

## **PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP HASIL TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH PADA PEMAIN SEPAKBOLA ARKANSAS FC**

### ***THE IMPACT OF PLYOMETRIC EXERCISE FOR THE LONG PASS TO ARKANSAS FOOTBALL CLUB PLAYERS***

Oleh : Yusuf Sanggantara, fakultas ilmu keolahragaan  
Yusatara19@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode *plyometric* terhadap jauhnya tendangan bola lambung para pemain klub sepakbola Arkansas Fc Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain "*pre experimental*". Populasi penelitian yang digunakan adalah para pemain klub sepakbola Arkansas Fc yang berusia 17-23 tahun sebanyak 24 orang. Sampel ditentukan secara *Purposive Sampling* dengan teknik analisis data menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara rerata *pretest* dan *posttest* yaitu nilai rerata *posttest* > nilai rerata *pretest* ketika melakukan tendangan bola lambung pada sampel yang diuji. Menurut hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan rerata jauhnya tendangan lambung setelah diberikan latihan *plyometric* sebesar 6,39%.

**Kata Kunci :** Latihan *Plyometric*, tendangan bola lambung

*This study is aimed to determine the effects of exercise with a plyometric method to know how far the player Arkansas football clubs of Magelang doing long pass. This study was an experimental study. The research design was "pre experimental". The population of the research was the Arkansas football club players in Magelang aged 17-23 years as many as 24 people. The sample was determined by purposive sampling with data analysis techniques using statistical tests. The results showed that there was a difference between pretest and posttest mean that the average value of the posttest > pretest mean value when doing long pass by the samples tested. According to these results, it can be interpreted that there is a mean increase in the long pass after being given a plyometric workout by 6.39%.*

**Keyword :** *Plyometric exercises, long pass*

#### **PENDAHULUAN**

Di masa sekarang ini sepakbola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Kemajuan olahraga sepakbola dari masa ke masa semakin mengalami peningkatan yang sangat signifikan dan berkembang dengan baik di berbagai penjuru dunia. Hal ini bisa kita

perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang dipakai, contohnya digunakannya kamera pengawas di beberapa sudut lapangan sepakbola saat pertandingan dan yang lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bisa membuka dan

menutup sendiri saat ada hujan ataupun panas. prestasi sepakbola yang tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tetapi juga aspek biologis psikologis, dan lingkungan sebagai sarana penunjang. Gerakan-gerakan para pemain Sepakbola, terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan - gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola.

Gerakan yang paling dominan dalam permainan Sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain Sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), menembak kegawang (shooting on the goal), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping). Dalam sepak bola umpan atau passing tidak hanya dapat dilakukan dengan tendangan mendatar saja ( menyusur tanah ) namun juga dapat dilakukan dengan cara melambungkan bola ke arah sasaran atau rekan yang akan dituju. Tendangan lambung memiliki banyak

kegunaan diantaranya adalah untuk memberikan umpan jauh ke daerah pertahanan lawan/ sebagai umpan terobosan yang sulit di baca lawan, untuk pemain bertahan ( back ) dapat menjauhkan bola langsung dari belakang ke daerah bertahan lawan sehingga bola dapat menjadi sebuah serangan balik, dan juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan dari jarak yang cukup jauh apabila terkadang kiper lawan sedang tidak *on position* ( maju beberapa meter meninggalkan gawang ). Dalam pengamatan dilapangan, pemain-pemain asing (Eropa) bisa menendang bola sampai 2/3 lapangan dan juga memiliki kemampuan tendangan lambung dan akurasi yang bagus sehingga dapat memberikan kontribusi yang maksimal bagi sebuah tim sepakbola tersebut. Sedangkan bagi kebanyakan pemain Indonesia masih kesulitan dalam mencapai titik tersebut. Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan dan pengambilan data jauhnya tendangan bola lambung terhadap para pemain sepakbola Arkansas FC Magelang. Para pemain masih kesulitan menggunakan tendangan lambung jauh untuk bermain dalam suatu pertandingan. Saat dilakukan pengambilan data rata-rata dari

mereka hanya mampu menendang lambung kurang dari setengah lapangan saja. Atau hanya di kisaran jarak 41 meter. Hal ini tentu saja akan menyulitkan pemain di saat berlatih maupun bertanding. Padahal fungsi tendangan lambung sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (dekat gawang), untuk mencetak gol (Shooting), umpan lambung jarak jauh dan mengantisipasi ketika berada dalam kondisi hujan dan ketika bertanding di lapangan yang tidak bagus. Banyak metode latihan untuk meningkatkan power otot tungkai, misalnya

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan “*pre eksperimental design*”, menurut (Sugiyono, 2015: 74) desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, menurut (Sugiyono, 2015: 75) di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu, sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut

menggunakan *skipping, barbell, dumbbell* dan juga bola berbeban (*ball medicine*). Dari sini peneliti ingin menggunakan metode baru yang lebih efektif dan efisien yang berkembang di abad 2000, yaitu *Plyometric*. Adapun latihan yang digunakan adalah *front jump* (meloncat melewati rintangan dengan dua kaki sebagai tumpuan). Apakah dengan latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap tendangan lambung jarak jauh.

pre-test, dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut post-test.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dan dimulai pada bulan Februari. Pelaksanaan penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu setiap hari Rabu, Jumat dan Minggu. Dilaksanakan pada sore hari pukul 15.30 sampai selesai. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Kecamatan Salaman Magelang.

## **Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini populasi diartikan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel adalah sebagian dari populasi itu (Sugiyono, 2009: 215). Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil popuasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pemain sepakbola klub Arkansas FC Magelang. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kesamaan kriteria yaitu :

1. Bermain di klub sepakbola yang sama
2. Memiliki rentan usia yang relatif sama antara 17-23 tahun
3. Sudah berlatih bersama lebih dari 3 bulan secara rutin
4. Bersedia menjadi subyek penelitian.

## **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan**

### **Data**

#### **A. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan para pemain. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil tendangan lambung jauh yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan meter.

#### **B. Instrumen Penelitian**

Bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur prestasi jauhnya tendangan pemain sepakbola dengan menggunakan penilaian *kicking for distance* dari *warner test of soccer skills* yang dikutip dari Harold M.Barrow dan Rosemary McGEE, (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jauh adalah menggunakan kaki yang paling kuat, pemain menendang bola sejauh mungkin di dalam lapangan yang telah di beri tanda. Tes atau tendangan dilakukan sebanyak 3 kali dan di ambil jarak yang paling jauh. Alat yang digunakan untuk pengukuran yaitu meteran. Jauhnya tendangan diukur dengan satuan

meter. Tes ini memiliki validasi 0,827 dan reliabilitas 0,905.

**C. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini untuk menganalisis data menggunakan uji beda Mean, yaitu dengan membandingkan Mean hasil pre test dengan Mean hasil post test pada kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu statistik. Adapun rumus Mean Sutrisno hadi, (2000: 40)

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

- M : jumlah nilai-nilai dibagi dengan jumlah individu
- $\sum X$  : jumlah nilai-nilai
- N : jumlah individu

Jika M hasil post test > M hasil pre test, berarti adanya pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil jauhnya tendangan bola lambung pada pemain sepakbola Arkansas FC Magelang.

Rangkuman Data Hasil Perbandingan *Mean*

Kelompok	Mean	Mean different	Presentase
pre test	41,89	2,68	<b>6,39 %</b>
post test	44,57		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh rerata pre test sebesar 41,89 dan rerata post test sebesar 44,57. Peningkatan rerata dari pre test ke post test adalah sebesar 2,68 atau jika dipresentasikan peningkatan atau pengaruh pemberian metode latihan pliometrik terhadap tendangan bola lambung jauh pada klub sepakbola Arkansas Fc sebesar 6,39%. Pengujian beda *Mean*, diperoleh hasil  $M_{post\ test} > M_{pre\ test}$ , dan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian metode latihan *plyometric* terhadap jauhnya tendangan bola lambung para pemain klub sepakbola Arkansas FC Magelang. Nilai rerata jauhnya tendangan saat pre test adalah sebesar 41,89 sedangkan jauhnya rerata tendangan bola lambung saat post test sebesar 44,57. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *plyometric* meningkat sebesar 2,68 atau sebesar 6,39 %.

Pada permainan sepakbola yang ada saat ini, jauhnya tendangan yang dimiliki seorang pemain merupakan suatu keunggulan tersendiri, terutama ketika dalam permainan tersebut sedang diserang maka pemain dapat menghalau dan menjauhkan bola sejauh

mungkin agar tidak membahayakan gawang sendiri. Selain itu tendangan bola jarak jauh dapat juga digunakan sebagai umpan lambung sehingga apabila tendangan seorang pemain bisa sampai di depan mulut gawang lawan, akan lebih memudahkan rekannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Baik itu dengan menyundul atau melakukan eksekusi bola dengan cara yang lainnya. Latihan *plyometric* terhadap hasil jauhnya tendangan bola lambung yang telah diberikan oleh peneliti memberikan dampak yang sangat bagus, sehingga dapat diketahui bahwa hasil tendangan bola lambung jauh meningkat sebesar 6,39% dari sebelumnya. Hal ini merupakan suatu hal yang sangat positif karena secara teknis kemampuan para pemain klub sepakbola Arkansas FC mengalami peningkatan yaitu pada aspek tendangan bola lambung.

Latihan *plyometrics* merupakan bentuk-bentuk latihan yang menekankan pada pola gerak tubuh bagian bawah. Artinya, latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan atau mengoptimalkan kinerja *power* (gabungan

antara kecepatan dan kekuatan) tungkai dengan berbagai variasi gerakan.

Program latihan *plyometric* harus diberikan beban lebih yang *resistensif* dan *temporal*. Beban lebih memaksa otot-otot bekerja pada intensitas yang tinggi. Beban lebih yang tepat ditentukan dengan mengontrol ketinggian turun atau jatuhnya atlet, beban yang digunakan dan jarak tempuh. Beban lebih yang tidak tepat dapat mengganggu keefektifan latihan atau bahkan dapat menyebabkan cedera. Jadi dengan menggunakan beban yang melampaui tuntutan, beban lebih yang resistensif dari gerakan-gerakan *plyometric* tentu dapat meningkatkan kekuatan tetapi tidak selalu meningkatkan eksplosif *power*. Beban lebih resistensif pada kebanyakan latihan *plyometric* adalah berupa gaya momentum dan gravitasi dengan menggunakan beban berat tubuh (Bompa, 1993: 161).

Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan *explosive power* dengan menggunakan kontraksi otot yang sangat cepat dan kuat dalam mengatasi tahanan, yakni otot selalu berkontraksi baik saat memanjang maupun saat memendek dalam waktu yang cepat.

Dengan melakukan latihan plyometric diharapkan dapat meningkatkan kemampuan para pemain sepakbola klub Arkansas FC, khususnya jauhnya tendangan lambung karena pada latihan ini otot-otot yang mendukung sudah dibiasakan dengan latihan yang benar dan perkenaan otot tersebut telah dimaksimalkan. Harapan ini telah dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa jauhnya tendangan lambung pemain klub sepakbola Arkansas FC Magelang telah mengalami peningkatan sebesar 6,39% dari hasil sebelumnya. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah maupun mengganti pemberian perlakuan perlakuan pada teknik dasar tendangan pada suatu permainan sepakbola.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Pemberian latihan *plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan

jauhnya tendangan bola lambung pemain sepakbola klub Arkansas Fc Magelang sebesar 6,39%.

### **Saran**

Berdasarkan hasil yang dibahas dalam penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, maka diberikan beberapa saran agar dapat menjadi penelitian dalam menentukan kebijakan terkait dengan peningkatan prestasi olahraga Sepakbola di Magelang.

1. Bagi para pemain klub sepakbola Arkansas Fc Magelang hendaknya dapat melakukan latihan dengan sungguh-sungguh agar meningkatkan kemampuan *power* baik metode *plyometrics* yang dapat berdampak terhadap meningkatnya tendangan bola lambung.
2. Disarankan untuk para pelatih sepakbola, agar dapat memperhatikan pola latihan dan variasi-variasi latihan sehingga dapat bermanfaat terhadap kemajuan prestasi olahraga sepakbola yang ada. Sebagai salah satu contoh variasi latihan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan adalah dengan latihan *power* dengan metode

*plyometrics* karena latihan ini dapat meningkatkan power dan dapat berdampak pada peningkatan jauhnya tendangan bola lambung pada pemain sepakbola.

3. Bagi pengurus PSSI ASKAB Magelang hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang tepat bagi atlet sepakbola berbakat dan bibit-bibit pemain muda yang ada.
4. Kepada lembaga terkait khususnya KONI Magelang hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam proses pembinaan atlet sepakbola berbakat khususnya di daerah Magelang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta : PT Intimedia Ciptanusantara.
- Abdul Rokhim. (2008), *Bermain Sepakbola*, Semarang : CV.Aneka Ilmu.
- Bompa Tudor. (1993). *Periodization of strenght the new wave in strength training*. Toronto, Ontario Canada. Orienta Calcina.
- \_\_\_\_\_. (1993). *Power training for sport*. Toronto, Ontario Canada: Gineta Stoenescu. York University.
- \_\_\_\_\_. (1994). *Theory and methodology of training* (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pajajaran
- Harold M. Barrow. Rosemary McGEE (1979). *A practical Approach to Measurement in Physical Education*. Published in Great Britain by Henry Kimton publisher. London.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta : Andi Offset