



PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA U-16 CLUB SUBAN FC

Rahmat Riyadi

Universitas PGRI Palembang

*Corresponding author email: rahmatriyadi99@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan Plyometric terhadap tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola U-16 klub suban FC. Penelitian berjenis eksperimen. Dengan populasi sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Menggunakan tes kemampuan tendangan jarak jauh sebagai teknik pengumpulan data. Teknik analisis data menggunakan rumus uji-t. Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan terhadap latihan Plyometric terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc, dengan t hitung 24,157 dan t tabel 2,069 (df 23;0,05) dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0.05,

Kata kunci: latihan, plyometric, tendangan jarak jauh, sepak bola.

ABSTRACT

This study aims to determine whether or not there is an effect of Plyometric training on long-distance kicks in the U-16 soccer game of Suban FC. Experimental type research. With a population of 24 people. The sampling technique in this study used a total sampling technique, the sample in this study amounted to 24 people. Using a long distance kicking ability test as a data collection technique. The data analysis technique uses the t-test formula. Based on the results of the study, there was a significant effect of Plyometric training on the ability to shoot long distances in the U-16 Football Game, Club Suban Fc, with t count 24.157 and t table 2.069 (df 23;0.05) with a significant value of 0.000 less than 0.05 ,

Keywords: training, plyometrics, long distance kicks, soccer



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap tim sepakbola terdiri dari 11 pemain, dimana permainan ini membutuhkan kolektifitas yang tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal. Menurut Joseph A. Luxbacher (dalam wardana dkk, 2018), menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masingmasing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Selain berusaha mempertahankan dan mencetak gol sepakbola juga bertujuan sebagai sarana hiburan dan pendidikan. Mielke (dalam wardana dkk, 2018), menyatakan bahwa sepakbola sejatinya merupakan permainan tim. Manfaat dan tujuan dari olahraga sepakbola adalah sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerjasama atau organisasi, dan prestasi. Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kekompakan, sehingga seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Permainan sepakbola memiliki beberapa teknik dasar yaitu passing, controlling, dribbling, shooting dan heading (wardana dkk, 2018: 194-195).

Menendang bola adalah suatu ketrampilan dalam memindahkan bola dari satu tempatketempat lain dengan menggunakan kaki. Menendang merupakan teknik dasar terpenting dalam permainan sepak bola. Tendangan yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah tendangan jarak jauh melambung tinggi. Dalam pelaksanaannya, atlet menendang bola sejauh mungkin dari titik yang ditentukan, mengukur tendangan dari awal tendangan hingga jatunya bola pertama, serta menggunakan roll meter untuk mengukur hasil tendangan dalam bentuk meter.

Dalam proses praktik siswa dalam bermain sepakbola klub suban baru fc ditemukan banyak pemain yang belum memiliki kemampuan tendangan jarak jauh yang baik dan terlihat kurang maksimal serta kemampuan akurasi tendangan kegawang yang belum tepat sasaran. Permasalahan ini dipengaruhi beberapa faktor diantaranya latihan metode drill yang masih belum pernah diberikan pada saat latihan sehingga mengakibatkan tendangan jauh bola kegawang yang tidak tepat sasaran dikarenakan pada saat bola diarahkan kegawang sering mengalami naik keatas, kesamping dan tidak tepat sasaran, selain itu juga yang saya amati para siswa tidak memiliki kekuatan tungkai kaki yang baik sehingga belum bisa melakukan tendangan jarak jauh yang benar.

Dilihat dari kebutuhannya para siswa membutuhkan latihan yang lebih beragam untuk membentuk kemampuan tendangan jauh yang lebih baik, terutama dalam membentuk kekuatan tungkai kaki para pemain sepakbola, sehingga perlu adanya latihan yang beragam bagi para pemain sepakbola sesuai kebutuhannya.

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan (Reki, 2020:51). Berdasarkan dari prinsip spesialisasinya, apabila spesialisasi diperhatikan bahwa tujuan latihan atau lebih khususnya aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi menjadi dua: (1) latihan olahraga khusus, (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. (Reki, 2020:51).

Berdasarkan dari prinsip spesialisasinya, apabila spesialisasi diperhatikan bahwa tujuan latihan atau lebih khususnya aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi menjadi dua: (1) latihan olahraga khusus, (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. (Reki, 2020:51).

Latihan yang biasa dilakukan oleh para pemain adalah jenis latihan plyometrics. Plyometrics pada dasarnya adalah latihan memperpendek siklus sehingga menghasilkan energi yang cukup besar. Latihan ini memberikan nilai pengaruh yang lebih baik terhadap



nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Hal ini menjelaskan bahwa plyometrics adalah suatu latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan pliometrik banyak sekali bentuk-bentuk latihannya seperti jumps in place, standing jumps, frog jump, multiple hops and jumps, bounding, box drill, dan depth jumps dan lain-lain. Latihan pliometrik mempunyai peran penting untuk meningkatkan daya ledak tungkai, sehingga latihan ini sangat tepat dipraktikkan pada pemain klub suban fc. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat lebih dalam mengenai pengaruh latihan Plyometric terhadap tendangan jauh pemain klub suban fc.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di klub Suban Fc bahwa kendala yang sedang dihadapi oleh pemain sepak bola saat melakukan tendangan jarak jauh belum memiliki power yang kuat sehingga bola yang ditendang tidak melambung jauh kedepan. Karena pentingnya kekuatan tendangan dalam permainan sepak bola maka perlu mendapat porsi latihan yang sangat khusus untuk mengisi kekurangan tersebut.

METODE

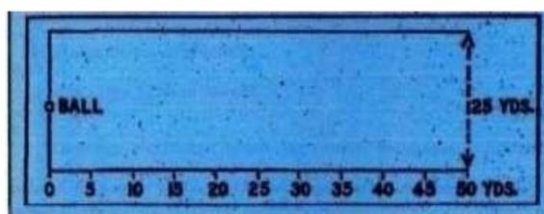
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen, Adapun dalam eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One-Grup Pretest-posttest Design”

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain club suban FC yang berjumlah 24 orang ,Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total sampling yaitu 24 Atlet .

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data sangat penting agar mendapatkan data yang baik dan valid untuk penelitian kita. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, tes yang dimaksud disini ialah tes tendangan jarak jauh.

Instrumen ini mempunyai tujuan untuk mengukur kemampuan tendangan jarak jauh. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh dari Barrow yaitu pemain melaksanakan tendangan melambung ke atas dalam lapangan tes, dimulai dari awal bola diam yang berada pada garis tepi. Cara mengukur jauhnya tendangan jarak jauh ini adalah dari batas bola tendangan sampai bola jatuh pertama kali di tanah, lalu diukur menggunakan meteran. Dalam pelaksanaan tes ini diberikan kesempatan sebanyak 3 kali yang kemudian hanya hasil terbaik yang akan diambil. Jika bola yang ditendang tidak berada di lapangan dan bola yang ditendang tidak melambung setinggi kepala maka tes dinyatakan gagal (Iskandar dkk, 2020: 19).

Gambar 1. Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh



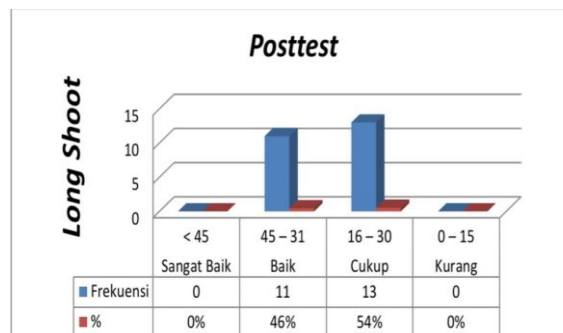
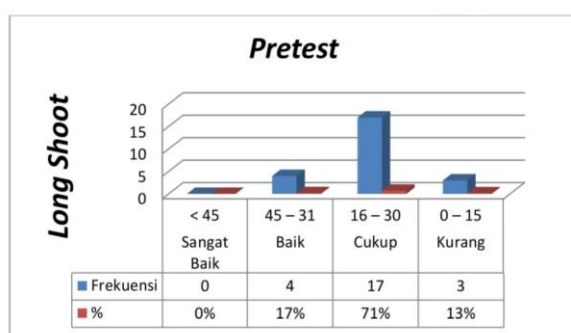
Sumber: Barrow dalam Iskandar, (2020: 19)

**Tabel 1. Kriteria skor penilaian tendangan**

Skor	Kriteria
>45	Sangat baik
31–45	Baik
16–30	Cukup
0–15	Kurang

Sumber: Barrow dalam Iskandar, (2020: 19)

HASIL DAN PEMBAHASAN



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Plyometric terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc. Penelitian diawali dengan melakukan pretest untuk mengetahui kemampuan lari jarak pendek siswa sebelum diberikan treatment, pemberian treatment sebanyak 14 kali pertemuan, kemudian setelah treatment selesai, dilakukan posttest untuk mengetahui kemampuan lari jarak pendek setelah diberikan treatment.

Penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan Plyometric berupa latihan box drill dan frog Jump serta diuji dengan mencari perbedaan kemampuan tendangan jarak jauh sebelum dan sesudah diberi latihan Plyometric berupa latihan box drill dan frog Jump.

Penggunaan treatment latihan box drill dan jump frog untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh memperoleh hasil dengan nilai t hitung sebesar 24,157 dan nilai t tabel sebesar 2,069. Diketahui dari hasil uji t , bahwa latihan box drill dan frog Jump memiliki pengaruh terhadap tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc.

Pelaksanaan treatment dilakukan berdasarkan pada prinsip dalam program latihan, memberi pengaruh terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc. Pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc sebelum dilakukannya treatment. Hasil pretest kemampuan lari jarak pendek siswa diperoleh dari norma minimum 14 (kurang) dan norma maksimum 34 poin (sangat baik), mean sebesar 25,25, median 26,50, modus 23 dan standar deviasi sebesar 6,052.

Hasil rata-rata pretest sebelum diberi perlakuan dengan memberikan latihan drill box dan frog jump adalah 25.25, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan latihan drill box dan frog jump sebanyak 14 kali pertemuan adalah 29.96. Selisih rata-rata pretest dengan posttest sebesar 1.71, terhadap Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc. Kenaikan kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc dikarenakan latihan drill box dan frog jump.



Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc pada saat tes awal (pretest) mempunyai rata-rata sebesar 25.25, kemudian meningkat sebesar 29.96 setelah diberikan latihan Plyometric selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Plyometric memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola U-16 Club Suban Fc dengan kenaikan persentase sebesar 4,71.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan Plyometric terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola U-16 Club Suban Fc dengan kenaikan persentase sebesar 4,71, nilai t hitung 24,157 dan t tabel 2,069 (df 23;0,05) dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0.05, artinya H_a diterima dan H_o ditolak dengan tingkat kepercayaan 95%, maka penggunaan latihan Plyometric terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola U-16 Club Suban Fc memiliki pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, C. (2018). *Kepelatihan Sepak Bola : Teori dan Parktik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Agustina, S. R. (2020). *Jago Sepak Bola*.Tanggerang selatan: Cemerlang.
- Alficandra, d. (2021). *latihan quiet eye untuk akurasi tendangan dalam sepakbola*. Purwokerto Barat: zahira media publisher.
- Amung Ma'mun, T. S. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola*. J akarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Andres budiman, d. (2019). pengaruh latihan ketepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain sepak bola SSB putra wijaya. *jurnal pendidikan dan olahraga*, 178.
- Andrian Henny Purwoko, d. (2015). Pen garuh Penerapan model bermain peran terhadap hasil belajar passing sepak bola sdn kepanjen 2 jombang . *jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan* , 474.
- Andriani, M.L & Parwata, A. L. G (2019). pengaruh pelatihan 30 second box drill dan 60 second box drillterhadap daya ledak otot tungkai. *e-journal ikor universitas pendidikan ganesha*, 7.
- Aprida Pane, m. D. (2017). belajar dan pembelajaran. *jurnal kajian ilmu-ilmu keislaman*, 337-338.
- Ari Kunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta:Rineka Cipta.
- Arif, E. A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa SMPN 21 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 398-410.



- Batty, E. G. (2014). *Coaching Modern Soccer*. Inggris: Faber and Faber. Cahyanto, M. M. (2017). Analisis Gol Pada futsal Champion ship Its TingkatSLTA se- Jawa Timur Tahun 2016. *E-Jurnal Kesehatan Olahraga*, 104-108.
- Dani hamdika, d. (2015). kontribusi antara power otot lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan melempar bola (throw-in) pada klub sepakbola persas sabang tahun 2011. *jurnal ilmiah mahasiswa pendidikanjasmani, kesehatan dan rekreasi*, 24.
- Dedi saputra, d. (2021). analisis teknik dan kecepatan menyundul bola pada pemain sepakbola PPLP aceh. *jurnal dedikasi pendidikan*, 222.
- Effendi, A. r. (2017). meningkatkan keterampilan passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola menggunakan metode drill. *jurnal pendidikan olahraga*, 66.
- Faiz, R. A. (2016). Hubungan Kemampuan Belajar Gerak (Motor Educability) dengan Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Tim UKM Futsal Universitas Islam 45 Bekasi. *Motion*, 213-225.
- Hadi, S. (2006). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hilarius, Atiq, Eka. (2016). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Kegawang pada Ekstrakurikuler Sepakbola DiSMA ST. Paulus Nyarumkop. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1-8.
- Ibrahim, A. Ruslan. & lamusu, Z. (2015). pengaruh latihan box drill terhadap peningkatan long pass pada permainan sepak bola siswa putra smk negeri 4 gorontalo. *pendidikan kepelatihan olahraga*.
- Iskandar, H. (2017). *Tim Kesebelasan Sepakbola*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iskandar, H. Pradipta, D. G. Pratama, S.D. (2020). Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Dan Knee Truck Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola di SSB Bina Liga U-15 Kota Pamalang. Vol. 32 No.2.
- Kusuma, k. c. (2018). *kepelatihan sepakbola : teori dan praktik*. depok: pt raja grafindo persada.
- Margono. (2014). *metodologi penelitian pendidikan*. jakarta: pt rineka cipta.
- Mochammad Ridwan, d. (2017). upaya meningkatkan penguasaan keterampilan passing pada permainan sepakbola melalui pendekatan taktis. *Bravo's jurnal*, 2.
- Nugroho Priyo Utomo, d. (2021). analisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepak bola. *journal pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi(PORKES)*, 88.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Bandung: FPOK.
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Journal of Physical Aducation and Sport Science*, 14- 26.



- Penyusun, T. (2021). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas PGRI Palembang.
- Husdarta. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan keampiran passing sepak bola dengan kaki bagian dalam menggunakan metode bermain. *jurnal pendidikan olahraga*, 22.
- Santoso, n. (2014). tingkat keterampilan passing-stopping dalam permainan sepakbola pada mahasiswa pkr b angkatan 2013. *jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 41.
- Sanggantera, Y. & Arjuna, F. (2019). pengaruh latihan plyometric terhadap hasil tendangan bola lambung jauh pada pemain sepak bola.
- Siaga, R. (2020). *Buku Jago Sepakbola*. Bandung: Cemerlang Media. Subardi, H. (2015). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Sugiyanto. (1989). *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Wahyu ramdani, d. (2018). pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di smk bukit asam tanjung enim. *jurnal muara olahraga*, 53.
- Wardana, R. C. Setiabudi, A. M. Candra, T. A (2018). Pengaruh Latihan Small- Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 3.
- Yon. (2016). Pengaruh Latihan Multiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSO Madrid UNYKu-15.