

Latihan *Rope Jump*: Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Sepakbola

Ahmad Akhnaf Amanullah¹, Muhamad Syafei², Indra Jati Kusuma²

¹SMPN 4 Karangmoncol, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah, Indonesia

²Jurusan Pendidikan Jasmani, Fikes, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

Email: ¹akhnafahmad@gmail.com, ²muhanad.syafei@unsoed.ac.id, ²indrajaks1522@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Metode Latihan, Rope Jump, Shooting, Sepakbola

Keywords:

Traning Method, Rope Jump, Shooting, Football

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang disukai pada elmen masyarakat terutama anak-anak, remaja, dan orang tua. Terdapat metode latihan *rope jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *rope jump* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden. Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Desain ini adalah menggunakan satu kelompok eksperimen dengan melakukan *pretest*, *tratment* dan *posttest*. *Treatment* dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan, dengan jumlah pertemuan 3 kali seminggu. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting bobby Charlton* yang dilakukan dua kali dan diambil nilai terbaik. Sampel penelitian ini adalah pemain sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden berjumlah 16 anak laki-laki. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan uji *simple T-test* dengan bantuan aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden diperoleh nilai signifikansi $p=0,000 < 0,05$. Hasil rata-rata *pretest shooting* sepakbola sebesar 66,25, sedangkan hasil *post test shooting* sepakbola sebesar 108,13. Peningkatan hasil tes *shooting* sepakbola dengan menggunakan metode latihan *rope jump* yaitu sebesar 41.88. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan *rope jump* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola kelas olahraga SMP N 1 Baturaden. Metode latihan *rope jump* dapat digunakan dalam latihan sepak bola pada siswa SMP dengan tujuan untuk melatih fisik atlet dalam melakukan teknik *shooting*.

Abstract

Football is a sport that is favored by elements of society, especially children, teenagers, and the elderly. There is a rope jump training method. This study aims to determine the effect of the rope jump training method on improving soccer shooting skills in the sports class of SMPN 1 Baturaden. This study uses a one group pretest posttest design. This design is using one experimental group by conducting pretest, treatment and posttest. Treatment was carried out 14 times, with the number of meetings 3 times a week. The instrument used was a shooting test by Bobby Charlton which was carried out twice and the best score was taken. The sample of this study was 16 boys in the sports class of SMPN 1 Baturaden. The data analysis technique in this study used the prerequisite tests for normality and homogeneity. Meanwhile, to test the hypothesis using a simple T-test with the help of the SPSS application. Based on the results of the study, it was shown that the increase in soccer shooting ability in the sports class of SMPN 1 Baturaden obtained a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. The average result of the soccer shooting pretest was 66.25, while the soccer shooting post test was 108.13. The increase in the results of the soccer shooting test using the rope jump training method is 41.88. Based on these results, it can be

concluded that there is an effect of the rope jump training method on improving soccer shooting skills in the sports class of SMP N 1 Baturaden. The rope jump training method can be used in soccer training for junior high school students with the aim of physically training athletes in shooting techniques.

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia
E-mail: muhamad.syafei@unsoed.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hak setiap manusia yang harus didapatkan untuk kelangsungan bangsa. Setiap Negara wajib memberikan hak pendidikan bagi setiap warga negaranya tanpa harus membedakan agama, suku, ras dan keadaan sosial maupun ekonominya. Sesuai pasal 31 ayat (1) UUD 1945 yang berbunyi “setiap orang berhak atas pendidikan”.

Kurikulum merupakan suatu hal untuk mengacu pada kualitas pendidikan di Indonesia. Pengembangan dibidang pendidikan yang dilakukan oleh pemerintah yang mencantumkan jenis-jenis mata pelajaran sebagai usaha untuk kesetaraan pendidikan yang mengacu pada kurikulum. Kurikulum 2013 yang didalamnya mencantumkan mata pelajaran penjas pada tahun 2018 sudah di terapkan di Indonesia (Fadila et al., 2021; Khudhori, 2015; Mulyasa, 2017).

Setiap siswa wajib mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani untuk pengembangan potensi diri melalui macam-macam aktifitas fisik (Budi, 2015; Nurcahyo et al., 2021). Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki tujuan yang penting. Tujuan pendidikan jasmani bersifat menyeluruh atau (*holistik*) yaitu menumbuhkan kecerdasan secara kognitif, afektif dan psikomotor (Agustan & Hidayat, 2021; Fajar, 2017). Pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan disekolah antara lain yaitu atletik, kebugaran jasmani, kesehatan dan olahraga permainan.

Pelaksanaan program akademik dan non akademik, terutama dibidang olahraga pelajar adalah salah satu cara untuk meningkatkan mutu prestasi peserta didik. Peningkatan prestasi olahraga di sekolah dapat dilaksanakan dengan mengikuti berbagai cabang yang diperlombakan dan dipertandingkan, serta melakukan pembinaan prestasi dengan membentuk kelas olahraga (Khodari, 2017; Kumalasari, 2019).

Kelas olahraga menjadi salah satu upaya yang dilakukan oleh beberapa sekolah

di daerah untuk dapat membina pelajar yang memiliki bakat dalam olahraga. Kelas olahraga dibentuk untuk dapat memfasilitasi pelajar yang memiliki potensi dalam bidang olahraga sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki (Syafei et al., 2020; Utami & Kafrawi, 2014).

Keberadaan kelas olahraga menjadi penting bagi keberlangsungan pembinaan olahraga prestasi di suatu daerah. Terbentuknya kelas olahraga yang berjenjang dapat membantu stakeholder bidang olahraga seperti Dinas Olahraga, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), Pengurus Provinsi (PENGPROV), maupun, Pengurus Kabupaten (PENGKAB) cabang olahraga dalam ketersediaan regenerasi atlet. Model pembinaan kelas olahraga diharapkan menjadi alternatif dalam proses pembinaan prestasi olehaga selain pembinaan jalur klub untuk memperoleh atlet berbakat (Mahendra, 2017; Wijayanti, 2018). Proses pembinaan olahraga di tingkat pelajar dapat berjalan dengan baik apabila pada proses tahap seleksi penerimaan pelajar kelas olahraga dilaksanakan dengan tepat.

Kelas olahraga SMPN 1 Baturaden adalah kelas program pemerintah yang dibuat untuk meningkatkan prestasi dan potensi olahraga di daerah Banyumas melewati pendidikan usia sekolah untuk mencetak atlet yang dapat bersaing ditingkat nasional ataupun internasional, dalam program kelas olahraga terdapat cabang sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Bennike et al., 2014; Budi & Widyaningsih, 2021; Danurwinda & Barry, 2014). Unsur-unsur teknik dasar sepakbola menurut (McLean et al., 2017; Sucipto et al., 2019): Menggiring (*dribbling*), Mengoper (*passing*), Menyundul (*heading*), Mengontrol (*controlling*), Menembak (*shooting*). Untuk melakukan *shooting*

dibutuhkan teknik dan kemampuan fisik yang baik.

Kemampuan *shooting* sepakbola memerlukan unsur-unsur fisik yang dibutuhkan yaitu kekuatan, kelincihan, koordinasi dan daya ledak (Galih & Suharjana, 2019; Herdiles & Komarudin, 2017; Subrata, 2020). kekuatan adalah salah satu kemampuan biomotor yang di perlukan dalam setiap cabang olahraga, kelincihan adalah salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya, koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersama-sama melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat, daya ledak adalah *power* atau daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Bentuk latihan daya ledak ada berbagai macam latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan fisik seperti latihan *plyometrik*, *interval training* dan *rope jump* (Alfiansyah et al., 2020; Cahyadi et al., 2018; Puspita, 2020). *Rope Jump* merupakan salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Bellver et al., 2021; Chen, 2022; Iyaguchi et al., 2015)

Bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak yang mempengaruhi kemampuan *shooting* dalam sepakbola adalah metode latihan *rope jump*, metode *rope jump* ini digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitiannya (Komarudin, 2021; Prasjo et al., 2007; Winarni, 2015). Penelitian dilakukan di SMPN 1 Baturaden dengan populasi sebanyak 34 peserta didik baru, yang di dalamnya terdapat 16 peserta didik yang merupakan atlet sepakbola yang tergabung di kelas olahraga. Kelas olahraga merupakan kelas untuk siswa yang memiliki kemampuan dalam bidang olahraga atau kelas khusus diperuntukan atlet yang dilatih oleh pihak sekolah.

Setelah hasil observasi yang telah peneliti lakukan, alasan peneliti menjadikan pemain sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden sebagai objek penelitian karena

masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *shooting* secara keras dan tepat hal ini ditujukan pada saat bermain ataupun latihan banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam *shooting*, antara lain: *shooting* tidak melihat sasaran, belum dapat mengambil sisi pengambilan bola. Untuk meningkatkan *power shooting* pemain sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden dibutuhkan model latihan yang efektif sehingga mampu meningkatkan tingkat *power shooting* untuk menunjang prestasi yang lebih baik lagi.

Berdasarkan pemaparan diatas tujuan dari penelitian ini yaitu, ingin mengetahui apakah metode latihan *rope jump* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola kelas olahraga SMP N 1 Baturaden”.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Tujuannya adalah mempermudah langkah-langkah penelitian, desain ini juga bertujuan untuk membandingkan tes awal dan tes akhir yang diperoleh oleh sampel (Sugiyono, 2016).

Partisipan

Populasi pada penelitian ini adalah Atlet sepakbola di SMPN 1 Baturaden. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memperhatikan pertimbangan tertentu (Arikunto, 2013). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian- penelitian yang tidak melakukan generalisasi (Sugiyono, 2018). Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi maka terpilih 16 atlet sepakbola menjadi sampel dalam penelitian ini, adapun kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Atlet sepakboal adalah siswa SMPN 1 Baturaden yang mengikuti kelas olahraga.
- 2) Atlet telah berlatih sepakbola minimal selama satu tahun.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Atlet yang tidak mengikuti tes.
- 2) Atlet yang tidak disiplin dalam latihan.
- 3) Atlet yang tidak bersedia menjadi sampel.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrument *Shooting* ke arah gawang, dengan menggunakan tes *shooting bobby Charlton* (Mielke, 2008). Validitas tes *shooting* sebesar 0.967, sedangkan Reliabilitas tes sebesar 0.771. Kemampuan *shooting* ke arah gawang dengan cara. Pemain melakukan tendangan kearah gawang dengan jarak 16 meter dengan ketentuan bidang gawang dibagi menjadi 6 wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin, bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. pemain mempunyai waktu untuk menendang sebanyak 4 tendangan kearah gawang dalam waktu 15 detik.

Prosedur

Cara kerja atau prosedur penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Pretest*: dilakukan pada tahap awal yaitu sebelum pemberian metode latihan dengan tujuan mengetahui kemampuan awal sampel dalam melakukan *shooting*. Kemampuan yang diukur adalah *shooting*, instrumen tes yang digunakan dalam *pretest* ini adalah tes *shooting*, pemain melakukan tendangan *shooting* dengan jarak 16 meter dengan ketentuan bidang gawang dibagi menjadi 6 wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin, bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Pemain mempunyai waktu untuk menendang sebanyak 4 tendangan ke gawang dalam waktu 15 detik.
2. *Treatment*: Pemberian model latihan diberikan setelah mengetahui hasil *pretest*. Pemberian latihan dalam penelitian ini di fokuskan pada latihan *rope jump* pada pemain sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden. Dalam pemberian metode latihan, sampel diberikan *treatment* latihan *rope jump*. Latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan jadwal 3 kali pertemuan dalam 1 minggu dan pertemuan pertama dan terakhir digunakan untuk *pretest* dan *posttest*.

Bompa & Harf (2019) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan, dan jenis kegiatan. Frekuensi latihan harus tiga hingga lima hari per minggu. Saran ini berdasarkan pada penemuan bahwa peserta latihan menjadi baik

kesegaran jasmaninya jika mereka latihan satu hari per minggu tetapi akan menjadi lebih baik jika mereka latihan tiga hingga lima hari per minggu (Budi et al., 2020; Kusuma et al., 2019; Sampurno & Qohhar, 2020)

3. *Posttest*: dilakukan setelah diberikannya *treatment*/latihan. *Posttest* bertujuan untuk mengetahui perubahan atau gejala yang muncul setelah diberikannya sebuah perlakuan atau *treatment* terhadap sampel. Instrumen tes yang digunakan sama dengan instrumen tes saat *pretest* tes *shooting*, pemain melakukan tendangan *shooting* dengan jarak 16 meter.

Analisis Data

Teknik analisis data peneliti menggunakan uji prasyarat yaitu normalitas dan homogenitas, dengan ketentuan apabila nilai signifikansi data $>0,05$ maka data dinyatakan normal dan homogen. Kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), dengan ketentuan apabila nilai signifikansi data <0.05 maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan yang dilakukan.

HASIL

Data yang diolah dan dianalisis adalah data hasil *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) dari tes *shooting* yang diperoleh dari sampel secara langsung. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *rope jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *shooting* pada atlet sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden.

Hasil statistik data Pengaruh Metode Latihan *Rope Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Kelas Olahraga SMPN 1 Baturaden, tertera pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Deskripsi data kemampuan *shooting* sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden

Keterangan	Kemampuan <i>Shooting</i>		Peningkatan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Mean	66,25	108,13	41,88
Std. Dev.	25,778	21,670	41,08
Minimum	30	110	80
Maximum	80	150	70

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari skor *pretest*

dengan *posttest* dengan peningkatan nilai rata-rata *shooting* yaitu sebesar 41,88, standar deviasi sebesar 41,08, nilai minimum sebesar 80 dan peningkatan skor maksimum yaitu sebesar 70.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas data tertera pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Penelitian

<i>Shapiro Wilk</i>			
Data	Df	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	16	.604	Normal
<i>Posttest</i>	16	.364	Normal

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dinyatakan bahwa nilai signifikansi data *pretest shooting* sepakbola sebesar 0.604 dan nilai *posttest* sebesar 0.364 dan kedua data tersebut nilai signifikansi diatas 0.05 maka data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas data tertera pada Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Penelitian

Kriteria	Sampel	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	16	.631	Homogen
<i>Posttest</i>	16		

Berdasarkan tabel 3 diatas nilai sig sebesar 0.631 lebih besar dari 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi homogen, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji t.

Uji Hipotesis (Uji-t)

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t. *T-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil atau tidak antara data *pretest* dan *posttest*. Jika nilai *sig (2-tailed)* < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan dan jika nilai *sig (2-tailed)* > maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Hasil uji t data penelitian berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest shooting* sepakbola atlet SMPN 1 Baturradentes tertera pada Tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Uji Hipotesis *T-test*

Data		Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Shooting Sepakbola</i>	<i>Pretest Posttest</i>	.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh nilai *sig 2 tailed* sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *rope jump* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola atlet SMPN 1 Baturaden.

PEMBAHASAN

Kemampuan *shooting* menjadi salah satu teknik yang penting bagi pemain sepakbola. Dengan teknik *shooting* yang baik maka pemain sepakbola dapat mencek gol dan memenangkan pertandingan (Anwar, 2013; Umam et al., 2020). Pentingnya keterampilan *shooting* bagi atlet sepakbola menjadi tolak ukur dalam penentuan atlet sepakbola dalam proses seleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penentuan atlet berbakat, teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *dribbling* dan *shooting* adalah materi yang harus dikuasai oleh atlet (Anwar, 2013; Syafi'i & Setiawan, 2019; Wardana, 2015).

Teknik *shooting* sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik seorang atlet, terutama pada komponen *power* otot tungkai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* menjadi faktor penunjang yang harus dimiliki pada saat melakukan *shooting* dalam sepakbola (Umam et al., 2020). Metode latihan menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan komponen *power* pemain sepak bola.

Hasil penelitian yang dilakukan di atlet sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturraden menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola setelah atlet melakukan latihan *rope jump*. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan *plyometric* khususnya *rope jump* kemampuan *shooting* pemain sepakbola dapat meningkat (Purnawan, 2015; Rahayu Ningsih & Widodo, 2019; Winarni, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dalam membina atlet sepakbola usia sekolah, selain melatih teknik dasar seakbola juga perlu diberikan berbagai latihan fisik yang sesuai dengan perkembangan atlet. Latihan fisik yang dapat digunakan khususnya dalam

meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola yaitu dengan metode *rope jump*.

Melalui latihan *rope jump* atlet tidak dibebani oleh beban luar, tetapi hanya menggunakan beban tubuh atlet sendiri, sehingga selain dapat meningkatkan *power* otot tungkai juga tidak menghambat pertumbuhan dan perkembangan atlet.

Kondisi fisik yang baik juga sangat mendukung dalam pencapaian prestasi atlet di berbagai level usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik menjadi bagian penting dalam pembinaan prestasi olahraga di usia remaja (Prasetya & Hariadi, 2018; Saepuloh & Pramadhan, 2017; Setiawan et al., 2014)

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah peneliti laksanakan dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh metode latihan *rope jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *shooting* sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan skor *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut bahwa latihan *rope jump* yang meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap *shooting*.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat menggunakan metode latihan *plyometric* jenis lain untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* sepakbola. Selain itu juga dapat diujikan kepada atlet sepakbola jenjang SMA maupun usia umum dan mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis sampaikan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan atlet sepakbola kelas olahraga SMPN 1 Baturaden yang telah terlibat dalam proses penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan prestasi olahraga sepakbola di SMPN 1 Baturaden khususnya dan Kabupaten Banyumas pada umumnya

REFERENSI

- Agustan, B., & Hidayat, A. R. (2021). Play Teach Play: Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing Futsal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 159. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3875>
- Alfiansyah, A., Karo, P., Sari, L. P., Dewi, R., & Pendahuluan, A. (2020). Pengaruh latihan *plyometric* terhadap

power otot tungkai. 4, 75–83.

- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bellver, M., Drobnic, F., Jovell, E., Ferrer-Roca, V., Abalos, X., Rio, L. Del, & Trilla, A. (2021). Jumping rope and whole-body vibration program effects on bone values in Olympic artistic swimmers. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 39, 858–867.
- Bennike, S., Wikman, J. M., & Ottesen, L. S. (2014). Football Fitness – A New Version of Football A Concept for Adult Players in Danish Football Clubs. *Denmark: Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport Volume 24 Number 1*.
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training* (Sixth Edit). Human Kinetics.
- Budi, D. R. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP. *Thesis*.
- Budi, D. R., Syafei, M., Nanang, M. H. K., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Listiandi, A. D. (2020). The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 132–144. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13920
- Budi, D. R., & Widyaningsih, R. (2021). *Revealing Fanaticism of Football Supporters: Mass Psychology Perspective*. 24(3).
- Cahyadi, M., Pujianto, D., & Arwin, A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Di Smkn1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Kinestetik*, 2(1), 67–74. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9189>
- Chen, C. (2022). *The Effect of an 8-Week Rope Skipping Intervention on Standing Long Jump Performance*.

- Danurwindo, P. G., & Barry, S. (2014). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Menara Mandiri.
- Fadila, A., Budi, D. R., Listiandi, A. D., & Ngadiman, D. (2021). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum 2013 di Sekolah Menengah Atas Evaluation Of 2013 Curriculum Based Physical Education Learning In High Schools*. 3(April 2020), 23–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.435>
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Galih, A., & Suharjana, S. (2019). The Physical Fitness Gap between Strikers and Defenders in Football Extracurricular Programs. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 155–159. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18678>
- Herdiles, D. H. C., & Komarudin. (2017). Improving the value of fitness testing for football. *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*, 180, 1–5. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2013-0453>
- Iyaguchi, K. A. M., Emura, S. H. D., & Moya, M. A. O. (2015). *R b j r d u s p e s*. 29(11), 3229–3233.
- Khodari, R. (2017). Evaluasi Program Pendidikan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2740>
- Khudhori, M. (2015). Implementasi kurikulum 2013 pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di SMA Negeri se-Kabupaten Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 211–214.
- Komarudin, K. (2021). *Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia muda Plyometric exercises in football for young children*. 1(1), 67–77.
- Kumalasari, A. D. (2019). Manajemen Kelas Khusus Olahraga di SMA Dalam Mewujudkan Mutu Pendidikan. *Media Manajemen Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30738/mmp.v2i2.4501>
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Budi, D. R. (2019). *Biomekanika Olahraga*. Unsoed Press.
- Mahendra, A. (2017). Pengembangan Manajemen Kelas Olahraga: Pokok-Pokok Pikiran Tentang Pengembangan Pembinaan Olahraga Bagi Pelajar. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 96–105. <https://doi.org/https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/viewFile/7983/6546>
- McLean, S., Salmon, P. M., Gorman, A. D., Read, G. J. M., & Solomon, C. (2017). What's in a game? A systems approach to enhancing performance analysis in football. *PLoS ONE*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172565>
- Mielke, D. (2008). *Dasar-dasar sepakbola*. Pakar karya pustaka.
- Mulyasa. (2017). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nurchahyo, P. J., Kusnandar, K., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Kurniawati, H., & Widyaningsih, R. (2021). Does Physical Fitness Correlate with IQ? A Study among Football Student Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2).
- Prasetya, Y., & Hariadi, Y. I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105–110.
- Prasojo, L. H., Supriyadi, & Surendra, M. (2007). *Pengaruh Pola Latihan Skipping Dan Latihan Dribbling Stop And Go Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan*.
- Purnawan, C. F. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujs>
- Puspita, P. A. (2020). Efektifitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power. *Universitas Negeri Malang*, 93–101.
- Rahayu Ningsih, J., & Widodo, A. (2019).

- Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391–398.
- Saepuloh, E., & Pramadhan, K. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Floorball pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC). *Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i2.76>
- Sampurno, H. W., & Qohhar, W. (2020). Perbandingan Gaya Mengajar Terhadap Hasil Shooting Bola Basket. *Physical Activity Journal*, 1(2), 142. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2493>
- Setiawan, H., Soetardji, & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(4).
- Subrata, A. (2020). Contributions Vo2max on the Dribbling Agility of the Football Club Players Amrial Subrata Student of sports and health education S1 FIK. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 460(Icpe 2019), 18–20.
- Sucipto, S., Tarigan, B., Mamun, A., & Yudiana, Y. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 14–20. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16252>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2016). metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta, cv*. Alfabeta.
- Syafei, M., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Kusnandar, K., Nurcahyo, P. J., Stephani, M. R., & Qohhar, W. (2020). Functional Movement Screening: An Early Detection of The Student Injury Risk in Sport Class. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 182–191. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.25466>
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1993>
- Umam, N., Setiawan, I., & Pratama, B. A. (2020). Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 62–71.
- Utami, W. F., & Kafrawi, F. R. (2014). Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga Smp Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 58–61. <https://jurnalmahapelajar.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/640>
- Wardana, S. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Passing Pada Permainan Sepak bola Melalui Metode Pembelajaran Langsung Siswa Kelas V SDN Tulangan Ii Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3.
- Wijayanti, M. P. (2018). Implementasi Kebijakan Kelas Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. *Spektrum Analisis Kebijakan Pendidikan*, 7(5).
- Winarni, A. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai. *Kesehatan Olahraga*, 3(1), 138–144.