

## PENGARUH METODE LATIHAN *PLYOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS* PEMAIN SSB TFC JUNIOR U 17 TAMBAHASRI KABUPATEN MUSI RAWAS

Muhamad Iqbal Abdillah<sup>1</sup>, Muhammad Suhdy<sup>2</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>3</sup>  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas PGRI silampari<sup>1,2,3</sup>  
[m.iqbalabdillah1@gmail.com](mailto:m.iqbalabdillah1@gmail.com)

Submitted: 2024-06-25

Published: 2024-12-30

DOI: <https://10.55526/sjs.v4i2.633>

Accepted: 2024-12-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan *plyometrik* berpengaruh terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Tfc junior Tambahasri Musi Rawas. Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan, maka dilakukan penelitian dengan desain pre-test dan post-test group. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet SSB Tfc junior yang berjumlah 30 orang. Pengamatan yang dilakukan sebelum percobaan disebut pre-test, dan pengamatan setelah percobaan yang akan dianggap sebagai akibat dari perlakuan disebut post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, berdasarkan hasil uji awal dan uji beda dapat diketahui bahwa pada uji akhir derajat perbedaan 28 ( $dk=n_1+n_2-2$ ) pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai t-tabel 2,048, sedangkan nilai t-hitung sebesar 21,316. Rata-rata t-hitung lebih besar dari t-tabel, hipotesis nol ditolak. Dengan demikian pada tes awal dan tes akhir terdapat perbedaan yang signifikan. Diketahui sebelum diberi perlakuan rata-rata 80,00 dengan standar deviasi 10,69 sedangkan setelah mendapat perlakuan rata-rata 160,00 standar deviasi adalah 14,64. Artinya penggunaan metode latihan *plyometrik* berpengaruh terhadap kemampuan *long pass* pemain SSB Tfc junior Tambahasri Musi Rawas dan hasilnya meningkat secara signifikan.

**Kata kunci** : Plyometrik, Longpass

### ABSTRACT

The aim of this research is to find out whether the plyometric training method affects the long pass ability of SSB Tfc junior player Tambahasri Musi Rawas. To achieve the stated research objectives, research was conducted with a pre-test and post-test group design. The subjects in this research were 30 junior SSB Tfc athletes. Observations made before the experiment are called pre-test, and observations after the experiment which will be considered as a result of the treatment are called post-test. The results of the research show that, based on the results of the initial test and the difference test, it can be seen that in the final test the degree of difference is 28 ( $dk= n_1+n_2-2$ ) at a significance level of 5%, it turns out that the t-table value is 2.048, while the calculated t-value is 21.316. The average t-count is greater than the t-table, the null hypothesis is rejected. Thus, in the initial test and final test there is a significant difference. It is known that before receiving treatment the average was 80.00 with a standard deviation of 10.69, while after receiving treatment the average was 160.00, the standard deviation was 14.64. This means that the use of plyometric training methods has an influence on the long pass ability of SSB Tfc junior player Tambahasri Musi Rawas and the results increase significantly.

**Keywords** : Plyometrik, Longpass

## Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, dan juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggu nya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya agar tetap bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi (Razbi, et al 2018:2).

Salah satu langkah yang dibuat bangsa Indonesia untuk mengembangkan kemajuan dalam bidang olahraga yaitu dengan dilahirkannya undang-undang No 3 841 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi; Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Menurut Soniawan (2018:17) Untuk bermain sepakbola yang baik, salah satu teknik long passing perlu mendapatkan perhatian. 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. bila kemampuan long passing yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Metode latihan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai yaitu *weight training*, *sirkuit training*, dan *plyometrics*. Dari ketiga metode latihan di atas *plyometrics* merupakan bentuk latihan yang dipilih. *Plyometrics* adalah suatu bentuk latihan atau teknik latihan untuk meningkatkan *power* (daya ledak). Latihan *plyometrics* untuk tungkai biasanya melibatkan latihan lompat, loncat, lari angkat lutut, loncat satu kaki dengan gerakan yang cepat. Gerakan-gerakan ini menggunakan berat badan

sendiri dalam seri kontraksi otot yang dinamis. Latihan *plyometrics* merupakan suatu bentuk latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai. Sedangkan *power* berperan dalam menentukan seberapa keras atau kuatnya hasil long passing yang dilakukan pemain.

Berdasarkan pengamatan peneliti pembinaan yang sedang berjalan dan mendapat gambaran masih banyak atlet yang lemah dalam melakukan *long pass* sehingga perpindahan bola kurang maksimal dan mudah direbut oleh musuh, kekuatan dan ketepatan tendangan masih lemah. SSB Tfc junior sebagian besar diikuti oleh generasi baru. Peneliti dapat menjelaskan kurangnya latihan pada atlet untuk meningkatkan kemampuan *long pass*, serta berinisiatif untuk memberikan metode latihan *plyometrik* yang mana latihan ini dapat membantu dalam penguatan daya ledak otot tungkai yang dapat memaksimalkan kemampuan *long pass* SSB Tfc junior.

Kemampuan longpass pemain SSB Tfc junior masih kurang baik. Hal ini bisa terjadi karena pelatih belum menerapkan metode latihan *plyometrik* untuk melatih kemampuan *long pass*, intensitas latihan

yang kurang dan beberapa faktor lainnya seperti teknik yang di gunakan dan lain lain. Dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti maka peneliti memberikan *treatment* dengan latihan *plyometrik* untuk meningkatkan kemampuan longpass pemain SSB Tfc junior.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen , karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Ciri utama dari true experimental adalah bahwa, sampel yang digunakan random dari populasi tertentu (Sugiyono, 2015:75)

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Design* (Sugiyono, 2015:76). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan tes pengukuran yang di

ambil saat *pretest* dan *posttest*. Tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*). Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data berbentuk data kuantitatif. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian dan dari hasil analisis itu akan ditarik suatu kesimpulan. Adapun langkah-langkah teknik analisis data yang digunakan adalah Uji normalitas data, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil analisis deskriptif data pretest kelompok eksperimen merupakan data pretest kelompok yang akan diberikan perlakuan latihan *plyometrik*. Adapun kriteria katagori penilaian mengacu pada penilaian acuan patokan skala lima, menurut (sriyanto,2019), penilaian acuan patokan berarti bahwa nilai yang akan diberikan kepada siswa didasarkan pada standar mutlak atau kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian pada peneltian acuan patokan nilai yang diberikan objek ukur menunjukkan tingkat kemampuan yang telah ditentukan.

#### a. Uji normalitas data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh

berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada table berikut.

**Tabel Rangkuman Uji Normalitas Data**

Variabel	Sig	a=0,05	Ket
Pretest Eksperimen	0,316	0,05	Normal
Pretest Kontrol	0,14	0,05	Normal
Posttest Eksperimen	0,103	0,05	Normal
Posttest Kontrol	0,15	0,05	Normal

Berdasarkan table diatas, hasil pengolahan data dengan uji normalitas data, diperoleh nilai sig dari masing-masing variabel sebesar 0,14 untuk pretest eksperimen, 0,15 untuk pretest kontrol, 0,103 untuk posttest eksperimmen, dan 0,15 untuk posttest kontrol. Nilai sig yang diperoleh masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) sehingga dinyatakan bahwa variabel dalam penelitian ini semuanya berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah sampel data berasal

dari sampel yang homogen. Uji homogenitas perlu dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelas yang membentuk sampel tersebut. Varians dapat dikatakan homogen apabila nilai sig > 0,05. sedangkan rangkuman hasil uji homogenitas disajikan pada table berikut:

Variabel	Sig	a=0,05	Ket
Pretest	0,306	0,05	Homogen
Posttest	0,912	0,05	Homogen

Tabel Rangkuman Uji Homogenitas

Berdasarkan table diatas, hasil pengolahan data dengan uji normalitas data, didapatkan data 0,306 untuk pretest dan untuk posttest diperoleh data 0,912. Maka nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ( sig > 0,05 ). Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini mempunyai varians yang homogen.

### c. Uji Hipotesis

#### a. Uji Hipotesis Pretest

No	Data	t <sub>tabel</sub> (dk=n1+n2-2, α=0,05) Distribusi (t <sub>hitung</sub> ≤ t <sub>tabel</sub> )	Kriteria	
1.	Pretest	8,664	2,048	Terima Ho

No	Data	t <sub>tabel</sub> (dk=n1+n2-2, α=0,05) Distribusi (t <sub>hitung</sub> > t <sub>tabel</sub> )	Kriteria	
1.	Posttest	21,316	2,048	Tolak Ho Terima Ha

Tabel Rangkuman Uji Statistik Uji-t Data

#### Pretest

Jika Thitung ( nilai mutlak ) < Ttabel (a/2;n1 + n2-2) maka H0 diterima. Jika Thitung ( nilai mutlak ) > Ttabel (a/2;n1 + n2-2) maka H0 ditolak. Berdasarkan table diatas, hasil pengolahan data dengan uji statistik data pretest, maka diperoleh  $X_{hitung} \leq X_{tabel}$  pada taraf nyata  $\alpha=0,05$  . Dapat dilihat dari data yang disajikan didalam tabel dengan hasil - 8,664 ( Thitung ) lebih kecil dari 2,048 ( Ttabel ) maka dapat dikatakan Ho diterima, karena kemampuan *long pass* kelas eksperimen tidak ada perbedaan atau sama dengan kemampuan *long pass* kelas control.

#### b. Uji Hipotesis Posttest

Tabel Rangkuman Uji Statistik Uji-t Data Posttest

Jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Jika  $T_{hitung} > T_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Berdasarkan tabel di atas, hasil pengolahan data dengan uji statistik data posttest, maka diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf nyata  $\alpha=0,05$ . Dapat dilihat dari data yang disajikan didalam tabel dengan hasil 21,316 ( $T_{hitung}$ ) lebih besar dari 2,048 ( $T_{tabel}$ ) maka dapat dikatakan:  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, karena kemampuan *long pass* kelas eksperimen lebih dari kemampuan *long pass* kelas kontrol.

### **Pembahasan**

Penelitian ini diawali dengan melakukan pretest longpass oleh pemain, membagi pemain ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pemberian perlakuan latihan *plyometrik* selama 12 kali pertemuan pada kelompok eksperimen dan kemudian melakukan posttest longpass. Dengan menggunakan desain *pretest-posttest* berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Latihan *plyometrik* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan longpass pada pemain

dikarenakan latihan kelompok eksperimen dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah. Tiga poin utama latihan tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Harsono (2005; 43), bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental.

Latihan *plyometrik* yang dilakukan oleh kelompok eksperimen telah dilaksanakan secara sistematis, yaitu latihan dilakukan secara teratur, terencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dan berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari senin, rabu, dan jum'at. Melakukan latihan *plyometrik* dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, itu berarti telah menganut prinsip kembali ke asal pada latihan, yaitu jika latihan tidak dilakukan secara teratur dan berkelanjutan maka dapat menyebabkan detraining (penurunan prestasi), untuk mengembalikan pada kondisi semula memerlukan waktu yang

lama dan tentunya akan mengganggu proses latihan (Djoko Pekik Irianto,2002;43-51 ).

Dalam pelaksanaan latihan, kelompok kontrol tidak terprogram dengan baik. Sebab, pada latihan kelompok kontrol tiga poin utama latihan tidak diberikan, yaitu sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, latihan tidak berjalan sistematis karena belum memenuhi persyaratan latihan, yaitu dilakukan secara teratur, terencana menurut jadwal, pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang ringan ke yang berat. Pada kelompok kontrol tahapan latihan tidak sesuai dengan dasar latihan, sebab tidak terdapat inti latihan.

Dari pelaksanaan latihan kelompok kontrol diatas yang tidak diberi materi latihan *plyometrik*, maka berdasarkan hasil uji-t yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan pada kelompok kontrol tidak mengalami perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan longpass pada saat pretest dan posttest. Salah satu faktor penyebab tidak adanya perbedaan tersebut adalah karena tidak terpenuhinya persyaratan dalam latihan, yaitu inti dari latihan

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan, bahwa latihan *plyometrik* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *long pass*. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan hasil posttest dribble kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif, setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistic uji-t, dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan  $t_{hitung} 21,316$  sedangkan  $t_{tabel} 2,048$  ,  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Latihan *plyometrik* berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *long pass* pada atlet SSB Tfc junior.

### **Daftar Pustaka**

- Aditama, H. B. (2023). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Tungkai Atlet Sepakbola Ssb Star Kedu. Journal of Engineering Research, 1–14.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. Motion, 6(2), 174–185.

Razbi, R.Y., Nurudin, A.A., Soleh.  
Moch.(2018). Pengaruh Latihan  
Lari Zig-Zag  
Terhadap Teknik Dasar Dribbling Pada  
Permainan Sepakbola  
Ekstrakurikuler SDN Sungapan  
Kecamatan Kadudampit 2018.  
FKIP  
Universitas Muhammadiyah Sukabumi.  
1, 1-10.

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian  
Kuantitatif, Kualitaitaif dan R&D.  
Bandung : CV Alfabeta.  
Susanti, Rini, et al. "Latihan Pliometrik  
dalam Meningkatkan Komponen Fisik:  
Systematic Review." JOSSAE (Journal of  
Sport Science and  
Education) (2021): 156-171.