

**Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan Tarik Karet Untuk Meningkatkan *Power Turtle Kick***

L.Afredo Syambudi Utomo\*, Sudirman Husin, Herman Tarigan  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 082280680934, Email : alfredo.syambudi28@gmail.com

**Abstrak :** *Effect of Ankle Weight Exercise and Rubber Pull to Increase Power Turtle Kick*. The purpose of this study was to determine how much influence the ankle weight exercise and rubber pull on the power turtle kick on students who participated in extracurricular football at Bandar Lampung Middle School 19. The method used in this study is a quasi experiment, meaning that the experiment provides treatment for two different groups but is not given control. The population in this study were all 20 members of extracurricular at SMP Negeri 19 Bandar Lampung. The results of the data analysis showed that the average number obtained from the results of the pretest experiment 1 ankle weight 167.15 and the 2 pull rubber experiment 151.89 and the posttest results from experiment 1 ankle weight 203.46 while the 2 pull rubber experiment 208 , 59. The conclusion of this study is that rubber pulling exercises and ankle weight have an effect on increasing the ability of turtle kick and rubber pull exercises to have a significant effect on ankle weight training.

**Keywords :** *ankle weight, power turtle kick, pull rubber*

**Abstrak :** **Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan Tarik Karet Untuk Meningkatkan *Power Turtle Kick***. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap *power turtle kick* pada peserta didik yang megikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi artinya eksperiment yang memberikan treatment terhadap dua kelompok yang berbeda namun tidak di beri kontrol. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung sebanyak 20 orang. Hasil analisis data menunjukkan dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperiment 1 *ankle weight* 167,15 dan eksperiment 2 tarik karet 151,89 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperiment 1 *ankle weight* 203,46 sedangkan pada eksperiment 2 tarik karet 208,59. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan tarik karet dan *ankle weight* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *turtle kick* dan latihan tarik karet memiliki pengaruh yang signifikan dari pada latihan *ankle weight*.

**Kata kunci :** *ankle weight, power turtle Kick, tarik karet*

## PENDAHULUAN

Pendidikan disekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena disekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakurikuler saja, kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada, sepak bola adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh para peserta didik disekolah.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terbaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Usia sekolah merupakan sumber populasi dan potensi terbesar dalam pemasalahan pembinaan olahraga, sehingga system pembinaan olahraga tidak bisa dipisahkan dari jalur sekolah.

Pembinaan olahraga pelajar merupakan salah satu program Kemenpora dan instansi terkait dalam rangka pembinaan bibit olahragawan pelajar berbakat untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga nasional, selanjutnya dinyatakan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal dan nonformal melalui kegiatan ekstrakurikuler atau intrakurikuler (UUSKN No.3 Tahun 2005 pasal 18 ayat 2).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran,

penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut.

Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pengembangan potensi peserta didik sebagaimana dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Jelasnya bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (*supplement dan complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan pendidikan (Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler Implementasi Kurikulum 2013 Sesuai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No.81 A Tahun 2013).

## Jurnal

Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda, seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar.

Pemain sepak bola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepak bola. Kemampuan menendang bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan menurut Sucipto dkk (2000:17) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the inside*). Prinsip dasar permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi persaingan yang berat, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit

menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola.

Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang kurang baik tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedrini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan hasil *turtle kick* peserta didik SMP 19 Bandar Lampung belum maksimal, dibuktikan pada kompetisi yang pernah diikuti seperti kegiatan Kejuaraan Daerah dan O2SN belum mencapai target yang baik. Ada pun dalam pengamatan di lapangan, pemain atau atlet yang menggunakan tendangan khususnya tendangan *turtle* belum maksimal sehingga dalam permainan banyak terjadi salah umpan maupun lemah dalam melakukan eksekusi tendangan jarak jauh menggunakan *turtle kick* seperti yang terjadi pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Maka untuk meningkatkan hasil yang baik teknik menendang dalam sepak bola dibutuhkan latihan yang tepat untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

## Jurnal

Maka penulis membuat suatu metode untuk menghasilkan suatu peningkatan pada *turtle kick* peserta didik ekstrakurikuler sepak bola di SMP 19 Bandar Lampung. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis berencana untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan Tarik Karet Untuk Meningkatkan *Power Turtle Kick* pada Peserta didik Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 19 Bandar Lampung”.

### METODE

dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen kuasi artinya eksperimen yang memberikan treatment terhadap dua kelompok yang berbeda namun tidak di beri kontrol. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung sebanyak 20 orang.

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Variabel Bebas

- a. ankle weight (X1)
- b. Tarik karet (X2)

#### 2. Variabel Terikat

*power turtle kick*. (Y)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok. Kemudian kelompok I diberi perlakuan latihan dengan *Ankle weight* dan kelompok II di beri perlakuan menggunakan tarik karet. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

Kelompok		Pre-test	Treatment	Post-test
A	O P	T <sub>1</sub> A	Ankle Weight	T <sub>2</sub> A
B		T <sub>1</sub> B	Tarik Karet	T <sub>2</sub> B

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

*Pre test* : Tes awal menendang dengan kura-kura kaki.

OP : *Ordinal Pairing* pengelompokan.

A : Kelompok latihan *ankle weight*.

B : Kelompok latihan tarik karet.

T<sub>1</sub>A : Tes Awal kelompok eksperimen (menggunakan *ankle weight*)

T<sub>1</sub>B : Tes Awal kelompok eksperimen (menggunakan latihan tarik karet).

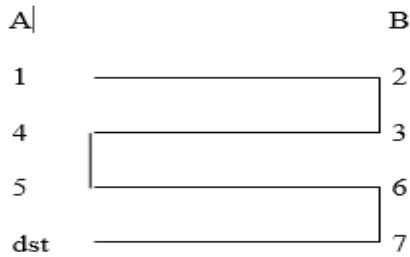
T<sub>2</sub>A : Tes Akhir kelompok eksperimen (menggunakan *ankle weight*)

T<sub>2</sub>B : Tes Akhir kelompok eksperimen (menggunakan latihan tarik karet).

*Post test* : Tes akhir menendang dengan kura-kura kaki

Pembagian kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *ankle weight* dan latihan karet di dasarkan pada hasil melakukan tes awal menendang dengan kura-kura kakidi rangking mulai dari tingkatan tertinggi sampai terendah, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 dan 2. *Ordinal Pairing* ini hanya dilakukan terhadap *continuum* variabel misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomer dua diletakkan di kelompok dua, dan hasil terbaik nomer tiga tetap diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomer empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya, sebagai berikut :

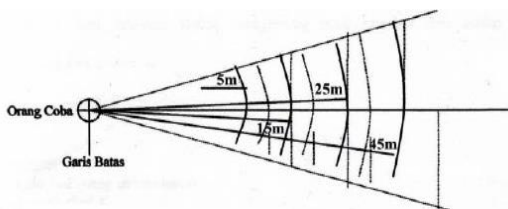
Jurnal



Gambar 2. Pembagian kelompok dengan Cara *Ordinal Pairing*

metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kick of distance test* dari Barrow dan Harold Marion, (1979: 281). dengan validitas tes sebesar 0,786 dan reliabilitas sebesar 0,723. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh adalah menendang bola dengan kaki yang terkuat sejauh mungkin pada lapangan yang sudah dipersiapkan untuk memperoleh hasil tendangan terjauh dan ini untuk usia 13-17 tahun.

Instrument yang di gunakan adalah instrument standart namun arahan dari pembimbing reliabelitas harus dicari atau di hitung. Reliabelitas yang digunakan peneliti yaitu *test and retest* Nurhasan (2007:172), setelah di lakukan uji coba pada tanggal 17 Juli 2018 di SMP Negeri 29 Bandar Lampung *test* kedua di lakukan pada tanggal 24 Juli 2018 setelah di lakuka perhitungan maka di dapat tingkat reliabelitasnya di dapat sebesar 0,9322 artinya ketetapan alat ukur ini setelah dilakukan perhitungan tergolong sangat tinggi.



Gambar 3. Instrumen tes *kick of distance test* dari **Barrow dan Harold Marion, (1979: 281)**

Alat yang dipergunakan :

1. Bola Sepak
2. Lapangan Sepak bola
3. Peluit
4. *Cones*
5. Meteran
6. Alat Tulis

Tata cara pelaksanaan tes :

1. *Tester* berdiri di garis batas tendangan atau *starting line* (garis gawang),
2. *Tester* mengambil awalan untuk menendang bola maksimal tiga meter, dengan menghadap sasaran yang telah ditentukan,
3. *Tester* melakukan tendangan terhadap target atau jarak yang sudah ditentukan,
4. *Tester* diberikan empat kali kesempatan menendang,
5. *Tester* diperbolehkan menggunakan kaki sesuai dengan pilihan kaki terkuat, kaki kanan maupun kaki kiri.

Penilaian

Skor yang diperoleh tester adalah hasil tendangan diambil dari jarak awal bola ditendang dan melewati rintangan hingga pertama jatuhnya bola ke tanah. Hasil yang diambil berdasarkan pada total *skor* yang dikumpulkan oleh *tester*.

Tes tersebut dinyatakan gagal jika:

1. Bola yang ditendang keluar batas yang telah ditentukan,
2. Bola yang ditendang tidak melambung atau datar

Skor	Kriteria
>45	Sangat Baik
31-45	Baik
16-30	Cukup
0-15	Kurang

Tabel 1. Kriteria *skor* penilaian tendangan jarak jauh untuk anak usia 12-15. Sucipto dkk (2000)

Prosedur penelitian dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

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

Tes awal atau *pretest* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes tendangan jarak jauh, tujuan untuk mengukur hasil tendangan masih rendah tingkatannya dari masing masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*. Perlakuan yang diberikan harus dicapai kurang dari 2-3 bulan (Bompa:35). Menurut Harsono (1988:187) lama penelitian terjadi selama satu bulan setengah atau bisa berlangsung selama 6 minggu, sangat penting dalam program latihan keseluruhan karena struktur program isi hanya akan menentukan kualitas dari proses latihan. Dan dapat kita ambil kesimpulannya pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah melakukan tes awal sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan A-B-A-B sehingga terbagi menjadi 2 kelompok.

### 2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dengan frekuensi latihan antara 3-6 kali dalam seminggu, (Bompa:1990:33) pada penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu.

#### a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya

cedera otot dan sendi-sendi pada peserta didik.

#### b. Latihan Inti

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan menggunakan terhadap hasil tendangan untuk kelompok *ankle weight* eksperimen A, dan latihan bantuan alat menggunakan alat tarik karet terhadap hasil tendangan untuk kelompok eksperimen B. Pada prinsipnya latihan ini untuk meningkatkan kekuatan menendang bola.

#### c. Pendinginan (*Colling Down*)

Pendinginan ditujukan untuk tubuh secara bertahap membuat transisi dari latihan penuh ke kondisi semula sebelum latihan sehingga terhindar dari cedera, ketegangan dan kelelahan otot pada latihan hari berikutnya.

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

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur hasil jarak tendangan yang dicapai oleh tiap-tiap peserta didik dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak latihan tarik karet dan latihan *Angkle weight* terhadap hasil tendangan bola.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah,



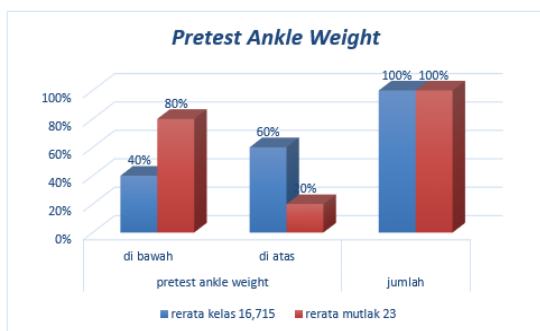
**Jurnal**

rata-rata, standar deviasi pada masing-masing kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 latihan *ankle weight* dan eksperimen 2 latihan tarik karet. Jenis Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Item	Skor	Pretest Ankle Weight		Jumlah
		Di bawah	Di atas	
Rerata Kelas	16,71	40 %	60 %	100 %
Rerata Mutlak	23	80 %	20 %	100 %

Tabel 2. Simpulan Pretest Kelompok Eksperimen Ankle Weight

Berdasarkan data di atas diperoleh kemampuan latihan *ankle weight* tes awal dengan rata rata 16.72. Jika dilihat perolehan hasil *pretest* untuk kelompok perlakan *ankle weight* di atas rerata kelas ada 6 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 60% dan yang mendapat di bawah rerata kelas ada 4 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 40%. Jika dilihat dari rerata mutlak ada 2 orang di atas rata-rata dari 10 orang dengan prosentase sebesar 20% dan di bawah rerata mutlak ada 8 orang dengan prosentase 80%. Dibawah ini merupakan diagram batang penjelasan yang ada di atas:



Gambar 4. Diagram Batang Simpulan Pretest Kelompok Eksperimen Ankle Weight.

Item	Skor	Pretest Tarik Karet		Jumlah
		Di bawah	Di atas	
Rerata Kelas	16.876	40%	60%	100%
Rerata Mutlak	23	10%	90%	100%

Table 3. Simpulan Pretest Kelompok Eksperimen Tarik karet.

Berdasarkan data di atas diperoleh kemampuan latihan tarik karet tes awal dengan rata rata 16,87. jika dilihat perolehan hasil pretest untuk kelompok perlakuan tarik karet yang nilainya di atas rerata kelas ada 6 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 60 % dan yang mendapat di bawah rerata kelas ada 4 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 40%. Jika dilihat dari rerata mutlak ada 1 orang di atas rata-rata dari 10 orang sebesar 10% dan yang di bawah rata-rata mutlak ada 9 orang dari 10 orang dengan prosentasi 90%. Dibawah ini merupakan diagram batang penjelasan yang ada di atas :



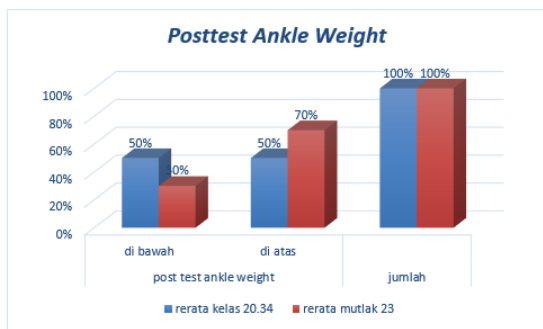
Gambar 5. Diagram Batang Simpulan Pretest Kelompok Eksperimen Tarik Karet

Item	Skor	Posttest Ankle Weight		Jumlah
		Di bawah	Di atas	
Rerata Kelas	20.34	50%	50%	100%
Rerata Mutlak	23	30%	70%	100%

Table 4. Simpulan Posttest Kelompok Eksperimen Ankle Weight.

Jurnal

Berdasarkan data di atas diperoleh kemampuan latihan *ankle weight* tes akhir dengan rata-rata 20,34. Jika dilihat perolehan hasil posttest untuk kelompok perlakuan *ankle weight* yang nilainya di atas rerata kelas ada 5 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 50% dan yang mendapat di bawah rerata kelas ada 5 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 50%. Jika dilihat dari rerata mutlak ada 3 orang di atas rata-rata dari 10 orang dengan prosentase sebesar 30% sedangkan yang di bawah rata-rata ada 7 orang dari 10 orang dengan prosentase 70%. Di bawah ini merupakan diagram batang penjelasan yang ada di atas:



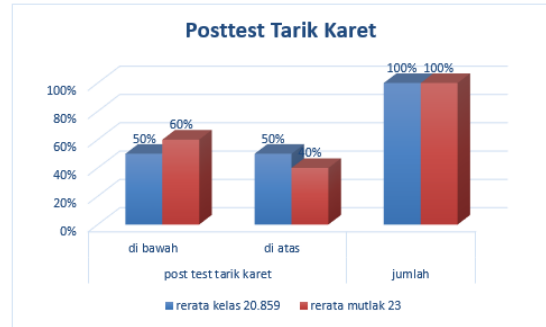
Gambar 6. Diagram Batang Simpulan *Posttest* Kelompok *Eksperimen Ankle Weight*.

Item	skor	Posttest Tarik Karet		Jumlah
		Di bawah	Di atas	
Rerata Kelas	20.859	50%	50%	100%
Rerata Mutlak	23	60%	40%	100%

Table 5. Simpulan *Posttest* Kelompok *Eksperimen Tarik Karet*.

Berdasarkan data di atas diperoleh kemampuan latihan *ankle weight* tes akhir dengan rata-rata 20,85. Jika dilihat perolehan hasil posttest untuk kelompok perlakuan tarik karet yang nilainya di atas rerata kelas ada 5 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar 50% dan yang mendapat di bawah rerata kelas ada 5 orang dari 10 orang dengan prosentase sebesar

50%. Jika dilihat dari rerata mutlak ada 4 orang di atas rata-rata dari 10 orang dengan prosentase sebesar 40% dan di bawah rata-rata ada 6 orang dari 10 orang dengan prosentase 60%. Di bawah ini merupakan diagram batang penjelasan yang ada di atas:



Gambar 7. Diagram Batang Simpulan *Posttest* Kelompok *Eksperimen Tarik Karet*

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *liliefors* dengan kriteria uji jika nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kedua eksperimen terhadap *power turtle kick* dengan taraf signifikansi 0,05 memiliki nilai  $L_{hitung}$  yang lebih kecil daripada  $L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan tarik karet dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan *ankle weight* yang disajikan pada tabel berikut :

Data	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
<i>pretest ankle weight</i>	0.114	0.258	Normal
<i>Pretest tarik karet</i>	0.218	0.258	Normal
<i>posttest ankle weight</i>	0.100	0.258	Normal
<i>Posttest tarik karet</i>	0.120	0.258	Normal

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui data *pretest ankle weight*  $L_{hitung}$  0,114 <  $L_{tabel}$  0,258 yang berarti berdistribusi



## Jurnal

normal dan data *pretest* tarik karet L hitung  $0,218 < L \text{ tabel } 0,258$  yang berarti berdistribusi normal. Data *posttest ankle weight* L hitung  $0,114 < L \text{ tabel } 0,100$  yang berarti berdistribusi normal dan *posttest* tarik karet L hitung  $0,120 < L \text{ tabel } 0,258$  yang berarti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama, untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai  $F_{\text{hitung}}$  dengan kriteria uji jika nilai  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$  maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ , maka kedua varians tersebut homogen.

Data	$F_{\text{hitung}}$	$F_{\text{tabel}}$	Kesimpulan
Tes Awal Kelompok <i>ankle weight</i> dan Tarik karet	1,366	2,98	Homogen
Tes Akhir Kelompok <i>ankle weight</i> dan Tarik karet	1,166	2,98	Homogen

Tabel 7. Data homogenitas *ankle weight* dan tarik karet.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas pada kedua kelompok sampel tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh dan uji t untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok sampel terhadap *power turtle kick*, yaitu:

### 1. Hipotesis 1

$H_{01}$ : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Ankle weight* terhadap hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 19 Bandar Lampung.

$H_1$ : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Ankle Weight* terhadap hasil *turtle kick* pada

peserta didik ekstrakurikuler SMP N 19 Bandar Lampung.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1.  $H_0$  diterima jika  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$
2.  $H_0$  ditolak apabila  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 65,307 dan nilai  $t_{\text{tabel}} (n-1) = (10-1) = 9$  Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{\text{tabel}} = 2,228$ . Karena  $t_{\text{hitung}} = 65,307 > t_{\text{tabel}} = 2,228$  dapat disimpulkan bahwa  **$H_1$  diterima, dan  $H_{01}$  di tolak** artinya ada pengaruh yang signifikan menggunakan *ankle weight* terhadap *power turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

### Hipotesis 2

$H_{02}$ : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan tarik karet terhadap hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 19 Bandar Lampung.

$H_2$ : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tarik karet terhadap hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 19 Bandar Lampung.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1.  $H_0$  diterima jika  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$
2.  $H_0$  ditolak apabila  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 75,487 dan nilai  $t_{\text{tabel}} (n-1) = (10-1) = 9$  Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{\text{tabel}} = 2,228$ . Karena  $t_{\text{hitung}} = 75,487 > t_{\text{tabel}} = 2,228$  dapat disimpulkan bahwa  **$H_2$  diterima, dan  $H_{02}$  di tolak** artinya ada pengaruh yang signifikan menggunakan tarik karet terhadap *power turtle kick* pada peserta didik

### Hipotesis 3

H<sub>03</sub>: Tidak Ada perbedaan antara latihan *Ankle weight* dengan terhadap tarik karet hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 19 Bandar Lampung.

H<sub>3</sub>: Ada perbedaan antara latihan tarik karet dengan *Ankle weight* dengan terhadap tarik karet hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 19 Bandar Lampung.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. H<sub>0</sub> diterima jika  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$
2. H<sub>0</sub> ditolak apabila  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 0,164 dan  $t_{\text{tabel}} (dk=9) = 2,228$ . Karena  $t_{\text{hitung}} = 0,164 < t_{\text{tabel}} = 2,228$  maka **H<sub>3</sub> diterima, dan H<sub>03</sub> di tolak** dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan menggunakan *ankle weight* dan tarik karet terhadap *power turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Dari kedua latihan tersebut diperoleh data bahwa peningkatan atau rata-rata kelompok latihan tarik karet lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan hasil *turtle kick*, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan tarik karet lebih baik dalam meningkatkan hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

### Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan penulis yang membahas tentang pengaruh latihan tarik karet dan *ankle weight* untuk meningkatkan *power turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung dengan

jumlah sampel sebanyak 20. Penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ankle weight* dan tarik karet terhadap *power turtle kick*. Berdasarkan pengujian dari *pretest* eksperimen 1. *ankle weight* terdapat empat anak dalam kategori kurang dan enam anak dalam kategori cukup. Sedangkan hasil dari *posttest* pada eksperimen 2. tarik karet terdapat tiga anak dalam kategori kurang, enam anak dalam kategori cukup, dan satu anak dalam kategori baik. Sedangkan pada *pretest* treatment 2 tarik karet terdapat empat anak dalam kategori kurang, dan enam anak dalam kategori cukup,. Berdasarkan pengujian hipotesis kedua eksperimen ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan tarik karet terhadap *power turtle kick*, pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan tarik karet memberikan pengaruh terhadap *power turtle kick*. Dan dapat dilihat pada tes akhiran menggunakan instrument *kick of distance test*.

Berdasarkan hasil hitung di atas menggunakan uji-t bahwa yang paling berpengaruh terhadap *power turtle kick* adalah latihan tarik karet karena bisa dilihat dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa hasil uji-t tarik karet lebih besar dibandingkan dengan hasil uji-t latihan *ankle weight*.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *ankle weight* dan tarik karet latihan terhadap *power turtle kick*, karena dilihat dari hasil perhitungan uji t bahwa  $t_{\text{hitung}}$  latihan tarik karet dan latihan *ankle weight* lebih besar dibandingkan dengan  $t_{\text{tabel}}$ .

Dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperimen 1 *ankle weight* 167,15 dan eksperimen 2 tarik karet 151,89 dan di dapatkan hasil *posttest* dari eksperimen 1 *ankle weight* 203,46 sedangkan pada eksperimen 2 tarik karet

## Jurnal

208,59. Dari hasil hitung *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa ada peningkatan dari eksperimen 1 *ankle weight* dan eksperimen 2 tarik karet. Dan yang paling berkontribusi dari dua eksperimen menunjukkan bahwa tarik karet sangat berkontribusi terhadap hasil *power turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Bandar Lampung

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis di SMP Negeri 19 Bandar Lampung pada ekstrakurikuler sepak bola untuk analisis data hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan *ankle weight* terhadap hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
2. Ada pengaruh latihan tarik karet terhadap hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
3. Ada perbedaan antara latihan tarik karet *ankle weight* dan tarik karet terhadap hasil *turtle kick* pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang ingin dikemukakan oleh peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.

1. Bagi Peneliti  
Sebagai salah satu sarana untuk menambah wawasan dan dapat di gunakan sebagai pedoman latihan sepak bola.
2. Bagi Atlet  
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil *power turtle kick* pada peserta didik yang berada di dalam anggota ekstrakurikuler sepak bola serta dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri

- 19 Bandar Lampung menjadi lebih baik di tingkat Propinsi dan tingkat Nasional.
3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam upaya penelitian yang akan di kembangkan untuk memajukan program studi PENJASKESREK.
4. Untuk Pelatih atau Guru  
Dapat digunakan sebagai salah satu pengetahuan yang baru mengenai program latihan sehingga dapat meningkatkan hasil *turtle kick* untuk mencapai prestasi dan pencapaian yang lebih baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita J. Harrow, 1972 *Taxonomy of Educational objectives: the Clasification of Educational Goals*. London: Longmans.
- Apriantono, Tommy. 2013. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Kaki dan Kemampuan Menendang Pemain Sepak Bola*. Cakrawala Pendidikan. Th XXXII No.2. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Manajemen Penelitian*. Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechle, Thomas R. 2000. *Essentials of Strength Training And Conditioning. National Strength And Conditioning Association Third Edition*.
- Barrow, Harold, M dan McGee, Rosemary. (1979). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia : Lea & Febiger.

## Jurnal

- Bompa Tudor O. 1990. *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.CP.
- Faisal, Sanapiah. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit: Usaha Nasional.
- Fox L. E, Bower. W.R, Foss. M.L. 1988. *The Physiological Basic Of Physical Education and Fourth Edition*. Saunders College Publishing.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV.Tambak Kusuma.
- Husein Umar, 2003, *Metodologi Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Jakarta PT. Gramedia Pustaka.
- Igirisa, Zufriyanto. 2013. Pengaruh Latihan *Leg Extension dan Ankle Weight* Terhadap Kemampuan Melakukan *Long Pass* dalam Permainan Sepak Bola di SMA Negeri 1 Limboto. Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Jonathan Sarwono, 2007 Analisis Jalur untuk Riset Bisnis dengan SPSS, Yogyakarta : Andi Offset.
- Kosasih, Engkos. 1980. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP Jilid 1*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmanai dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud.
- Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Narimawati. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, Teori dan Aplikasi*. Bandung: Agung Media
- Nossek. 1982. *General Teori Of Training*, Ran African Press LTD.
- Nurhasan, 2007. Tes dan Pengukuran. FPOK Bandung.
- Radjiku, Hendratman R. 2014. Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan *Power Tendangan Long Passing* Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 2 Telaga. Gorontalo : UNG.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sucipto, dkk. (2000). “*Sepakbola*”. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin. 2013. *Anatomi Fisiologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Edisi 4*. Jakarta: EGC.