Aplikasi SPSS 16 diperoleh nilai minimum sebesar 2, nilai maksimum sebesar 6, rata-rata (mean) sebesar 4,18, median (nilai tengah) sebesar 4,00, dan nilai standar deviasi sebesar 1,241. Berikut data *pre-test* yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Data *Heading Pre-test*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Subjek Penelitian** | **Hasil Data *Heading Pre-test*** |
| 1. | Viola Maribed | 3 meter |
| 2. | Putri Mel Evalia | 5 meter |
| 3. | Azzahra Maharani | 5 meter |
| 4. | Syifa Lidia Putri | 4 meter |
| 5. | Mahiroh | 3 meter |
| 6. | Mieke Rianty | 2 meter |
| 7. | Aulia | 4 meter |
| 8. | Ayu Safira | 5 meter |
| 9. | Maliki | 4 meter |
| 10. | Ayeb | 6 meter |
| 11. | Rafa Saputra | 3 meter |
| 12. | Rubin Setiawan | 5 meter |
| 13. | Agung Ilham | 6 meter |
| 14. | M. Imam | 3 meter |
| 15. | Icon | 5 meter |
| 16. | Hafis Zul Kiram | 4 meter |
| 17. | Ibnu Hajar | 6 meter |
| 18. | Hafisa | 2 meter |
| 19. | Fahri Satio | 3 meter |
| 20. | Rafa Malik | 2 meter |
| 21. | Dimas Saputra | 5 meter |
| 22. | Zikrillah | 4 meter |
| 23. | Tama | 6 meter |
| 24. | Farel | 5 meter |
| 25. | Azam | 4 meter |
| 26. | Ibnu | 5 meter |
| 27. | Koko | 4 meter |
| **Jumlah** | | **113** |
| **Rata-rata** | | **4,18** |

Sumber: Peneliti

Berdasarkan hasil dari tabel hasil data *heading pretest* tersebut, diketahui bahwa didapatkan hasil rata-rata *pretest* adalah 4,18 dengan rincianpemain putra buana club yang mendapatkan jarak 2 meter sebanyak 3 orang, jarak 3 meter sebanyak 5 orang, jarak 4 meter sebanyak 7 orang, jarak 5 meter sebanyak 8 orang, jarak 6 meter sebanyak 4 orang. Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil perhitungan tersebut kemampuan menyundul bola (*heading*) para pemain Putra Buana Club masih rendah, kekuatan dan kecepatan dalam mengambil bola juga sangat lemah.

1. *Postest*

Berdasarkan hasil *heading* pada Putra Buana Club yang didapat pada saat *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) menggunakan Aplikasi SPSS 16 diperoleh diperoleh nilai minimum sebesar 7, nilai maksimum sebesar 10, rata-rata sebesar 8,33, median 80,00 dan nilai standar deviasi 1,000. Berikut data *post-test* yang diperoleh:

Tabel 2. Hasil Data *Heading Postest*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Subjek Penelitian** | **Hasil Data *Heading Postest*** |
| 1. | Viola Maribed | 7 meter |
| 2. | Putri Mel Evalia | 7 meter |
| 3. | Azzahra Maharani | 8 meter |
| 4. | Syifa Lidia Putri | 9 meter |
| 5. | Mahiroh | 7 meter |
| 6. | Mieke Rianty | 8 meter |
| 7. | Aulia | 9 meter |
| 8. | Ayu Safira | 8 meter |
| 9. | Maliki | 8 meter |
| 10. | Ayeb | 10 meter |
| 11. | Rafa Saputra | 9 meter |
| 12. | Rubin Setiawan | 9 meter |
| 13. | Agung Ilham | 10 meter |
| 14. | M. Imam | 7 meter |
| 15. | Icon | 8 meter |
| 16. | Hafis Zul Kiram | 9 meter |
| 17. | Ibnu Hajar | 9 meter |
| 18. | Hafisa | 9 meter |
| 19. | Fahri Satio | 7 meter |
| 20. | Rafa Malik | 7 meter |
| 21. | Dimas Saputra | 9 meter |
| 22. | Zikrillah | 7 meter |
| 23. | Tama | 9 meter |
| 24. | Farel | 10 meter |
| 25. | Azam | 8 meter |
| 26. | Ibnu | 9 meter |
| 27. | Koko | 8 meter |
| **Jumlah** | | **225** |
| **Rata-rata** | | **8,33** |

Sumber: Peneliti

Berdasarkan hasil dari tabel hasil data *heading postest* tersebut, diketahui bahwa didapatkan hasil rata-rata *postest* adalah 8,33 dengan rincianpemain putra buana club yang mendapatkan jarak 7 meter sebanyak 7 orang, jarak 8 meter sebanyak 7 orang, jarak 9 meter sebanyak 10 orang, jarak 10 meter sebanyak 3 orang. Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil perhitungan tersebut kemampuan menyundul bola (*heading*) para pemain Putra Buana Club cukup baik, kekuatan dan kecepatan pada saat mengambil bola juga tepat dan tangkas. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *heading* pemain Putra Buana Club sudah mampu menyundul bola dengan tepat sasaran serta mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik.

1. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Pengaruh Latihan *Squat Depth Jump* Terhadap *Heading* Pada Pemain Putra Buana Club

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelompok** | **P** | **Sig.** | **Keterangan** |
| 1. | *Pre-test* | 0,955 | 0,200 | Normal |
| 2. | *Post-test* | 0,932 | 0,200 | Normal |

Dari tabel diatas, dapat dilihat kedua kelompok *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai signifikan yang sama yaitu sebesar 0,200. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai sig lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi berdistribusi normal dapat diterima ( diterima dan ditolak). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

1. Pengujian Hipotesis

Pengujian data ini diperlukan untuk menghitung data hasil *heading* pada saat melakukan penelitian dengan kelompok kelompok *pre-test* dan *post-test*. Adapun hipotesis tersebut: Terdapat pengaruh latihan *squat depth jump* terhadap *heading* pada pemain Putra Buana Club.

1. Setelah dianalisis pedoman acuan untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel. Kriterianya adalah menerima Ha apabila nilai pada taraf signifikan 0,05.

Tabel 4. Uji Hipotesis

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Rata-rata** |  | **Sig.** |  | **Keterangan** |
| *Pre-test* | 63,33 | 51,307 | 0,074 | 2,17 | Signifikan |
| *Post-test* | 80,89 |

Setelah dianalisis berdasarkan tabel diatas didapat nilai sebesar 51, 307 dan nilai pada dk (11)(27) sebesar 2,17. Dapat dilihat nilai (51,307 > 2,17) disimpulkan bahwa setelah melakukan latihan *squat depth jump* terdapat peningkatan secara signifikan pada pemain Putra Buana Club Di Kayu Agung.

1. **Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil yang diperoleh latihan *squat depth jump* terhadap *heading* pada pemain Putra Buana Club dari sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan dengan terjadinya peningkatan dari skor rata-rata 4,18 pada *pretest* menjadi 8,33 pada *postest*. Terjadinya peningkatan disebabkan oleh adaptasi fisik dan motorik dari penerapan metode latihan *squat depth jump* terhadap *heading.*

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh harga (51, 307 > 2, 17). Hal tersebut menunjukkan sekaligus membuktikan bahwa setelah diberi perlakuan melalui latihan *squat depth jump* diperoleh meningkatkannya kekuatan daya ledak otot para pemain sehingga dalam kemampuan *heading* secara tepat dan akurat. Hasil ini menunjukkan kemampuan *heading* pada pemain Putra Buana Club dapat meningkat sebesar 20,53 atau sebesar 0,2053% dari saat *pre-test.*

Salah satu alasan peneliti menggunakan latihan *squat depth jump.* Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *heading* pada pemain Putra Buana Club. Pratama (2019) mengatakan Latihan *squat depth jump* adalah salah satu jenis latihan menumbuhkan semangat dalam bermain sepak bola serta melatih daya ledak otot tungkai. Karena daya otot tersebut dibutuhkan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bermain sepak bola serta kekuatan juga melatih untuk membangkitkan energi suatu gerakan. Oleh sebab itu latihan-latihan dasar inilah yang cocok untuk mengembangkan ketahanan pada tubuh.

Peneliti melakukan penelitian selama 16 kali pertemuan, ternyata didapatkan hasil yang memuaskan. Hasil *heading* pemain meningkat sebesar 20,53% dari sebelumnya. Dari hasil tersebut membuktikan latihan *squat depth jump* merupakan solusi yang tepat dan ampuh dalam meningkatkan kemampuan *heading.* Dengan ditemukannya hasil penelitian ini peneliti berharap dapat dijadikan bahan rujukan sebagai perkembangan sepak bola khususnya di Putra Buana Club.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mudian et al., (2018) mengatakan latihan *squat depth jump* dan *jump to box*  merupakan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan otot tungkai pada permainan bola voli. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komaini Antonn (2021) menyatakan latihan *jump box* dan *sit up* merupakan latihan sangat berpengaruh dalam keterampilan pemain melakukan pada pemain sepak bola di SMA Negeri 3 Solok Selatan.

**IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dipaparkan terdapat peningkatan yang signifikan setelah melakukan latihan *squat depth jump* yang diberikan pada pemain pada Putra Buana Club, pada saat melakukan *heading* pemain dapat melakukannya secara tepat dan akurat ketika mengambil bola. Hal ini juga dilihat dari perhitungan yang menyatakan (51,307 > 2,17). Serta saran dari penelitian ini yaitu bagi pemain, agar dapat meningkatkan *heading* yang salah satunya melalui latihan *squat depth jump*. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain. Dan bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model latihan yang bervariasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustina, R.S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola Untuk Pemula*. Bandung: Cemerlang.

Bakar, A., Nasuka, & imam Santosa. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Smash Ukm Bolavoli Universitas Tadulako. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, *4*(79), 66–74. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>

Donald A. Chu, dkk (2013). *Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.

Faqihudin, A., Nasution, & Wahadi. (2015). Pengaruh Daya Ledak Dan Latihan Kekuatan Terhadap Hasil Jump Heading. *Journal of Sport Sciences*, *4*(2), 28–33.

Komaini antonn, windo pratama. (2021). Pengaruh Latihan Pliometrik Jump to Box dan Sit up Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepak bola. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, *3*(April), 2013–2015.

Mudian, D., Riyanto, P., & Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, *5*(1), 20–27. http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211

Pratama, M. I., & Erawan, B. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump dan Plyometric Jump to Box terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *11*(2), 77–82. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20309>

Setyawan, A. D., & Yunus, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps Um. *Jurnal Sport Science*, *10*(1), 10. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

**Sekretariat Redaksi Jurnal Pendidikan Pemuda Nusantara**

**STKIP Muhammadiyah Pagaralam**

Email : [stkipmuhpagaralam@gmail.com](mailto:stkipmuhpagaralam@gmail.com)

chikarahayustkipm-pgaralam.ac.id  [(](mailto:m.taqwa89@gmail.com)Pengelola)

Website : <http://jurnal.stkipm-pagaralam.ac.id/>