

# PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK BERVARIASI TERHADAP PRESTASI TENDANGAN JAUH PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI

**Rizki Fajar Irawan**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang  
E-mail: rizkytogxel@yahoo.com

**Hariyoko**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

**Sri Purnami**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

**Abstract:** This study aims to determine the effect of plyometric training on the performance of the football game kick off. This experimental study used a nonrandomized control group pretest-posttest design. Twenty five participants in football extracurricular SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi as the research sample were divided into a plyometric exercise group and conventional exercise group with matching ordinal pairing. The results showed that both plyometric exercises and conventional exercises have a significant influence on the performance of the football game kick off. But plyometric exercises give a better performance than conventional training to the football game kick off.

**Key words:** plyometric exercises, performance kicks off football games, extracurricular activities.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap prestasi tendangan jauh permainan sepakbola. Rancangan penelitian eksperimen ini menggunakan *the nonrandomized control group pretest posttest design*. Sampel penelitian 25 orang peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi yang dibagi menjadi kelompok latihan pliometrik dan kelompok latihan konvensional dengan teknik *ordinal pairing matching*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pliometrik dan latihan konvensional sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi tendangan jauh permainan sepakbola. Namun latihan pliometrik memberikan pengaruh lebih baik daripada latihan konvensional terhadap prestasi tendangan jauh permainan sepakbola.

**Kata kunci:** latihan pliometrik, prestasi tendangan jauh permainan sepakbola, ekstrakurikuler.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia mulai dari anak-anak sampai orang dewasa menyukai olahraga ini. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama (Luxbacher, 1998:1). Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11

orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Permainan sepakbola ini dimainkan pada lapangan yang berukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola menurut Mielke (2007:4)

adalah *shooting, passing, dribbling, trapping, heading, tackling, throw-in*, dan *goalkeeping*. Teknik dasar dalam permainan sepakbola diperlukan sewaktu lari berliku-liku, berputar, dan berbalik, begitu pula saat melindungi bola, mengadakan koreksi serta mengamankan bola jika tidak ada teman yang berdiri bebas sepakbola (Couver, 1985:21). Menendang merupakan gerakan yang selalu dilakukan oleh setiap pemain dalam sebuah permainan sepakbola. Tendangan dilakukan sebagai bentuk upaya untuk memindahkan bola dengan gerakan dan kecepatan tertentu dalam mencapai sasaran yang diinginkan.

Kemampuan tendangan harus dikembangkan pada setiap atlet sepakbola guna menunjang kemampuan saat bermain sepakbola. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola, salah satunya dengan menguatkan daya ledak otot tungkai. Menurut Nurrochmah (1994:2), daya ledak dibentuk oleh dua komponen fisik yang berbeda, yaitu komponen kekuatan dan kecepatan yang bekerja secara serentak. Beberapa metode latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk menunjang kemampuan melakukan tendangan jauh, salah satunya adalah dengan latihan pliometrik *double leg speed hop*. Latihan ditujukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi, terlihat bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA tersebut memiliki prestasi tendangan jauh yang tergolong rendah, hal ini dibuktikan dari data tes prestasi tendangan jauh yang dilakukan menunjukkan rata-rata hanya sejauh 34,09 meter. Prestasi tendangan jauh yang rendah ini juga dapat terlihat ketika para peserta ekstrakurikuler melakukan tendangan jauh dalam bermain sepakbola, tendangan jauh yang dilakukan tidak sesuai sasaran yang diinginkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap prestasi tendangan jauh permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola pada SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi. Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola saat melakukan kegiatan latihan serta dapat menjadi salah satu cara untuk

meningkatkan prestasi tendangan jauh permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi.

## METODE

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest* dua kelompok yang dipilih secara random atau *the non-randomized control group pretest posttest design*, yang dilakukan terhadap peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi pada bulan Januari - Februari tahun 2014. Sampel penelitian dipilih secara acak sederhana dengan cara undian sebanyak 25 orang dan dibagi menjadi kelompok latihan pliometrik dan kelompok latihan konvensional dengan teknik *ordinal pairing matching*.

Instrumen tes dalam penelitian ini adalah tes tendangan jauh dari Verduci (reliabilitas 0,99 dan validitas 0,94) yang digunakan untuk mengambil data *pretest* dan *posttest* tendangan jauh permainan sepakbola dari kedua kelompok penelitian.

Data yang diperoleh dari hasil tes tendangan jauh diolah dengan teknik analisis varians satu jalur untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan terhadap prestasi tendangan jauh dan diuji lanjut dengan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap prestasi tendangan jauh pada masing-masing kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil tes prestasi tendangan jauh yang telah diolah sehingga diperoleh nilai rata-rata, simpangan baku, nilai maksimal, dan nilai minimal pada skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kemampuan tendangan jauh setiap peserta ekstrakurikuler sepakbola. Nilai yang diperoleh tersebut selanjutnya akan digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis analisis varians satu jalur dan uji lanjut dengan uji t. Berikut ini diuraikan hasil pengujian hipotesis analisis varians satu jalur dan uji lanjut dengan uji t.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Varians Skor Prestasi Masing-masing Kelompok Latihan.**

SV	Dk	JK	V	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keputusan
T	25 - 1 = 24	657,8411	-			
A	2 - 1 = 1	3,0018	3,0018	0,1054	3,42	F <sub>hitung</sub> < F <sub>tabel</sub> (0,1054 < 4,28)
D	25 - 2 = 23	654,8397	28,4712			

Keterangan:

SV = Sumber Varians

T = Total

A = Antar Kelompok

D = Dalam Kelompok

db = Derajat Kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

V = Varians Cuplikan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1 diperoleh harga F hitung untuk skor prestasi tendangan jauh lebih kecil jika dibandingkan dengan F tabel taraf signifikansi  $\alpha =$

0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara prestasi tendangan jauh hasil latihan pliometrik dengan latihan konvensional.

**Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji t Amatan Ulangan Skor Prestasi Tendangan Jauh Kelompok Latihan Pliometrik.**

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	df <sub>(n-1)</sub>	t <sub>tabel</sub>
1	13	34,09			
2	13	36,52	28,5843	12	2,179

Keterangan:

SV = Sumber Varians

T = Total

A = Antar Kelompok

D = Dalam Kelompok

db = Derajat Kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

V = Varians Cuplikan

Berdasarkan hasil perhitungan uji t sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 2 diperoleh harga t hitung untuk skor prestasi kelompok latihan pliometrik lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara prestasi tes awal dengan prestasi tes akhir tendangan jauh kelompok latihan pliometrik.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji t Amatan Ulangan Skor Prestasi Tendangan Jauh Kelompok Latihan Konvensional..**

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	df <sub>(n-1)</sub>	t <sub>tabel</sub>
1	12	35,55			
2	12	37,21	26,1437	11	2,201

Keterangan:

Kelompok 1 = Prestasi Tes Awal Kelompok Latihan Konvensional

Kelompok 2 = Prestasi Tes Akhir Kelompok Latihan Konvensional

Berdasarkan hasil perhitungan uji t sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 3 diperoleh harga t hitung untuk skor prestasi kelompok latihan konvensional lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel taraf signifikansi

$\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara prestasi tes awal dengan prestasi tes akhir tendangan jauh kelompok latihan konvensional.

Program latihan yang dirancang secara cermat dan benar akan memberikan pengaruh sesuai tujuan yang diharapkan. Latihan pliometrik *double leg speed hop* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, sehingga prestasi tendangan jauh juga meningkat sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Radcliffe dan Farentinos(1999:1) bahwa latihan pliometrik adalah metode pengembangan daya ledak yang juga merupakan komponen penting dari kinerja atlet. Sedangkan latihan konvensional yang dilakukan sesuai dengan menggunakan teori prinsip latihan yang dijelaskan oleh Giriwijoyo (2005:43) bahwa latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban kian bertambah. Jadi dengan pemberian beban yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah akan meningkatkan kemampuan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa: (1) Latihan pliometrik *double leg speed hop* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi tendangan jauh permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola pada SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi; (2) Latihan konvensional berpengaruh terhadap peningkatan prestasi tendangan jauh permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola pada SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi; dan (3) Latihan pliometrik *double leg speed hop* berpengaruh lebih baik dibandingkan dengan latihan konvensional terhadap peningkatan prestasi tendangan jauh permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola pada SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi.

## SARAN

Berdasarkan pada hasil kesimpulan dapat dituliskan saran dari penelitian ini sebagai berikut: (1) Kepada pembina ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi, hendaknya penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pembina ekstrakurikuler

sepakbola saat melakukan kegiatan latihan serta dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan prestasi tendangan jauh permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi; (2) Kepada para peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tegaldlimo Banyuwangi yang menjadi sampel dalam penelitian ini diharapkan untuk terus melanjutkan latihan pliometrik *double leg speed hop* secara berkelanjutan dengan teratur, terencana dan terprogram. Supaya para pemain yang memiliki prestasi tendangan jauh yang tergolong masih rendah dapat meningkat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Budiwanto, Setyo. 2005. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Coerver, Wiel. 1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.
- Giriwijoyo, S. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. ITB.
- Luxbacher, Joseph. A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurrochmah, Siti. 1994. *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Kemampuan Loncat Tegak, Loncat Jauh Tanpa Awalan, dan Kekuatan Otot Tungkai*. Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Radcliffe, J.C & Farentinos, R.C. 1999. *High-Powered Plyometrics*. Canada: Human Kinetics, (Online), (<http://books.google.co.id/books/plyometrics>), diakses pada tanggal 20 Oktober 2013.