

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian penelitian dan pembahasan, penulis dapat menyimpulkan terhadap kemampuan tendangan *longpass* sepak bola, sebagai berikut :

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *depth jump* terhadap kemampuan tendangan *longpass* dan kenaikan persentase 5.13%.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass* dan kenaikan persentase 6.3%.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan *depth jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *longpass*. Namun latihan *knee tuck jump* lebih besar peningkatannya daripada latihan *depth jump*.

5.2 Implikasi hasil penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan *depth jump* dan *knee tuck jump* mampu meningkatkan *longpass*, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi latihan peningkatan.

5.3 Saran

- 5.3.1 Sebagai pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan secara komplek. Dalam usaha meningkatkan hasil tendangan *longpass* pada pemain SSB Sindos dianjurkan menggunakan latihan power otot tungkai.
- 5.3.2 Bagi pemain, dengan adanya peneliti ini dapat mengetahui bahwa latihan *depth jump* dan *knee tuck jump* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan tendangan *longpass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2018). Pengaruh latihan burpee small sided games dan depth jump small sided games terhadap peningkatan akurasi passing bawah SSB Matra KU 13-14 tahun. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI*, 7(4).
- Anshori, H. (2016). Pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu-Kendal ku 14-15 tahun. *SKRIPSI. Universitas Negeri Yogyakarta*002E.
- Aulia, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometric Terhadap Kemampuan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 460-471.
- Faidlullah, H. Z. (2009). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Gusdiyanto, H. (2016). *Pengaruh latihan single multiple jump dan knee tuck jump terhadap keterampilan long pass siswa Sekolah Sepakbola Nusantara usia 15-17 tahun Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Kurniawan, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Kurniawan, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Permana, Y. G. (2016). *PENGARUH LATIHAN FRONT KICK KINESIS MACHINE DAN LATIHAN DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DAN HASIL TENDANGAN LONG PASS DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- PEBRIANTO, M. R., & JATMIKO, T. (2020). Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Lateral Jump Over Barrier Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap jauhnya tendangan long pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 554-564.
- Ridwan, A., Supriatna, E., & Hidasari, F. P. (2020). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(3).
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Satria, R. A. (2021). *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Squat Depth Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Bintang Sago FC U-18 Talang Babungo* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Satria, M. H., & Desandra, M. (2016). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola. *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola*, 9(1).
- Septianingrum, K. (2022). Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Dan Lunges Terhadap Kekuatan Tendangan Long Pass Pemain SSB Internal FC U-19. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 4(1), 11-22.
- Simanjorang, P. R. P., Agus, A., & Gemaini, A. (2022). Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing. *JURNAL STAMINA*, 5(1), 13-20
- Soniawan, V. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237-246.
- WINATA, A. C., Dwi Rosella, K., St FT, S., & Wahyuni, S. (2014). *Pengaruh latihan pliometrik depth jump dan plank training terhadap peningkatan power otot tungkai dan kekuatan otot perut pada pemain sepak bola pemula* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 34-41.