

Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola

Nanda Dinata, John Arwandi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail: nandadinata17@gmail.com, johnarwandi@fik.unp.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Kerinci yang berjumlah 18 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *total sampling* karena populasi kurang dari 30 orang, jadi sampel berjumlah 18 orang yakni pemain dengan usia 16 sampai dengan usia 18 tahun. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Instrument yang digunakan adalah tes *passing* lambung dari Bobby Charlton dalam buku Mielke (2007 : 26). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci dengan $t_{hitung} (2,86) > t_{tabel} (1,74)$, serta terjadi peningkatan *long passing* dari rata-rata 158,33 menjadi 189,44.

Kata Kunci : *Latihan Plyometrics, Kemampuan Long Passing*

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara.

Salah satu langkah yang dibuat bangsa Indonesia untuk mengembangkan kemajuan dalam bidang olahraga yaitu dengan dilahirkannya undang-undang No 3

Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa olahraga merupakan salah satu bidang pembangunan nasional yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia. Karena dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga, lembaga sekolah dan semua lapisan masyarakat.

Berbicara tentang olahraga sebagai salah satu bidang pembangunan nasional tidak terlepas dari cabang olahraga yang satu ini yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Permainan sepakbola yang lebih dominan dengan menggunakan kaki dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan sosial. Sepakbola memiliki berbagai manfaat dan tujuan diantaranya sebagai hiburan, sarana pendidikan, sarana rekreasi, melatih berorganisasi, maupun sebagai pembentukan prestasi.

Untuk bermain sepakbola yang baik, salah satu teknik long passing perlu mendapatkan perhatian. Teknik *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long*

passing ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar (Soniawan, 2018). Menurut Luxbacher (2012) “*long passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, dengan jarak melebihi 25 yard”. Kegunaan *long passing* adalah untuk merubah alur permainan, melakukan umpan silang, tendangan sudut, tendangan bebas, *clearance* di daerah pertahanan dan berguna untuk memudahkan pelatih dalam mengembangkan pola permainan.

Kemampuan fisik yang dominan dibutuhkan dalam melakukan *long passing* adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu faktor yang perlu mendapatkan perhatian. Gusdiyanto (2016) menjelaskan bahwa “beberapa bentuk latihan fisik untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai diantaranya adalah dengan melakukan latihan kekuatan dilanjutkan dengan latihan kecepatan dan dapat pula melakukan latihan pliometrik”. Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai ada beberapa faktor metode yang perlu diperhatikan antara lain *weight training*, *sirkuit training* dan *plyometrics*.

Menurut Firdaus (2017) metode latihan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu *weight training*, *sirkuit training*, dan *plyometrics*. Dari ketiga metode latihan di atas *plyometrics* merupakan bentuk latihan yang dipilih. *Plyometrics* adalah suatu bentuk latihan atau teknik latihan untuk meningkatkan *power* (daya ledak). Latihan *plyometrics* untuk tungkai biasanya

melibatkan latihan lompat, loncat, lari angkat lutut, loncat satu kaki dengan gerakan yang cepat. Gerakan-gerakan ini menggunakan berat badan sendiri dalam seri kontraksi otot yang dinamis. Latihan *plyometrics* merupakan suatu bentuk latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai. Sedangkan *power* berperan dalam menentukan seberapa keras atau kuatnya hasil *long passing* yang dilakukan pemain.

Berdasarkan wawancara penulis maupun data yang diperoleh dari pelatih (guru olahraga) SMA Negeri 4 Kerinci pada tanggal 21 Januari 2019 kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat disenangi oleh siswa. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang sering membawa nama baik sekolah baik itu di tingkat Kabupaten maupun Provinsi Jambi. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini sudah berjalan cukup baik namun masih banyak kendala yang terjadi pada pemain pada saat latihan dan dalam melakukan pertandingan. Pelatih juga memberikan gambaran bahwa dari data hasil pertandingan (statistik pertandingan) pada babak final LPI tingkat SMA/SMK sederajat Kabupaten Kerinci tahun 2019 telah menunjukkan bukti betapa lemahnya kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Adapun statistik pertandingan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Statistik Pertandingan

No	Statistik Pertandingan	
1	Tendangan ke gawang	2
2	Tendangan melenceng	6
3	<i>Long passing error</i>	10
4	<i>Long passing</i> sukses	3
5	<i>Offside</i>	2
6	Pelanggaran	6
7	Kartu kuning	3

8	Kartu merah	0
9	Skor akhir	0 – 2

Dari hasil statistik pertandingan tersebut nampak bahwa terjadi cukup banyak *long passing* yang melenceng atau tidak sampai pada sasaran sebanyak 10 kali, sehingga tim sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci mengalami kekalahan pada babak final tersebut. Jika hal ini dibiarkan berlanjut, maka ditakutkan nantinya prestasi pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci akan semakin memburuk.

Kemudian pada saat penulis mengamati langsung di lapangan kemampuan *long passing* memang sering menjadi kendala bagi pemain pada saat melakukan *long passing*. Kendalanya antara lain: seringnya kehilangan bola karena tidak tercapainya sasaran *long passing* ke pemain lain pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan, pada saat melakukan *long passing* sudah akurat namun bola tidak sampai ke pemain yang akan menerima bola, kemampuan *long passing* dipengaruhi oleh kurangnya *power* otot tungkai sehingga bola tidak sampai ke sasaran.

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah “untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variable-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*)” Sugiono (2010).

Pelaksanaan peneltian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Desa Mukai Hilir, Siulak Mukai, Kabupaten Kerinci yakni tempat latihan rutin pemain

sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan 3 Juli – 2 Agustus 2019.

Setelah uji normalitas dilakukan, maka dilakukan analisis uji t, dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

- t = Harga uji t yang dicari
 - \bar{X}_1 = Mean sampel ke 1
 - \bar{X}_2 = Mean sampel ke 2
 - D = Beda antar skor sampel 1 dan 2
 - N = Pasangan
 - Df = Derajat Kebebasan (df) = N-1
 - $\sum D$ = Jumlah semua beda
 - $\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan
- (Sudjana, 1992)

C. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan *Long passing*

Deskripsi data dari hasil tes awal (*pre test*) kemampuan *long passing* dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan *Long Passing*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	>260	0	0
2	220-250	0	0
3	180-210	7	38,89
4	140-170	6	33,33
5	100-130	5	27,78
Jumlah			100%

Berdasarkan table di atas dari 18 orang sampel, 7 orang (38,89%) memiliki kemampuan *long passing* berkisar antara 180-210, 6 orang (33,33%) memiliki kemampuan *long passing* berkisar antara 140-170, 5 orang (27,78%) memiliki kemampuan *long passing* berkisar antara 110-130 . Sementara untuk kelas interval 220-250 dan >260 tidak ada.

2. Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Long passing*

Deskripsi data dari hasil tes akhir (*post test*) kemampuan *long passing* dapat dilihat pada table berikut.

Table 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Long passing*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	>260	1	5,56
2	220-250	4	22,22
3	180-210	5	27,78
4	140-170	6	33,33
5	100-130	2	11,11
Jumlah			100

Berdasarkan table di atas dari 18 orang sampel, 2 orang (11,11%) memiliki kemampuan *long passing* berkisar antara 100-130, 6 orang (33,33%) memiliki kemampuan *long passing* berkisar antara 140-170, 5 orang (27,78%) memiliki kemampuan *long passing* berkisar antara 180-210. 4 orang (22,22%) memiliki kemampuan *long passing* antara 220-250 dan 1 orang (5,56%) memiliki kemampuan *long passing* >260.

D. PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan pemain dalam melakukan *long passing*. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan pemain melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Setelah diberikan latihan *plyometrics* yang menunjang kepada peningkatan kemampuan *long passing* selama 16 kali pertemuan. Terdapat peningkatan kemampuan *long passing*, terjadi peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dari suatu latihan terhadap organ-organ tubuh pemain.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci. Berdasarkan hasil tes awal kemampuan *long passing* diperoleh rata-rata pada saat tes awal yaitu sebesar 158,33, namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan *plyometrics* selama 16 kali pertemuan, maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 189,44. Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* berpengaruh terhadap kemampuan *long passing*, hal ini

diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2,86 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,74.

Adanya penengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci sangat wajar, karena latihan diberikan sebanyak 4 kali dalam seiminggu. Setiap atlet mendapat perlakuan latihan *plyometrics* selama 16 kali pertemuan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *long passing*. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi masukan bagi guru dan pelatih sepakbola serta pemain sepakbola untuk dapat memilih bentuk latihan ini dengan menjadikannya sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola. Ini menegaskan bahwa latihan *plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang berguna untuk memperoleh kemampuan *long passing* yang maksimal.

Menurut Radcliffe (1999) "*plyometrics* adalah sebuah cara untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan". "Pada dasarnya latihan *plyometrics* diberikan dalam bentuk lompat dan loncat, baik lompat di tempat, loncat maju ke depan dengan menggunakan satu atau dua kaki, dengan alat dan tanpa alat, seperti loncat naik turun box atau bangku, yang bisa dilakukan dengan program latihan yang baik dan benar. latihan *plyometrics* merupakan suatu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat. *Plyometrics* merupakan suatu bentuk latihan untuk mengembangkan

explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. Latihan *plyometrics* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dan kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit.

Menurut Luxbacher (2012) “*long passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, dengan jarak melebihi 25 yard”. Umpan panjang (*long passing*) dengan kura-kura kaki adalah umpan paling umum digunakan untuk menendang bola pada jarak yang lebih jauh (Gifford, 2007). *Long passing* adalah salah satu teknik *passing* dalam sepakbola dengan upaya memindahkan bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh sesuai dengan sasaran dan ketepatan yang memerlukan power dalam melakukannya. Kemampuan dalam melakukan *long passing* merupakan salah satu sarana penunjang untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *long passing* pada pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci dengan $t_{hitung} (2,86) > t_{tabel} (1,74)$, serta terjadi peningkatan rata-rata kemampuan *long passing* dari rata-rata 158,33 menjadi 189,44. dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 4 Kerinci\

F. DAFTAR RUJUKAN

- Firdaus, Effendy. 2017. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press
- Gusdiyanto, Hafidz, dkk. 2016. Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (NO 2 tahun 2016).
- Luxbacher, Josep. 2012. *SepakBola*. Jakarta : PT RAJA GRAFINDO.
- Radcliffe, dkk. 1999. *Plyometrics (Explosive Power Training)*. Human Kinetics Publishing, Inc : Champaign, Illonis 61820.
- Soniawan, V. 2018. Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT Sinar Grafika.