

## **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Long Pass***

**Afif Aulia, Hermanzoni**

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail : auliafif5@gmail.com, herman.zoni@yahoo.com

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus s.d September 2019 di Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola TVRI Jln by pass Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Muspan Kota Padang yang berusia 15-19 yang berjumlah 21 orang putra. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 oran pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan jauh (*long pass*). Teknik analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang dengan  $t_{hitung} = 36,59$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,76 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n-1 = 14$ , maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $36,59 < 1,76$ ).

**Kata kunci :** Latihan *plyometric*, *long pass*

### **A. PENDAHULUAN**

Permainan sepakbola ialah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola Tim pengajar matakuliah sepakbola, 2016).

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam

permainan sepakbola seperti teknik menggiring bola, teknik menipu lawan, dan teknik-teknik lainnya. Menurut Wahyu santosa (2015) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat di gemari oleh semua manusia baik nasional maupun internasional. Permainan sepakbola modern memiliki tujuan yaitu bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak banyak nya dengan mengandalkan kerja sama tim yang baik. (Anam, 2013).

Menurut Syafruddin (2013) Prestasi terbaik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)”

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mndapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, V 2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Afrizal (2000) mengemukakan: Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti (a) kecepatan, (b) daya tahan, (c) kelicahan, (d) kelentukan, (e) kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu, (a) menendang bola, (b) menerima bola, (c) menggirig bola, (d) merampas bola, (e) menyundul bola, (f) gerak tipu denga bola, (g) melempar bola kedalam lapangan, (h) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi pejaga gawang.

Di samping itu bermain sepakbola juga dituntut untuk mampu bekerja sama dalam tim. Untuk mencapai kemenangan harus ada kekompakan diantara sesama pemain, sebab tanpa kerja sama yang baik bagaimana bagusnya kondisi fisik atau teknik kita tidak akan memperoleh kemenangan dalam suatu petandingan begitu juga sebaliknya.

Menendang adalah gerakan atau memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan bagian bola dengan bagian tertentu. (Anam, 2013)

Menurut Ahmad Atiq (2012) menyatakan ada 3 jenis teknik permainan sepakbola yang harus anda sampaikan kepada para pemain yang pertama, foundation atau teknik dasar, yang kedua, intermediate teknik lanjutan dan yang terakhir game atau teknik bermain.

Di dalam bermain sepak bola teknik menendang merupakan bagian terpenting. Menurut Anam (2013) mengatakan bahwa seseorang pemain sepak bola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin dapat menjadi pemain yang baik pula. Kemudian Sanggantara (2016) mengatakan bahwa menendang merupakan gerakan paling dominan dalam permainan sepakbola.

Di dalam bermain sepak bola, ada dua teknik yaitu menendang bola (*short pass*) atau yang biasa disebut dengan *passing* kemudian menendang jauh atau yang disebut dengan *long pass* (Wawan Kurniawan,2019). Kedua hal tersebut sangat dibutuhkan didalam permainan, karena kedua teknik tersebut telah dapat membuat permainan menjadi indah dan bervariasi.

Dalam perkembangan sepakbola di Sumatera Barat mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini dilihat dari banyaknya sekolah sepakbola yang ada di Sumatra Barat. Adapun salah satu sekolah sepakbola di Sumatra Barat yaitu SSB Muspan Kota Padang. Klub Macan rutin melakukan pembinaan kepada pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur. Adapun jadwal latihannya dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu setiap hari rabu sore, hari jum'at sore, hari sabtu sore,dan hari minggu sore. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan umur pemain itu sendiri.

Permainan sepakbola memiliki ide – ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Syafruddin (2010) Teknik dasar adalah teknik standar yang terdapat pada setiap cabang olahraga. semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Selanjutnya taktik, pelaksanaan taktik dalam sepakbola sangat tergantung kepada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan. Dalam permainan sepakbola, dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik dasar diantaranya yaitu *passing, control, dribbling, crossing, heading, dan long pass* .

Sneyerrs, (1988) *Long pass* merupakan salah satu cara untuk memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu serangan, memberikan operan ke depan gawang,

mematahkan langkah pemain lawan yang datang menyongsong terutama sekali menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang keluar dari sarangnya. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *long pass* merupakan tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah permainan, dan sering digunakan untuk melakukan serangan balik

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, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Banyak faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil *long pass*, antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan tungkai. Faktor-faktor kondisi fisik ini saling menunjang satu dengan lainnya. Bola tidak akan mengenai sasaran tanpa adanya daya ledak otot tungkai karena dengan adanya daya ledak otot tungkai, akan menghasilkan tendangan yang keras, sehingga pemain mampu melakukan *passing* dengan jarak yang jauh.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet sepakbola adalah daya ledak. Meskipun banyak kegiatan olahraga yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelentukan, dan koordinasi. Tetapi faktor tersebut harus dikombinasikan dengan daya ledak agar memperoleh hasil yang baik untuk mencapai prestasi puncak dalam pertandingan.

Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang paling penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Karyono (2016) mengartikan bahwa “Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja atau melawan beban dalam waktu sesingkat singkatnya. Sedangkan Alsyahbana (2013) mendefinisikan “Daya ledak otot” adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *explosive*.”

Berdasarkan pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan tubuh atau bagian-bagiannya dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat untuk menghasilkan suatu gerakan *ekspllosive* dalam mencapai tujuan yang dikehendaki.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya (Arsil, 2008). Menurut Widnyana (2014) Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai dan akurasi *passing* sangat menentukan berhasil atau tidaknya *long pass* yang dilakukan para pemain. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap klub Muspan Kota Padang, kemampuan *long pass* yang dimiliki oleh pemain muspan bisa dikatakan masih kurang baik. Hal ini terlihat dari setiap tendangan *long pass* yang dilakukan oleh pemain, bola hasil tendangan tidak tepat sasaran, melewati sasaran, dan bola hasil tendangan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah diantisipasi oleh lawan.

Menurut peneliti kurangnya kemampuan para pemain Muspan Kota Padang terletak pada faktor kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai saat melakukan *long pass*. Apabila kemampuannya *long pass* dan daya ledak otot tungkai saat menendang bola baik, maka diharapkan terciptanya *long pass* yang tepat sasaran. Selain faktor teknik dari diri pemain itu sendiri daya ledak otot tungkai juga sangat berpengaruh dalam melakukan *long pass*, untuk itu dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang juga memberikan peningkatan terhadap kemampuan *long pass*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan tendangan *long pass* pada cabang olahraga sepakbola adalah latihan pliometrik.

Menurut Sanggantara, (2014) “Pliometrik adalah bentuk latihan *explosif power* dengan menggunakan kontraksi otot yang sangat cepat dan kuat dalam mengatasi tahanan”. Sedangkan menurut Mulyana (2019) Mendefenisikan “pliometrik” adalah dalam penyusunan program latihan baik latihan berbeban maupun latihan pliometriik perlu adanya pengkajian tentang kontraksi otot, dosis latihan yang meliputi beban latihan, jumlah set, irama, repetisi dan rekoverynya.

Istilah pliometrik berasal dari bahasa Yunani “Pleythyien” yang berarti membesar atau meningkatkan, dari asal kata *plio* dan *metrik* yang berarti lebih dan takaran-kadar. “Pliometrik berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respon terhadap kecepatan, muatan, dinamik atau jangkauan otot (Bafirman, 2010).

Fungsi dari latihan pliometrik diantaranya dapat meningkatkan kemampuan tendangan yang diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung terhadap kekuatan dan kecepatan eksplosif dengan beban lebih. “Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya, agar arah latihan terarah dan sistematis” (Bafirman, 2008).

## B. METODOLOGI

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *long pass* pada SSB Muspan Kota Padang di Padang. Maka penelitian ini termasuk Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan pliometrik. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *long pass*. Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-test and post-test*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Muspan Kota Padang yang berusia 15-19 yang berjumlah 21 orang putra. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*. Maka Pengambilan sampel ditujukan kepada atlet sepakbola SSB Muspan Kota Padang di Padang, yang berjumlah sebanyak 15 orang. Hal ini dilak sanakan mengingat, objek penelitian hanya pada kelompok usia 15 - 19 tahun yang program latihannya telah menuju pada penekanan kondisi fisik secara maksimal Penelitian ini dilaksanakan di lapangan TVRI jl. By Pass Kota Padang. Waktu penelitian ini dilakukan selama 18 kali perlakuan termasuk *pre test* dan *pos test*. Penelitian telah dilakukan pada bulan Agustus- September 2019. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan *long pass*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis uji t.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Tes Awal (*Pre test*) kemampuan *Long pass* Sepakbola SSB Muspan Kota Padang

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan *Long Pass* pemain SSB Muspan Kota Padang.**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>42.83	1	6.67	Baik Sekali
2	37.49 - 42.82	4	26.67	Baik

3	32.14 - 37.48	3	20.00	Sedang
4	26.80 - 32.13	7	46.67	Kurang
5	< 26.79	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah		15	100	

Kemampuan *long pass* SSB Muspan Kota Padang, 1 orang pemain (6,67) memiliki skor Kemampuan *long pass* pada kelas interval  $>42.83$ , berada pada kaegori baik sekali, 4 orang (26,67%) memiliki skor Kemampuan *long pass* pada kelas interval 37.49 - 42.82, berada pada criteria baik. 3 orang (20%) memiliki skor Kemampuan *long pass* pada kelas interval 32.14 - 37.48, berada pada kategori sedang, 7 orang (46.67%) memiliki skor kemampuan *long pass* pada kategori kurang. Tidak ada pemain yang memiliki skor kemampuan *long pass* pada kelas interval  $< 26.79$ . Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 34,81. Dapat disimpulkan Kemampuan *long pass* (*pre test*) pemain SSB Muspan Kota Padang berada pada kategori sedang.

## 2. Hasil Tes Akhir (*Post test*) Kemampuan *Long Pass* pemain SSB Muspan Kota Padang

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akir (*Post Test*) Kemampuan *Long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$>42.83$	5	33.33	Baik Sekali
2	37.49 - 42.82	3	20.00	Baik
3	32.14 - 37.48	7	46.67	Sedang
4	26.80 - 32.13	0	0.00	Kurang
5	$< 26.79$	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah		15	100	

Kemampuan *long pass* SSB Muspan Kota Padang, 5 orang pemain (33,33%) memiliki skor Kemampuan *long pass* pada kelas interval  $>42.83$ , berada pada kaegori baik sekali, 3 orang (20%) memiliki skor Kemampuan *long pass* pada kelas interval 37.49 - 42.82, berada pada kategori baik. 7 orang (46,67%) memiliki skor Kemampuan *long pass* pada kelas interval 32.14 - 37.48, berada pada kategori sedang, Tidak ada pemain yang memiliki skor kemampuan *long pass* pada kelas interval 26.80 - 32.13 dan  $< 26.79$ . Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 39,76. Dapat disimpulkan Kemampuan *long pass* (*pre test*) pemain SSB Muspan Kota Padang berada pada kategori baik setelah diberikan perlakuan latihan plyometrik.

### Uji Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan *Long pass***

No	Variabel	N	L <sub>o</sub>	L <sub>t</sub>	Distribusi
1	Kemampuan <i>Long pass</i> ( <i>Pre Test</i> )	15	0.160	0.220	Normal
2	Kemampuan <i>Long pass</i> ( <i>Post Test</i> )	15	0.206	0.220	Normal

Hasil pengujian untuk pengukuran *pre test* kemampuan *long pass* skor L<sub>o</sub> = 0,160 dengan n= 15, sedangkan L<sub>tabel</sub> pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh 0,220 yang lebih besar dari L<sub>o</sub>. Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *long pass* berasal dari populasi yang bedistribusi normal. Untuk pengukuran *post test* kemampuan *long pass* skor L<sub>o</sub> = 0,206 dengan n = 15, sedangkan L<sub>tabel</sub> pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,220 yang lebih besar dari L<sub>o</sub>. Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *long pass* berasal dari populasi yang berdistribusi normal

### Pengujian Homogenitas

**Table 4. Uji Homogenitas data Kemampuan *Long pass***

No	Variabel	N	Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Distribusi
1	Kemampuan <i>Long pass</i> ( <i>Pre Test</i> )	15	30,78	1,08	2,48	Homogen
2	Kemampuan <i>Long pass</i> ( <i>Post Test</i> )	15	28,57			

Hasil analisis diatas terlihat bahwa nilai F<sub>hitung</sub> adalah 1,08 sedangkan F<sub>tabel</sub> dengan menggunakan derajat kebebasan (k=2), (n-2-1) dan dengan taraf signifikansi probability pada setiap variabel lebih besar dari 0,05, jadi didapat F tabel = 3,48 dengan demikian berarti bahwa data penelitian ini adalah homogen, ini dikarenakan 1,08 < 2,48. Sehingga dapat dilanjutkan untuk analisis pengujian hipotesis.

### Pengujian Hipotesis

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Variabel		Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kemampuan <i>Long Pass</i>	<i>Pre Test</i>	34,81	15	36,59	1,76	Signifikan
	<i>Post Test</i>	39,76				

Pengaruh latihan plyometrik terhadap peningkatan kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang dengan rata-rata *pre test* sebesar 34,81 dan *post test* nya meningkat menjadi 39,76 (meningkat 4,95). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t<sub>hitung</sub> 36,59 sedangkan t<sub>tabel</sub> sebesar 1.76 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan n-1 = 14. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka t<sub>hitung</sub> < t<sub>tabel</sub> (36,59 > 1,76). Maka H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>o</sub> ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan

Kota Padang.

#### **D. PEMBAHASAN**

Pembahasan dalam latihan ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh latihan *Plyometric* terhadap kemampuan *long pass* SSB Muspan Kota Padang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan latihan menggunakan latihan *plyometric* untuk meningkatkan kemampuan *Long pass* SSB Muspan Kota Padang didapatkan keseluruhan dari hasil penelitian di lihat dari tabel hasil *post test* kemampuan *Long pass* SSB Muspan Kota Padang dengan rata-rata kemampuan *long pass* kegawang atlet berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* yang signifikan terhadap kemampuan *Long pass*. Hendri (2014) mengatakan bahwa “latihan adalah kegiatan atau aktifitas gerak fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan gerak tertentu. Sedangkan Plyometrics adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan panduan latihan kecepatan dan kekuatan”, (James C 1958). Latihan dengan menggunakan metode latihan *plyometric* dapat di terapkan dalam meningkatkan kemampuan *long pass*.

Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan latihan *plyometric* secara terprogram akan meningkatkan kemampuan *long pass*.

*Long pass* merupakan salah satu komponen teknik dasar sepakbola. Teknik tersebut mutlak harus dikuasai oleh pemain baik saat berlatih maupun saat bertanding. Banyak kegagalan yang dialami oleh pemain ketika dihadapkan dalam mengirimkan umpan panjang kepada rekan sesama tim dalam sebuah permainan akibat penguasaan teknik *long pass* yang dimiliki sangat rendah.

*Long pass* merupakan tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah permainan, dan sering digunakan untuk melakukan serangan balik. Berdasarkan hal tersebut dijelaskan bahwa *long pass* yang dapat memberikan kontribusi terhadap permainan adalah *long pass* yang kuat, cepat dan akurat. Disamping itu juga akurasi juga akurasi atau akurat dari *long pass* sangat dibutuhkan, sebab akurat juga dapat diartikan lurus. Suatu *long pass* dapat dikatakan akurat apabila umpan panjang yang kita berikan bisa dengan mudah atau teman tidak mengalami kesulitan yang berarti dalam menerima umpan panjang yang kita berikan.

Dari analisis di atas hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *long pass* SSB Muspan Kota Padang. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan *plyometric*, maka akan semakin baik pula *eksplasive power* yang akan mempengaruhi kemampuan *long pass*. Meskipun latihan *plyometric* memiliki kelebihan dalam meningkatkan kemampuan *long pass*, latihan ini juga memiliki kekurangan atau kelemahan. Kelemahan dari latihan *plyometric* ini adalah dari segi pelaksanaannya, karena latihan ini menitik beratkan pada kekuatan dan kecepatan dan mengkombinasikan kedua komponen kondisi fisik tersebut sehingga mudah menyebabkan kelelahan.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram. Dengan demikian jelaslah bahwa latihan *plyometric* yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *long pass* kegawang dengan penerapan latihan tidak terlepas dari intensitas, volume, dan frekuensi latihan.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: latihan *plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Muspan Kota Padang dengan  $t_{hitung} = 36,59$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,76 dengan taraf signifikan  $\alpha =$

0,05 dan  $n-1 = 14$ , maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (36,59 < 1,76).

## DAFTAR RUJUKAN

- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola. (Laporan Penelitian)*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Ahmad Atiq. 2012. Tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola LPI SMP 3 pontianak tahun 2012. *Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia* volume 2 edisi 1 juli 2012 ISSN 2088-6802
- Alsahbana, Mardha. 2013. “Profil Tinggi Badan, daya ledak (*Power*) Otot Tungkai, Kelincahan (*Agility*) Dan Daya Tahan (*Endurance*) Atlet Bulutangkis”. *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Nomor 1 tahun 2013). Hal. 1-9
- Anam, Khoirul. 2013. “Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Nomor 2 tahun 2013). Hal. 78-88
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Defri Mulyana. 2019. Perbandingan pengaruh latihan knee tuck jump dengan barrier hops terhadap peningkatan power otot tungkai (eksperimen pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Tasikmalaya. *Jurnal of S.P.O.R.T*, vol. 3 No. 1. Mei 2019 ISSN 2620-7699
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Kurniawan, Wawan Dan Andika Triansyah.(2019).”Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Box JUMP* Terhadap Keterampilan *Long Pass* pada Permainan Sepakbola”. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.8(3).Hlm.3- 12
- Karyono, Trihadi. 2016. “Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi* (Nomor 1 tahun 2016). Hal. 49-62.
- Nurmawan, Putu Sutha dan M Widnyana.(2014).”*Pliometric Exercise Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop* Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepakbola *Phsyio* Team Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”. *Jurnal Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.3(1).Hlm.2-13

- Radcliffe, James C, & Farentionos Robert C. 1985. *Plyometrics (Explosive PowerTraining)* : United Graphics
- Sanggantara, Yusuf.(2016).”Pengaruh Latihan *Pliometric* Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepakbola ARKANSAS FC”.*Jurnal Student UNY*.Hlm.1-8
- Santosa,Dwi Wahyu.(2015).”Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai”.*Jurnal Kesehatan Olahraga*.(nomor 1 tahun 2015).Hlm.158-164.
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT.Rosda Jaya Putra
- Soniawan, V. Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang : UNP Press.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2016). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.