

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG DAN *SPLIT SQUAT JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN *SPRINT***

Agung Sugiarto

ABSTRAK

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan. latihan adalah suatu proses terencana yang harus dilakukan berdasar pada sebuah teori dan metode yang baik dan tepat dengan proses secara bertahap untuk mencapai prestasi olahraga. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh latihan *Lompat Kijang* terhadap peningkatan Kecepatan *Sprint*; (2) pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan Kecepatan *Sprint*; (3) perbedaan pengaruh latihan Lompat Kijang dan Latihan *Split Squat Jump* terhadap Kecepatan *Sprint*. Sasaran penelitian ini adalah pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur sebanyak 30 pemain dan semua pemain dijadikan sampel penelitian atau total sampling. Pengumpulan data menggunakan instrument tes praktik lari *sprint* 60 meter. Selanjutnya data diperoleh diolah menggunakan t-tes. Berdasarkan hasil analisis data latihan lompat kijang dan latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint*, kedua bentuk latihan tersebut memiliki pengaruh, dimana latihan lompat kijang menunjukkan angka Thitung 41,33 sedangkan Tabel menunjukkan angka 1,761 berarti Thitung > Ttabel dengan sumbangan persentasi 4,192%, sedangkan latihan *Split Squat Jump* menunjukkan angka Thitung 48,9 sedangkan Ttabel 1,761 berarti Thitung > Tabel dengan sumbangan peresentasi 4,144%. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut memiliki pengaruh terhadap kecepatan *sprint*, akan tetapi latihan lompat kijang memberikan pengaruh lebih baik dengan sumbangan persentasi 4,192% terhadap hasil kecepatan *sprint* pada pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur.

Kata kunci : Latihan Lompat Kijang, Latihan *Split Squat Jump*, Kecepatan *Sprint*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik atlet atau pemain memegang peran yang sangat penting dalam meraih prestasi maksimal di cabang olahraga. Gerakan yang cepat dan reaksi yang cepat merupakan kualitas utama dari olahraga prestasi. Salah satu komponen biomotor yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola dan sangat mempengaruhi performanya dalam upaya memenangkan pertandingan, yaitu Kecepatan *Sprint*.

Pemain sepak bola harus mampu bergerak dengan cepat baik dengan bola atau tanpa bola dalam menunjang keberhasilan penyerangan maupun pertahanan serta transisi keduanya. Sehingga untuk menunjang keberhasilan taktik ketika menyerang maupun bertahan, setiap pemain harus melakukannya dengan pergerakan yang cepat. Sehingga, untuk meraih kemenangan pada pertandingan sepak bola, para pemain sepak bola harus memiliki kecepatan *sprint*.

Kecepatan *sprint* harus dimiliki oleh para pemain sepak bola, akan tetapi banyak pelatih tidak memberikan program latihan kecepatan secara khusus untuk meningkatkan kecepatan *sprint* para pemainnya. Kenyataan di lapangan bahwa latihan yang dilakukan selama ini masih konvensional. Maksudnya konvensional adalah pemain datang ke lapangan, kemudian melakukan pemanasan, lari-lari kecil, dan langsung bermain bola, sehingga banyak para pemain sepak bola kurang memiliki kecepatan *sprint*.

Begitu pentingnya seorang pemain sepak bola untuk memiliki kecepatan *sprint* yang sangat baik. Maka setiap pemain sepak bola harus mendapatkan latihan kecepatan *Sprint* dengan baik dan benar. Oleh karena itu, peneliti bermaksud mengadakan eksperimen atau memberi latihan berupa latihan Lompat Kijang dan Latihan *Split Squat Jump*, sebagai upaya meningkatkan Kecepatan *Sprint* para pemain sepak bola .

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen dengan memberikan latihan Lompat Kijang dan Latihan *Split Squat Jump* pada atlet/pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur, sebagai pembuktian bahkan diharapkan mampu menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan Kecepatan *Sprint* para pemain sepak bola .

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan Lompat Kijang terhadap peningkatan kecepatan *sprint* ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan Lompat Kijang atau *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* ?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Menganalisis pengaruh latihan Lompat Kijang terhadap peningkatan kecepatan *sprint*.
2. Menganalisis pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint*.
3. Menganalisis perbedaan pengaruh latihan latihan Lompat Kijang atau *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint*.

LANDASAN TEORI

Latihan

Latihan atau *training* adalah sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya Sukadiyanto (2011). Sedangkan pendapat Bompa dan Half (1999) "*Training is on organized process where by the body and mind are constantly exposed to stressors varied volume (quantity) and intensity*".

Berdasarkan beberapa pengertian latihan, dapat ditarik *konklusi* bahwa latihan pada hakikatnya adalah : aktivitas untuk meningkatkan keterampilan olahragawan dengan menggunakan berbagai aktivitas fisik dan psikis sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraganya dengan memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah.

Keberhasilan pencapaian sasaran dan tujuan latihan tergantung pada prinsip-prinsip latihan yang diterapkan dan komponen-komponen latihan yang dijalankan.

Kecepatan

Secara rasional kecepatan gerak merupakan kemampuan hereditas-genetik. Kecepatan gerak yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet hampir di semua cabang olahraga. Gerakan yang cepat dan reaksi yang singkat merupakan kualitas utama dari olahraga prestasi.

Kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu yang diukur dalam menit atau skala kuantitas (Roesdiyanto, 2008). Sedangkan menurut Bompa, (2009) Kecepatan adalah kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat. Sukadiyanto (2011) juga mengungkapkan pendapatnya tentang pengertian kecepatan, yaitu Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin.

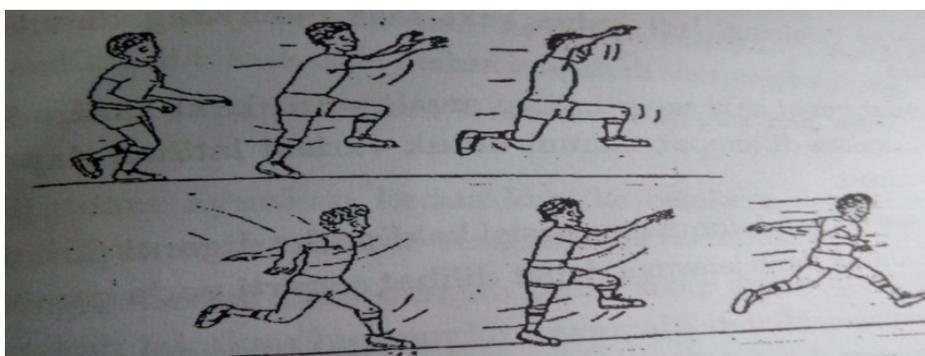
Ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, Sukadiyanto dan Muluk (2011). Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2019) Kecepatan Gerak adalah sebagai kecepatan setiap orang bergerak dengan seluruh tubuh atau bagian tubuh. Berdasarkan berbagai macam pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu sesingkat mungkin

Latihan Split Squat Jump

Lompat kijang adalah lompatan dengan satu kaki dimana tolakan dimulai dengan salah kaki yang terkuat, kalau kaki kiri yang menolak berarti mendarat kaki kanan begitu pula sebaliknya (Sukadiyanto, 2011:120).

Agar proses latihan memberikan dampak yang *positif* terhadap upaya peningkatan *power* atlet, maka cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri dengan satu kaki kanan didepan (kaki kiri dibelakang), kedua lengan rileks disamping badan.
- 2) Ayunkan (lemparkan tungkai) kaki kiri kedepan atas hingga mendekati dada agar dapat meloncat sejauh dan setinggi mungkin sebelum mendarat.
- 3) Mendarat dengan kaki kiri, diteruskan dengan ayunkan kaki kanan seperti pada angka dua demikian seterusnya bergantian kaki tumpuh sejauh jarak yang ditentukan latihan ini, sebaiknya dilakukan ditempat yang datar dan lapangan berumput atau berpasir agar lunak untuk mendaratnya, jika tempat pendaratnya lunak diharapkan atlet akan terhindar dari cedera baik engkel maupun pada lutut, untuk jarak ditentukan sesuai dengan kebutuhan (Sukadiyanto, 21011:120).



Gambar Melakukan gerakan lompat kijang
Sumber : Sukadiyanto (2011:131)

Latihan *Split Squat Jump*

Latihan *split squat jump* dilakukan dengan posisi tangan di samping badan atau seakan-akan meraih benda di atas kepala, latihan ini bila dilakukan secara berkelanjutan akan memiliki dampak yang berbeda bila dilakukan dengan cara bertahap diberi waktu jeda istirahat. Latihan *split squat jump* merupakan latihan untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot paha depan dan belakang, gluteus, dan betis. Selanjutnya dikatakan bahwa latihan *split squat jump* merupakan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai (Duthie. Young And Aitken. 2002). Latihan *split squat jump* merupakan bentuk latihan yang sebagian besar menggunakan kekuatan otot kaki untuk melakukan gerakan melompat-lompat secara terus menerus dengan disertai adanya gerakan

lengan keatas (Chu, 2013). Sedangkan menurut Furkan (2002) *split squat jump* sangat baik untuk mengembangkan *power*.

Split squat jump merupakan salah satu latihan *plyometric* dengan gerakan melompat setinggi dan selurus mungkin dengan menggunakan ayunan lengan ke atas untuk menambah pengangkatan. Saat mendarat kembali pada posisi semula, tekuk lutut depan untuk merendam kejutan dan setelah stabil lakukan lompatan lagi dengan cara yang sama.



Gambar *Split squat Jump*

Sumber: (<http://hubpages.com/health/A-Review-of-P90X-Plyometrics%20Seputarfitness:2013>)

Radcliffe dan Farentinos menyatakan bahwa latihan ini melibatkan otot pinggang bawah, *hamstring*, *quardricep*, *exstensor* dan *flexsor* kaki bawah. Latihan ini harus dilakukan secepat mungkin mengutamakan ketinggian dan jarak berulang-ulang. Lakukan 2-3 set dengan 5-8 pengulangan, tiap set istirahat selama 1-2 menit. (Radcliffe, 1999).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi exsperiment*) dengan rancangan penelitian menggunakan *matching-only design* (Maksum, 2012). Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
----------------	------------------	-----------------

M	T1 ₁	X ₁	T2 ₁
M	T1 ₂	X ₂	T2 ₂

Keterangan:

M : *Matching*

T1₁ : Kelompok 1 *pretest* Kecepatan Sprint

T1₂ : Kelompok 2 *pretest* Kecepatan Sprint

X1 : Latihan Lompat Kijang

X2 : Latihan *Split squat Jump*

T2₁ : Kelompok 1 *posttest* Kecepatan Sprint

T2₂ : Kelompok 2 *posttest* Kecepatan Sprint

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur, dengan total keseluruhan berjumlah 30 orang, dengan karakteristik usia pemain/atlet yaitu berusia 15 – 17 tahun. Pembentukan grup dalam penelitian ini akan membagi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen A, eksperimen B, maka *pairing* yang digunakan ialah *ordinal pairing*. Menurut Riyanto (2007) *ordinal pairing* adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengelompokkan sampel dengan sistem rangking. Berdasarkan teknik *ordinal pairing*, maka sampel dalam penelitian ini akan dikelompokkan sebagai berikut kelompok A = 15 orang diberi perlakuan program latihan Lompat Kijang, kelompok B = 15 orang diberi perlakuan program latihan *Split Squat Jump*.

Pelaksanaan Latihan

Pelaksanaan latihan *Lompat Kijang* dan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan Kecepatan *Sprint* dapat dilakukan dengan memperhatikan intensitas maksimal dari masing-masing individu. Peningkatan pembebanan dilakukan setiap 2 minggu. Durasi latihan menggunakan 8 minggu program latihan, sedangkan frekuensi latihan menggunakan 3 kali per minggu dengan metode selang sehari yaitu untuk latihan *Lompat Kijang* dilakukan pada hari senin, rabu dan jum'at sedangkan untuk latihan *Split Squat Jump* dilakukan pada hari selasa,

kamis dan sabtu. Set latihan menggunakan 3 set per frekuensi, waktu istirahat yang digunakan yaitu 2 menit dan irama yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu irama cepat karena dasar dari penelitian ini adalah kecepatan.

Instrumen Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tesnya adalah tes kecepatan dan pengukuran kecepatan menggunakan lari *sprint* 60 meter.

Teknik Analisis Data

Dalam metode analisis data ini dengan judul skripsi adalah Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan Kecepatan *Sprint* Pada Pemain Sepak Bola SKOI Kalimantan Timur, dalam hal ini penulis menggunakan analisis produk *moment* dengan rumus *t-test suhort method* dengan pertimbangan rumus ini lebih singkat dan *efisien*, adapun rumus tersebut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : mean pengaruh *pre test* dan *post test* (*pre test-post test*)

$\sum d^2$: jumlah deviasi dari mean pengaruh

N : jumlah subyek

Berdasarkan data diperoleh tes akhir kelompok A dan kelompo B dapat diketahui semua, harus diketahui terlebih dahulu nilai pengaruh dari mean pengaruh (Md) yang harus dicari dengan rumus :

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan:

d : jumlah pengaruh masing-masing subyek

N : jumlah subyek

Setelah mean pengaruh dua kelompok A dan Kelompok eksperimen A telah ditentukan, maka persyaratan untuk mencari I telah terpenuhi, maka perhitungan nilai t dilakukan dengan rumus pendek

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Berdasarkan nilai t diperoleh dan diketahui hasilnya, maka dapat dicari standard deviasi dan mean dapat digunakan rumus

$$SD = \frac{\sqrt{\sum d^2}}{N}$$

Jika hasil t telah diperoleh, maka dapat dicari rata-rata kemampuan lari *sprint* kelompok A dan kelompok B, digunakan rumus

$$\text{Mean} = \frac{\sum X_1}{N} \quad \text{Mean} = \frac{\sum X_2}{N}$$

Hasil rata-rata kedua kelompok dapat diketahui hasilnya, jadi terlihat adanya peningkatan latihan lompat kijang dan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* atas masing-masing kelompok

Dari semua hasil pengujian yang telah dilaksanakan, selanjutnya hasil pengujian tersebut dibandingkan F_{tabel} dengan berdasarkan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dilakukan sebagai berikut :

Jika: $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima

$F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka H_o ditolak

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data hasil tes Kecepatan *Sprint* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok yang meliputi: kelompok I mendapat latihan lompat kijang, kelompok II mendapat latihan *split squat jump*.

1. Analisis kelompok latihan lompat kijang

Tabel Statistik kelompok A latihan lompat kijang terhadap lari *sprint*

No	Nama	X1	X2	D(X1-X2)	D	d ²
----	------	----	----	----------	---	----------------

1	Ma	11,00	10,65	0,35	0,02	0,0004
2	Jo	11,25	10,30	0,95	0,06	0,0036
3	Gi	11,35	12,00	-0,65	-0,04	0,0016
4	Fi	11,48	11,00	0,48	0,03	0,0009
5	Am	11,89	11,35	0,54	0,09	0,0081
6	Re	12,00	12,48	-0,48	0,03	0,0009
7	Ri	12,00	11,30	0,7	0,04	0,0016
8	Bo	12,30	11,00	1,3	0,08	0,0064
9	Vi	12,50	12,00	0,5	0,03	0,0009
10	De	12,89	12,28	0,61	0,04	0,0016
11	Ab	12,90	12,38	0,52	0,03	0,0009
12	Yo	13,00	12,30	0,7	0,04	0,0016
13	Ha	13,00	12,30	0,7	0,04	0,0016
14	He	13,68	13,00	0,68	0,04	0,0016
15	Fa	13,75	13,20	0,55	0,03	0,0009
Jumlah		184,99	177,54	7,45	0,56	0,0326
Rat-rata		12,33	11,83	0,496	0,037	0,0217

Sumber : data yang telah diolah

Keterangan:

X1 : *Pre test*

X2 : *Post test*

$$Md = \frac{\sum D}{N}$$

$$= \frac{7,45}{15} = 0,496$$

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\sum d^2}}{N(N-1)}} = \frac{0,496}{\frac{\sqrt{0,0326}}{(15-1)}} = \frac{0,496}{\frac{\sqrt{0,326}}{210}} = \frac{0,496}{\sqrt{0,0001552381}} = \frac{0,496}{0,012}$$

$$= 41,33$$

2. Analisis kelompok latihan Split Squat Jump

Tabel Statistik kelompok B latihan *split squat jump* terhadap lari *sprint*

No	Nama	X1	X2	D(X1-X2)	D	d ²
1	Al	11,00	10,73	0,27	0,01	0,0001
2	Fi	11,20	10,89	0,31	0,02	0,0004
3	Ak	11,40	10,38	1,02	0,06	0,0036
4	Re	11,48	11,89	-0,41	-0,02	0,0004

5	In	11,89	11,00	0,89	0,05	0,0025
6	Di	12,00	11,73	0,27	0,01	0,0001
7	Ha	12,00	11,73	0,27	0,01	0,0001
8	Ma	12,25	11,00	1,25	0,08	0,0064
9	Na	12,73	13,00	-0,27	-0,01	0,0001
10	Re	12,73	12,00	0,73	0,04	0,0016
11	Ha	12,96	12,35	0,61	0,04	0,0016
12	Ag	12,98	12,30	0,68	0,04	0,0016
13	Ar	13,00	12,73	0,27	0,01	0,0001
14	Dh	13,00	12,35	0,65	0,04	0,0016
15	Ka	13,80	13,00	0,8	0,05	0,0025
Jumlah		184,42	177,08	7,34	0,43	0,0227
Rat-rata		12,29	11,80	0,489	0,028	0,000075

Sumber : data yang diolah

Keterangan :

X1 : *Pre test*

X2 : *Post test*

$$Md = \frac{\sum D}{N}$$

$$= \frac{7,34}{15} = 0,48$$

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\sum d^2}}{N(N-1)}} = \frac{0,489}{\frac{\sqrt{0,0227}}{(15-1)}} = \frac{0,489}{\frac{\sqrt{0,0227}}{210}} = \frac{0,489}{\sqrt{0,0001080925}}$$

$$= \frac{0,489}{0,010} = 48,9$$

Untuk mengetahui berapa persen sumbangan dari setiap perlakuan pada kelompok maka berikut ini akan dihitung persentasinya yaitu:

3. Analisis sumbangan kelompok latihan lompat kijang terhadap lari *sprint*

Mean tes awal (pre test) = 12,33

Mean tes akhir (post test) = 11,83

Mean different = 0,496

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{0,496}{11,83} \times 100\% = 0,04192 \times 100\% = 4,192$$

4. Analisis sumbangan kelompok latihan *split squat jump* terhadap lari *sprint*

$$\text{Mean tes awal (pre test)} = 12,29$$

$$\text{Mean tes akhir (post test)} = 11,80$$

$$\text{Mean different} = 0,489$$

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{0,489}{11,80} \times 100 = 0,04144 \times 100\% = 4,144$$

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tersebut di atas maka dapat diketahui seperti yang terangkum dalam tabel di bawah ini:

Tabel Rangkuman Hasil Analisis *Pre test* dan *Post test* terhadap lari *sprint*

Treatment	Mean		T _{hitung}	T _{tabel}	Persentase (%)
	Pre test	Post test			
Lompat Kijang	12,33	11,83	41,33	1,761	4,192
<i>Split Squat Jump</i>	12,29	11,80	48,9	1,761	4,144

Sumber : data yang telah diolah

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa penelitian yang menggunakan dua kelompok dengan masing-masing sampel 15 menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan baik pada kelompok dengan latihan lompat kijang dan latihan *split squat jump*, kelompok A yang diberi latihan lompat kijang diperoleh T_{hitung} 41,33 dengan menggunakan dk=14 dan $\alpha = 0,05$ diperoleh T_{tabel} 1,761, sehingga diperoleh T_{hitung} > T_{tabel}, yang artinya ada perbedaan hasil kemampuan lari *sprint* setelah diberi latihan lompat kijang.

Dari hasil di atas dapat diketahui juga bahwa kelompok B yang diberi latihan *split squat jump* diperoleh T_{hitung} 4,89 dan dengan menggunakan dk = 14 dan $\alpha = 0,05$ diperoleh T_{tabel} 1,761 sehingga diperoleh T_{hitung} > dari T_{tabel} artinya ada perbedaan kecepatan *sprint* yang diberi latihan *split squat jump*.

Adapun sumbangan setiap latihan yang diberikan pada setiap kelompok

terhadap peningkatan kecepatan *sprint* latihan lompat kijang memberikan sumbangan 4,192% sedangkan latihan *split squat jump* memberikan sumbangan 4,144%. Dengan demikian dapat disimpulkan latihan kijang lebih baik dibandingkan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* pada pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur.

PENUTUP

Simpulan

1. Ada dampak penerapan dari latihan lompat kijang terhadap peningkatan kecepatan *sprint* pada pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur, dimana $T_{hitung} >$ dari T_{tabel} , menunjukkan angka 4,133 sedangkan T_{tabel} 1,761
2. Ada dampak dari penerapan latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* pada pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur, dimana T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} menunjukkan angka 48,9 sedangkan T_{tabel} menunjukkan 1,761
3. Dimana latihan *Split Squat Jump* memberikan sumbangan 4,144% terhadap hasil lari *sprint*, sedangkan lompat kijang memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *Split Squat Jump*, dimana latihan lompat kijang memberikan sumbangan 4,192% terhadap hasil lari *sprint* 60 meter pada pemain sepak bola SKOI Kalimantan Timur.

Saran

1. Untuk meningkatkan Kecepatan *Sprint* pada pemain sepak bola, dapat dilakukan dengan latihan Lompat Kijang dan latihan *Split Squat Jump*. Sehingga pelatih dapat menjadikan kedua bentuk latihan ini sebagai acuan dalam upaya untuk meningkatkan Kecepatan *Sprint*.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut terkait dengan perbandingan latihan untuk meningkatkan kecepatan *sprint*, dengan menambah model latihan lain pada populasi yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, dengan harapan agar nantinya memberikan hasil yang lebih luas terkait dengan hasil latihan tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan maupun perbandingan, jika peneliti selanjutnya ingin mengangkat masalah yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, and Haff, G. 2009. *Periodization : Theory and Methodology of Training*. Fifth edition. United States of America : Human Kinetics.
- Brown, L.E and V.A, Ferrigno. 2005. *Training For Speed Agility and Quickness*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Chu, D, A, and Myer, G, D., 2013. “*Plyometric*”. United States: Human Kinetics. Halaman, 67, 83, 94, 164, 191. Dagenais, M.O. 2007. *Speed, Agility and Quickness Drills*. Montreal, Quebec, Canada : M.O. Dagenais & Associates, Inc.
- Gambetta, V., and S, Myrland. 1998. *Speed/Agility : Ladder Footwork Drills*. Videocassette. Sarasota, FL : Gambetta Sports Training Systems.
- Imanudin, Iman. (2008). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung : FPOK UPI
- Kemenegpora RI. 2014. *Panduan Penetapan Paramater Tes*. Jakarta : Asisten Deputi Sentra Keolahragaan, Kemenegpora.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pres
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Milanović, Zoran., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., and Šamija, K. (2013). “Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players”. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol 12, Pp. 97-103.
- Radcliffe, J, C., Farentinos, R, C. 1999. “*High Powered Plyometrics* ”. Amerika: Human Kinetics. Halaman. 68, 77, 89.
- Roesdiyanto, dkk. 2008. *Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Malang
- Shalfawi, S.A.I., Marlene Young, Espen Tonnessen, T.A. Haugen Eystein Enoksen. 2013. “The effect of repeated Agility training Vs. Repeated sprint

trainingOn elite female soccer players' Physical performance". *Journal Kinesiologia Slovenica*. Vol. 19 No 3, pp.29–42

Sidik, D.,Z. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : CV. Lubuk Agung.

Young, W.B., M.H. Mcdowel., and Scarlett. 2001. "Speciticity of Sprint and Agility Training Methods". *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 15 No 1, pp.315-319.

Zearei, E.A. 2013. "Comparison of the Effect of Plyometric and Resistance Training on Explosive Power and Speed in Female Taekwondo Players." *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 12 No 2, pp.215-228.