

## Efektivitas Latihan *Ankle Weight* dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan *Long Passing*

Nanang Aristia Utama \*, Surisman, Ade Jubaedi

\*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

Telp : 085658619199, Email : [nanangaristiautama03@gmail.com](mailto:nanangaristiautama03@gmail.com)

**Abstract:** *The effectiveness of ankle weight training and rubber tensil on long passing kick result. The purpose of this study is to determine the effectiveness of ankle weight dan tensil rubber against the result of long passing kick football player persada FC subdistrict behind hill west lampung district. Method that used in this research was experiment method. The population in this study is all football players persada FC as many as 30 people. Ankle weight and tensile rubber can improve long passing kick on soccer players. The data are analyzed by using quantitative analysis technique that is t-test. The result shows a significant effectiveness between ankle weight training and tensil rubber on the result of long passing kick football player persada FC subdistrict behind hill west lampung district*

**Keywords:** *ankle weight training, long passing, tensil rubber*

**Abstrak:** *Efektivitas Latihan Ankle Weight Dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan Long Passing.* Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Persada FC sebanyak 30 orang. Latihan *ankle weight* dan tarik karet dapat meningkatkan hasil tendangan *long passing* pada pemain sepakbola. Teknik analisis data menggunakan Uji t. Hasil menunjukkan efektivitas yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat.

**Kata Kunci :** *latihan ankle weight, tarik karet, tendangan long passing.*

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia sampai saat ini. Permainan dalam sepakbola menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan merupakan permainan yang cukup cantik dan menarik untuk siapapun. Olahraga ini tidak mengenal batas usia, ras, kaya, maupun miskin.

Seiring waktu, sepakbola terus mengalami banyak perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang mengagumkan dan sangat digemari banyak orang, baik itu tua-muda, anak-anak, orang dewasa, bahkan wanita, kalangan pencinta olahraga sepakbola itu sendiri, hingga pekerja kantoran. Untuk melepaskan penat pekerjaan ataupun hobi, melampiaskannya melalui permainan sepakbola. Itulah mengapa permainan sepakbola juga dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang.

Namun dewasa ini, permainan sepakbola bukan sekedar untuk melepas penat atau rekreasi semata, akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal dan memiliki nilai bisnis yang tinggi. Permainan sepakbola di Indonesia sendiri sudah dilakukan masyarakat sejak jaman penjajahan Belanda sampai saat ini. Akan tetapi prestasi kesebelasan nasional kita belum memenuhi apa yang diharapkan para pecinta sepakbola tanah air

Oleh karena itu, dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola menjadi salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan. Permainan sepakbola merupakan permainan kolektif yang

membutuhkan kerjasama dalam tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mendapatkan hasil maksimal sesuai harapan yakni terciptanya gol yang indah. Gol dapat membangkitkan semangat permainan manakala gol itu tercipta secara fantastis dan spektakuler. Namun gol juga bisa menurunkan semangat ketika peluang gol yang ada tidak bisa dimanfaatkan dan berlalu sia-sia begitu saja.

Selain kemampuan individu, kerjasama dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepakbola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan. Dalam pertandingannya sendiri, sepakbola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Sucipto, dkk. (2000: 17)

Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Menurut Endang Widyastuti (2010: 8) seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Seperti menendang bola, menghentikan atau mengontrol bola, menyundul bola, dan lainnya. Teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang

pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang tinggi. Komarudin (2011: 70-75) mengatakan hal yang sama terkait teknik bermain sepakbola. Menurutnya secara garis besar teknik sepakbola terdiri dari dua bagian utama yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) dan teknik dasar dengan bola. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepakbola, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik dan menarik. Latihan sebagaimana dalam Kamus Bahasa Indonesia atau KBBI (2005: 643) adalah hasil berlatih. Selanjutnya Suwando (2011) mengemukakan bahwa latihan olahraga dalam pengertian modern selalu dikaitkan dengan usaha untuk: 1. Meningkatkan Prestasi 2. Mempertahankan prestasi 3. Mundurnya prestasi (latihan menurun sesudah bertahun-tahun latihan dengan beban latihan yang ketat).

Menurut Bompa (1990: 98), tujuan latihan yang harus dipahami adalah a) meningkatkan perkembangan fisik secara umum b) mengembangkan fisik khusus yang ditentukan oleh kebutuhan olahraga tersebut c) menyempurnakan teknik olahraga dan koordinasi gerak d) meningkatkan dan menyempurnakan strategi e) meningkatkan kepribadian seperti kemauan keras, percaya diri, ketekunan, semangat dan disiplin f) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal g) mempertahankan kesehatan atlet h) mencegah cedera i) memperkaya pengetahuan teori dengan

memperhatikan dasar fisiologis, psikologis, dan gizi.

Menurut Sapta Kunto Purnama (2010: 61) bahwa beban yang diberikan kepada atlet harus bengis atau sedikit di atas kemampuannya dan setiap periode tertentu harus ditingkatkan. Senada diungkapkan Sukadiyanto (2005: 17) yang mengatakan bahwa beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas ambang rangsang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa prinsip beban berlebih adalah memberikan beban latihan sedikit di atas kemampuan atlet atau pemain dalam merespon beban latihan. Dalam penelitian ini latihan beban dilakukan dengan menggunakan alat bantu yakni *ankle weight* dan tarik karet (tahanan karet). Diharapkan pemberian beban berupa *ankle weight* dan tarik karet ini dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan menambah *power* saat melakukan tendangan *long passing*.

*Ankle weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang diberi pemberat serbuk besi. *Ankle weight* dapat dipergunakan pada kaki maupun tangan. *Ankle weight* mempunyai ukuran panjang 28-34 cm dan berat terdiri dari 0,4kg, 0,9kg, 1,14kg, 2,25kg, dan 3kg. Latihan *ankle weight* dapat meningkatkan *power* tendangan *long passing*, karena bentuk latihan *ankle weight* dapat melatih *power* tungkai. *Power* menurut Harsono (1988: 176) Adalah "hasil dari kekuatan dan kecepatan," kaitannya dengan latihan dalam pengembangan *power*. Harsono (1988: 200) menjelaskan "latihan *power* dalam *weight training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong dan menarik beban.

Tarik karet adalah alat bantu yang terbuat dari bahan lateks atau bisa juga dibuat dari bagian dalam ban bekas yang dibentuk sedemikian rupa. Sama dengan latihan *ankle weight*, latihan menggunakan tarik karet juga dapat meningkatkan *power* tendangan *long passing*, karena dapat melatih kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan yang ada dalam penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu Mengetahui efektivitas latihan *ankle weight* terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas latihan *ankle weight* terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9).

Penelitian ini dilaksanakan di persatuan sepakbola Persada FC lampung barat, 11 April 2017 sampai Minggu, 7 Mei 2017

Populasi pada penelitian ini adalah Tim Persada FC berjumlah 30 orang dengan usia 16 sampai 21 Tahun. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Karena jumlah pemain Tim Persada FC kurang dari 100 siswa maka sampel penelitian ini adalah seluruh pemain Tim Persada FC

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### 1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

### 2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dan kemudian akan dilaksanakan tes akhir.

- a. Pemanasan (*Warming Up*)
- b. Latihan Inti
- c. Pendinginan (*Cooling down*)

### 3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan atau diberikannya perlakuan yaitu tes tendangan *long passing* menggunakan kaki terkuat sejauh-jauhnya. Hasilnya dicatat. Tujuan akhir adalah untuk mengetahui hasil tendangan *long passing* yang dicapai pemain setelah melakukan latihan selama 16 kali pertemuan.

Memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses

pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis (Arikunto, 2010: 136). Alat ukur dalam yang digunakan dalam instrumen ini adalah *kick of distance test* dari Barrow dan Harold Marion (1979: 281). Tujuan tes untuk mengukur kemampuan tendangan jarak jauh atau *long passing* pemain sepakbola Persada FC dengan validitas tes sebesar 0,786 dan reliabilitas 0,723.

**Teknik Analisis Data**

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji lillieferors. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak, untuk pengujian homogenitas membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Pengujian hipotesis menggunakan uji pengaruh, perbedaan dan efektifitas

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

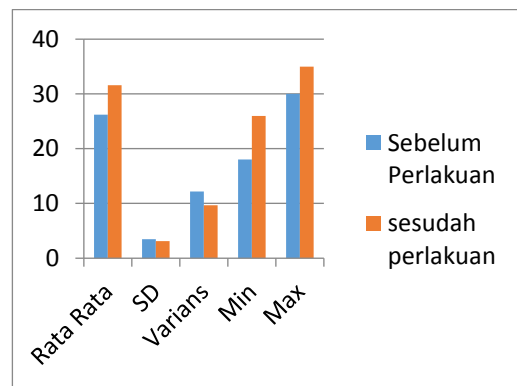
**Hasil**

Deskripsi hasil analisis data hasil tendangan *long passing* yang dilakukan pada kelompok *ankle weight* dan kelompok tarik karet pada pemain Persada FC disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tendangan *Long Passing*

Keterangan	Ankle Weight		Tarik Karet	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	26,2	31,6	25,9	32,06
Standar Deviasi	3,489	3,11	2,865	3,03
Varians	12,17	9,69	8,21	9,21
Min	18	26	20	27
Max	30	35	30	36

Berdasarkan hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata tes tendangan *long passing* pemain Persada FC kelompok eksperimen *ankle weight* adalah 26,2, standar deviasi (SD) adalah 3,489, dan varians sampel 12,17. Nilai minimal 18 dan maksimal 30. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan signifikan. Nilai rata-ratanya meningkat menjadi 31,6, standar deviasi (SD) adalah 3,11, varians sampel 9,69, nilai minimal 26 dan nilai maksimal 35. Untuk lebih jelasnya melihat perbandingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok *ankle weight* dapat dilihat pada diagram batang berikut:

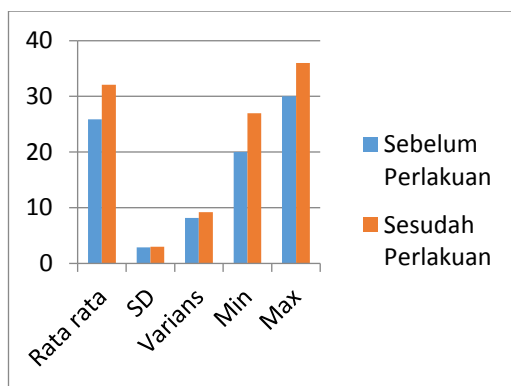


Gambar 1. Grafik Batang Hasil Tendangan *Long Passing* Kelompok *Ankle Weight*

Mengenai hasil tes awal tendangan *long passing* pemain Persada FC pada kelompok eksperimen tarik karet

adalah 25,9, nilai SD adalah 2,865, varians sampel 8,21, nilai minimal 20 dan nilai maksimal 30. Setelah diberi tes akhir nilai rata-rata kelompok tarik karet meningkat signifikan yakni 32,06, nilai SD adalah 3,03, varians sampel 9,21, nilai minimal 27 dan nilai maksimal 36.

Untuk lebih jelasnya melihat perbandingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok tarik karet dapat dilihat pada diagram batang berikut:



Gambar 2. Grafik Batang Hasil Tendangan Long Passing Kelompok Tarik Karet

**Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil uji hipotesis untuk mengetahui Efektivitas Latihan Ankle Weight Dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan Long Passing Pemain Sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat Tahun 2017, setelah diberikan perlakuan yaitu latihan Ankle Weight Dan Tarik Karet dapat dilihat pada tabel berikut :

- a. Ada efektivitas yang signifikan latihan ankle weight terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola Persada FC

Uji t dilakukan untuk mengetahui efektivitas yang signifikan latihan

ankle weight terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola Persada FC

Tabel 2. Hasil uji efektivitas latihan ankle weight terhadap hasil tendangan long passing

Kelompok	N	T hitung	T tabel	Kriteria
ankle weight	15	18,69	2,131	Signifikan

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 18,69 dan nilai  $t_{tabel}$  ( $n-1$ ) = (15-1) = 14 Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{tabel} = 2,131$ . Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = 18,69 > t_{tabel} = 2,131$  dapat disimpulkan bahwa “Ada efektivitas yang signifikan latihan ankle weight terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat”

- b. Ada efektivitas yang signifikan latihan tarik karet terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola Persada FC

Uji t dilakukan untuk mengetahui efektivitas yang signifikan latihan tarik karet terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola Persada FC

Tabel 3. Hasil uji efektivitas latihan tarik karet terhadap hasil tendangan long passing

Kelompok	N	T hitung	T tabel	Kriteria
Tarik karet	15	32,09	2,131	Signifikan

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t diperoleh nilai t

hitung sebesar 32,09 dan nilai t tabel ( $n-1 = (15-1) = 14$ ) Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai t tabel = 2,131. Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = 32,09 > t_{tabel} = 2,131$  dapat disimpulkan bahwa “Ada efektivitas yang signifikan latihan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat”

c. Adakah perbedaan antara latihan *ankle weight* dan latihan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC

Uji perbedaan dilakukan untuk mengetahui antara latihan *ankle weight* dan latihan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC

Tabel 4. Uji perbedaan antara latihan *ankle weight* dan latihan tarik karet

Kelompok	N	T hitung	T tabel	Kriteria
Uji perbedaan	30	0,374	2,045	Tidak berbede

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok diperoleh nilai t hitung sebesar -0,374 dan  $t_{tabel}$  untuk  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan ( $dk = n_1+n_2-2$ ) maka didapat nilai t tabel ( $dk=28$ ) = 2,045. Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = -0,374 < +t_{tabel} = 2,045$  dapat disimpulkan bahwa “tidak ada perbedaan efektivitas yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC

Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat”

Uji efektifitas ini dilakukan dengan cara membandingkan hasil rata-rata tes awal pada kelompok *ankle weight* dan tarik karet dengan nilai rata-rata tes akhir. Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai efektivitas tindakan *ankle weight* sebesar 20,61 persen dan tarik karet 23,82 persen.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gagasan utama dari latihan *ankle weight* dan tarik karet adalah untuk memotivasi pemain supaya dapat meningkatkan kemampuan menendang *long passing*, yang pada akhirnya hasil tendangan jarak jauh akan lebih baik dan akurat. Pelaksanaannya pemain dibagi dua kelompok yakni *ankle weight* dan tarik karet yang bekerja sama saling membantu dalam berlatih untuk mencapai hasil yang maksimal saat melakukan tendangan *long passing*.

Pada analisis data uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pemain sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat, namun dapat dilihat berdasarkan nilai rata-rata bahwa latihan tarik karet lebih baik daripada latihan *ankle weight*.

**SIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

Ada efektivitas yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan latihan tarik karet terhadap hasil tendangan *long passing* pada pemain sepakbola

Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Peneliti lainnya, khususnya mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unila untuk dapat memperbaiki penelitian ini lebih lanjut dengan beberapa penyempurnaan. Misalnya: a) jumlah populasinya lebih banyak; b) menambah variabel bebas sebagai pembanding; c) latihan diberikan untuk umur 21 sampai 23 tahun d) waktu latihan yang lebih lama
2. Pelatih dapat menggunakan latihan tarik karet dalam meningkatkan hasil tendangan *long passing* karena berdasarkan uji pengaruh memiliki pengaruh lebih baik dibandingkan latihan menggunakan *ankle weight*
3. Pemain agar memperbaiki atau meningkatkan ketepatan dan keakuratan tendangan *long passing* dengan berbagai *treatment* sehingga akan meningkat prestasi dan keberhasilannya dalam bermain sepakbola
4. Program Studi Penjaskesrek agar menjadi pertimbangan sebagai salah satu bahan masukan dalam melatih tendangan *long passing* pada mata kuliah sepakbola

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.

Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY

Sapta, Kunta Pratama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka

Sucipto, dkk, 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.

Sukadiyanto. 2005. *Penghantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO KIP UNY

Suwando, Aga. 2011. *Latihan Olahraga Dalam Pengertian Modern*. [Suwando-aga.blogspot.co.id](http://suwando-aga.blogspot.co.id). Diunduh pada 20 april 2017

Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

## DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. 1990. *Theory dan Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/ Hunt Publishing Company.