

PENGARUH LATIHAN KOMBINASI *PLYOMETRIC* “*SIDE JUMP*” DAN *JUGGLING* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN *LONG PASS* SISWA SSB BATURETNO USIA 15 TAHUN

THE EFFECT OF COMBINATION EXERCISE PLYOMETRIC “SIDE JUMP” AND JUGGLING TOWARDS THE IMPROVEMENT OF LONG KICK ACCURACY PASS IN SSB BATURETNO FOR STUDENTS IN AGE 15 YEARS OLD

Oleh: Miftahul Umam, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
Miftahulumam18@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan latihan *plyometric* “*side jump*” dan *juggling* terhadap peningkatan ketepatan tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 15 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno KU 15 tahun yang berjumlah 19 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana pengambilan sampel berdasarkan jumlah total populasi atau sampel yang ada yaitu semua siswa sekolah sepakbola Baturetno kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 19 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26) yang dimodifikasi dengan validitas *long pass* 1 adalah 0,865, *long pass* 2 adalah 0,845, *long pass* 3 adalah 0,767, dan *long pass* 4 adalah 0,757 dan reliabilitas sebesar 0,910. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa : (1) ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes ketepatan tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 15 tahun setelah mengikuti program latihan *plyometric* “*side jump*” dan *juggling* dengan t hitung 8,708 > t tabel 1,733. (2) peningkatan nilai rerata antara *pre test* dan *post test* sebesar 30,22 %. (3) rerata hasil tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 15 setelah dilakukan *pre test* dan *post test* mengalami peningkatan. *Pre test* sebesar 95,79 dan *post test* sebesar 124,74.. Kesimpulan latihan *plyometric* “*side jump*” dan *juggling* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* siswa sepakbola KU 15 di SSB Baturetno.

Kata kunci : *plyometric* “*side jump*”, *juggling*, ketepatan *long pass*, SSB Baturetno

Abstract

This study was purposed to determine the effectiveness of plyometric exercises "side jump" and juggling towards the improvement of long kick accuracy pass in SSB Baturetno for students in age 15 years old.

This research used experimental methods to design "one group pretest posttest design". The population in this study were students SSB Baturetno KU 15 years as much as 19 students. The data taken in this study used total sampling, where the data taken of this study based on the number of the total population or which were 19 students from SSB Baturetno age group. The instrument used was a long shot test By Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26) modified by the validity of the long pass 1 was 0.865, a long pass 2 was 0.845, a long pass 3 was 0.767, and the long pass 4 was 0.757 and the reliability was 0.910. The data analysis used the t test.

Results of the analysis showed that: (1) there was a significant increase in the accuracy of long pass kick test result by the students in SSB Baturetno in the age of 15 years old after follow the plyometric exercise side jump program and juggling using t count 8,708 > t table 1,733.(2) an increase in the average of value between pre-test and post-test as much as 30.22%. (3) After doing pre-test and post-test in long pass kick, the students in SSB Baturetno could get the improvement. Pre-test as much as 95,97 and post-test as much as 124,74. The

conclusion is plyometric side jump and juggling exercise could increase students long pass kick accuracy in SSB Baturetno.

Keywords: *plyometric "side jump", juggling, precision long pass, SSB Baturetno*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari semua kalangan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang akan tetapi dituntut sebagai suatu ajang prestasi yang optimal. Dalam upaya membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses pelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya masih muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, dan organisasi - organisasi tertentu.

Teknik dasar sepakbola harus dikenalkan dan dilatihkan sejak dini khususnya pada sekolah-sekolah sepakbola

(SSB), karena untuk bisa bermain sepakbola dengan baik harus menguasai teknik dasar sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Permainan sepakbola sangat membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik, salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik mengumpan bola (*passing*). *Passing*

berguna untuk mengalirkan bola kemana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan dalam sebuah tim. Agar suatu tujuan dalam sebuah tim dapat tercapai, pemain harus mengasah keterampilan individu seperti teknik *passing*, karena hampir sepanjang permainan sepakbola akan selalu menggunakan teknik *passing*.

Selanjutnya dalam permainan sepakbola ada dua macam *passing*, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas (*long pass*). *Passing* bawah adalah *passing* yang dilakukan dengan bola menyusur tanah dan *passing* ini lebih sering menggunakan kaki bagian dalam. Sedangkan *passing* atas adalah *passing* yang perkenaan bolanya pada bagian bawah dan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. *Passing* ini cukup sulit untuk dilakukan, karena seorang pemain membutuhkan kekuatan kaki yang baik untuk menendang serta ketepatan bola yang baik terhadap sasaran. *Passing* atas biasanya dilakukan untuk *passing* jarak jauh, mengubah atau memindahkan bola, dan untuk mengelabui pemain lawan. Maka dari itu, agar seorang pemain memiliki kemampuan *passing* atas (*long pass*) yang baik pemain sepakbola harus sering melakukan latihan terutama melakukan latihan beban kaki dan juga sering berlatih *long pass*.

Komponen fisik yang dapat menunjang dalam melakukan tendangan *long pass* adalah *power* otot tungkai. *Power*

otot tungkai dibutuhkan untuk memperoleh tendangan *long pass* yang maksimal. Selain itu, *power* juga diperlukan dalam gerakan-gerakan seperti lari, melompat, meloncat, dan sentuhan badan. Untuk itu latihan *power* otot tungkai perlu dilatihkan secara khusus untuk dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pass*. Metode yang digunakan untuk meningkatkan *power* dalam penelitian ini menggunakan metode latihan *plyometric*, yaitu suatu metode latihan yang hanya menggunakan berat badan dari atlet itu sendiri, latihan *plyometric* cocok diberikan kepada atlet yang belum memasuki masa pubertas atau masa dewasa (Sukadiyanto, 2011: 136).

Salah satu bentuk latihan *plyometric* adalah *plyometric "Side jump"*. *plyometric "Side jump"* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* dengan cara melompat kesamping melewati rintangan yang berupa gawang yang telah disusun sebelumnya. Dalam latihan *plyometric "side jump"* otot yang bekerja adalah otot *quadriceps*, *hamstrings*, *gastronemius* dan *gluteus* sedangkan untuk melakukan tendangan *long pass* otot yang bekerja adalah otot *m. Illacius*, *hamstring*, kelompok otot *quadriceps*, *m. Adduktor magnus*, *m. Gastrocnemius*, *m. Tibialis anterior*. Pada akhirnya dengan semakin besarnya *power* otot tungkai yang dihasilkan dari latihan *plyometric "side jump"* akan menghasilkan

otot tungkai yang kuat untuk dapat melakukan tendangan *long pass*.

Untuk meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* tidak cukup dengan meningkatkan latihan *power* otot tungkai saja, tetapi pemain sepakbola juga perlu dilatihkan *ball feeling*. Menurut Wiel Coover (1985:4) tidak ada artinya menyuruh pemain remaja menendang atau menahan bola, sebab menendang dan menahan bola baru ada artinya bila seorang pemain remaja sudah mempunyai *ball feeling* yang baik. Dalam penelitian ini latihan *ball feeling* menggunakan metode latihan *juggling*, latihan *juggling* adalah latihan yang paling cocok diberikan kepada anak usia 15 tahun karena latihan *juggling* dapat dengan mudah dipahami, dimengerti dan mudah untuk di praktikkan oleh anak seusia tersebut. hal tersebut dikarenakan latihan *ball feeling* masih sangat global. *Juggling* adalah keterampilan memainkan bola dengan cara menjatuhkan bola ke kaki, paha, punggung, kepala, dan anggota badan lainnya kemudian bola tersebut dimainkan dengan cara dipantulkan dengan anggota badan tersebut dengan cara terus menerus dan jangan sampai jatuh ke tanah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi saat melatih di SSB Baturetno kemampuan tendangan *long pass* para siswa masih kurang, hal ini ditunjukkan saat siswa bermain sepakbola masih banyak siswa yang salah melakukan *long pass*,

long pass tidak tepat sasaran sehingga teman sulit untuk menguasai bola. Selain itu masih banyak siswa yang dalam melakukan *long pass* tidak sampai sasaran hal tersebut disebabkan karena para siswa jarang diberi latihan *plyometric*, alat untuk latihan *plyometric* belum punya. Semua itu terbukti berdasarkan dari data yang saya dapat saat mengambil tes awal kemampuan tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 15 hanya ada 1 pemain yang masuk dalam kriteria sangat bagus dengan poin *long pass* 1 sebesar 50, *long pass* 2 sebesar 10, *long pass* 3 sebesar 50 dan *long pass* 4 sebesar 40 selebihnya masuk dalam kategori bagus, sedang, cukup bahkan tidak sedikit yang masuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan uraian di atas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kombinasi *Plyometric* “*Side Jump*” dan *Juggling* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Long Pass* Siswa SSB Baturetno Usia 15 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan

dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2006: 64).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 24 Oktober – 30 November 2016. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepakbola Baturetno yang beralamatkan di jalan woyoro lor, Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Baturetno kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 19 siswa.

Pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana pengambilan sample berdasarkan jumlah total populasi atau sampel yang ada yaitu semua siswa sekolah sepakbola Baturetno kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 19 siswa.

Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Baturetno kelompok umur 15 tahun yang berjumlah sebanyak 19 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengaruh latihan kombinasi *plyometric* “*Side jump*” dan *juggling* terhadap ketepatan tendangan *long pass* adalah tes tendangan lambung Bobby Charlthon (Danny Mielke, 2007: 26) yang

dimodifikasi, adapun modifikasi tes tendangan lambung Bobby Charlthon adalah dengan memperkecil bidang sasaran sebesar 50% dan merubah poin yang didapat.

Adapun hasil modifikasi tes tendangan lambung Bobby Charlthon adalah sebagai berikut: (a) Tentukan daerah 5 m^2 , (b) Buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 2 m^2 , bidang berikutnya 3 m^2 dan bidang ketiga adalah 4 m^2 , (c) Setiap bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, bidang berikutnya 30 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 20 poin, sedangkan tendangan *long pass* yang tidak masuk kedalam bidang diberi nilai 10 poin. Jarak bola yang akan ditendang sejauh 20 meter dihitung dari titik tengah sasaran yang paling dalam (terkecil).

Ukuran perbandingan tes asli tendangan lambung Bobby Charlthon adalah sebagai berikut: (a) Daerah paling besar seluas 10 m^2 , (b) Buat lagi tiga bidang yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m^2 , bidang berikutnya 6 m^2 , bidang ketiga adalah 8 m^2 , (c) Setiap bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 30 poin,

sedangkan tendangan *long pass* yang tidak masuk kedalam bidang tidak mendapatkan poin.

Untuk tingkat validitas *long pass* 1 instrumen tes modifikasi tendangan lambung Bobby Charlthon adalah 0,865, *long pass* 2 adalah 0,845, *long pass* 3 adalah 0,767, dan *long pass* 4 adalah 0,757 sedangkan tingka reliabilitas instrumen modifikasi tes tendangan lambung Bobby Charlthon adalah sebesar 0,910.

Menurut Sugiyono (2007: 354) Instrumen penelitian yang reliabilitasnya diuji dengan *test-retest* dilakukan dengan cara mencobakan instrumen kepada responden. Jadi dalam hal ini instrumennya sama, respondennya sama, dan waktu yang berbeda. Untuk mengetahui reliabilitas tes dalam penelitian ini menggunakan tes ulang (*test-retest*) dan dihitung dengan SPSS 17.0 *Windows version*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan melakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS 17.

1. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis.

2. Uji Homogenitas

Tujuan dilakukan uji homogenitas adalah untuk meyakinkan bahwa

kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang sudah diberikan. Pengujian hipotesis menggunakan uji t menggunakan bantuan *SPSS 17.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji t (t-test) Suharsimi, (2005 :395) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

MD = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*.

$\sum d^2$ = Jumlahdeviasi kuadrat

N = Subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N-1

Σ = Sigma/Jumlah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Pretest Tendangan Long Pass

Kategori	Frekuensi	Keterangan n
Sangat Kurang	0	0%
Kurang	6	31.6%
Cukup	7	36.8%
Bagus	5	26.3%
Sangat Bagus	1	5.3%
Total	19	100,00%

Berdasarkan data diatas dapat diketahui sebagian besar skor *pre test* tendangan *long pass* masuk dalam kategori cukup sebanyak 7 orang (36.8%).

Tabel 2. Posttest Tendangan Long Pass

Kategori	Frekuensi	Keterangan
Sangat Kurang	0	0%
Kurang	0	0%
Cukup	4	21.1%
Bagus	9	47.4%
Sangat Bagus	6	31.6%
Total	19	100,00%

Berdasarkan data diatas dapat diketahui sebagian besar skor *post test* tendangan *long pass* masuk dalam kategori bagus sebanyak 9 orang (47.4%).

Hasil Uji Prasyarat dan Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan program SPSS 17. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Hasil Tes	p	Sig.	Keterangan
Hasil <i>Pretest</i>	0.750	0.05	Normal
Hasil <i>posttest</i>	0.861	0.05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih dari 0.05 (> 0.05) maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih

besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0.05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	5	11	016	Homogen
<i>Posttest</i>	6	10	269	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari table *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pretest* nilai Sig. $p = 0.016 > 0.05$ dan untuk nilai *posttest* sig. $p = 0.269 > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini berbunyi latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pas* siswa SSB Baturetno usia 15 tahun. untuk mengetahui latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* dengan ketepatan tendangan *long pass*, dianalisis menggunakan uji t atau *t test*.

Hipotesis diterima apabila t hitung $>$ dari t tabel dengan $db=(n-1)$ dan pada taraf signifikan 5%. Hasil uji t terhadap data penelitian ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji t

Data	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig. (2-tailed)
<i>Pre Test</i>	95,79	8,708	1,73406	0,000
<i>Post Test</i>	124,74			

Berdasarkan hasil uji t *pre test* dan *post test* diperoleh nilai t hitung sebesar 8,708 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan $db=18$ pada taraf signifikansi 5% adalah 1,73406 oleh karena nilai t hitung $>$ dari t tabel ($8,708 > 1,73406$), hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test* dalam melakukan tendangan *long pass*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* SSB Baturetno KU 15. Tingkat ketepatan tendangan *long pass* diukur dengan tes *passing* lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26). Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti saat melatih di SSB Baturetno kemampuan tendangan *long pass* para siswa masih kurang, hal ini ditunjukkan saat siswa bermain sepakbola masih banyak siswa yang salah melakukan *long pass*,

long pass tidak tepat sasaran bahkan ada yang melakukan *long pass* namun bola tidak sampai kepada sasaran yang dituju sehingga teman sulit untuk menguasai bola.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* terhadap ketepatan tendangan *long pass* SSB Baturetno KU 15. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil tes ketepatan tendangan *long pass* pemain SSB Baturetno KU-15 adalah pada saat *pretest* dan pada saat *posttest*, dimana diperoleh statistik data *pretest* adalah nilai minimum 60, nilai maksimum 150 dan rata-rata sebesar 95.79 yang diantaranya 0% masuk dalam kategori sangat kurang, 31.6% masuk dalam kategori kurang, 36.8% masuk dalam kategori cukup, 26.3% masuk dalam kategori bagus dan 5.3% masuk dalam kategori sangat bagus. Data *posttest* nilai minimum 90, nilai maksimum 170 dan rata-rata sebesar 124.74 yang diantaranya 0% masuk dalam kategori sangat kurang, 0% masuk dalam kategori kurang, 21.1% masuk dalam kategori cukup, 47.4% masuk dalam kategori bagus dan 31.6% masuk dalam kategori sangat bagus. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* yang diberikan berpengaruh pada ketepatan tendangan *long pass*.

Dari paparan diatas dapat dikatakan bahwa latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* dapat mempengaruhi ketepatan tendangan *long pass* seorang pemain sepakbola. Latihan *plyometric "side jump"* sendiri adalah suatu latihan *plyometric* yang dilakukan dengan cara meloncat kesamping melewati mistar yang ditujukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*power*). Menurut Nur Hasan (2011: 16) daya ledak atau (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal dengan kecepatan maksimum. Selanjutnya menurut Johansyah Lubis (2013: 61) *power* adalah hasil dari dua kemampuan, yaitu kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam penelitian latihan *plyometric* menggunakan mistar yang tingginya berbeda yaitu 30 cm dan 40 cm.

Agar kemampuan tendangan *long pass* seorang pemain sepakbola baik, maka tidak cukup dilatihkan dengan latihan *plyometric* saja, perlu juga dilatihkan *ball feeling* karena unsur yang mempengaruhi tendangan *long pass* adalah *power* kaki dan *ball feeling*. Latihan *ball feeling* adalah mengenalkan kepada bola seluruh bagian tubuh kecuali tangan. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, dalam bentuk menahan bola, menggulirkan

bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha, dan kepala. Menurut Soewarno (2001: 9) *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Dalam penelitian ini latihan *ball feeling* menggunakan metode latihan *juggling* karena latihan *juggling* adalah salah satu latihan *ball feeling* yang paling sederhana mudah dimengerti, dipahami dan dilaksanakan oleh anak usia 15 tahun.

Danny Mielke (2007: 9) menyatakan bahwa *juggling* merupakan cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar dapat berpengaruh dengan baik di dalam permainan. Kemampuan melakukan *juggling* secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Pelaksanaan *juggling* menurut Mielke (2007: 10-11) adalah untuk memulainya, lempar bola keudara dan biarkan bola jatuh diatas punggung kaki.

Mungkin akan lebih baik jika pada awalnya memfokuskan pada satu kaki terkuat dan bila sudah merasa nyaman segera berganti ke kaki yang lain. Dari uraian yang tertera diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* dapat menunjang teknik dan dapat meningkatkan kemampuan teknik khususnya ketepatan tendangan *long pass*.

Ketepatan tendangan *long pass* akan berdampak positif dalam suatu pertandingan sepakbola. Dimana selain mempercepat perpindahan bola dari satu pemain ke pemain yang lain, melakukan tendangan *long pass* yang akurat akan memberikan sajian pertandingan yang enak untuk ditonton. Akan tetapi, *long pass* adalah suatu teknik umpan yang sangat mudah untuk dibaca oleh lawan. Maka seorang pemain harus memiliki tingkat ketepatan *long pass* yang baik agar proses memindahkan bola kepada teman satu tim dapat dilakukan dengan baik. Dalam permainan ketepatan *long pass* tidak sekedar umpan tepat jatuh di kawan, tetapi bisa juga digunakan untuk melewati lawan dengan ketepatan *long pass* yang diberikan di daerah kosong atau daerah yang sulit dijangkau lawan dan mudah dijangkau oleh teman.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian data dan pembahasan yang telah dikemukakan

pada bab sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno kelompok umur 15 tahun. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan hasil *t* hitung (8,708) > *t* tabel (1,733).

2. Peningkatan latihan *plyometric "side jump"* dan *juggling* adalah sebesar 30.22 % data tersebut dihitung dengan rumus *mean different : mean pretest x 100%*. Selain itu peningkatan ketepatan tendangan *long pass* dengan metode latihan kombinasi *plyometric "side jump"* dan *juggling* bisa dilihat dari hasil rata-rata. Rata-rata *pretest* sebesar 95.79 sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 124.74.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa SSB Baturetno KU-15 tahun agar terus berusaha meningkatkan kemampuan tendangan *long pass* sehingga dapat menunjang dalam bermain sepakbola sehingga berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih SSB Baturetno, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk

meningkatkan kemampuan *long pass*, karena tendangan *long pass* adalah bagian dari teknik dasar dalam permainan sepakbola.

3. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan melakukan tendangan *long pass*.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny. Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Herwin. (2004). *Diktat Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Johansyah Lubis. 2013. Jurnal Iptek Olahraga. *Latihan Kekuatan Untuk Atlet Muda*. Bidang Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga KONI Pusat, Jakarta.
- Nurhasan. 2011. *Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka. Gresik, Jawa Timur.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____ (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: Yayasan Psikologi UGM.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wiel Coover. (1985). *Sepakbola (Program Pembinaan Pemain Ideal)*. Jakarta: PT. Gramedia.