

# **Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Keterampilan *Long passing* Pemain Sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat**

**Fathan Darma<sup>1</sup>, Yogi Setiawan<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Maidarman<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail Korespondensi: [fathandarma10@gmail.com](mailto:fathandarma10@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan passing jauh pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan passing jauh pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat. Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024 di Lapangan Persitas Tamiang Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat yang berjumlah 66 orang. Teknik pengujian yang digunakan adalah teknik pengujian purposive sehingga jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 25 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan uji kemampuan passing bawah. Metode pengujian data yang digunakan adalah uji t dengan uji beda rata-rata atau t-test. Akibat dari penelitian ini adalah Ada pengaruh Plyometrics terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat dengan t hitung  $7,35 > t$  tabel 1,71, dimana terjadi peningkatan tipikal pada kesiapan normal sebesar 1,8 peringkat.

**Kata Kunci:** Metode Latihan Pliometrik, Keterampilan *Long passing*

## ***The Effect of Plyometric Training on Long Passing Skills of Football Players SSB Persitas Pasaman Barat***

### **ABSTRACT**

*The issue of this examination is the low lengthy passing abilities of SSB Persitas Pasaman Barat football players. The reason for this study was to decide the impact of plyometric preparing on the long passing abilities of SSB Persitas Pasaman Barat football players. This kind of examination is a semi trial research. This examination was directed in May to June 2024 at the Persitas Tamiang Ujung Gading field, West Pasaman Rule. The populace in this study were all SSB Persitas Pasaman Barat football players adding up to 66 players. The testing strategy utilized purposive examining procedure, so the quantity of tests in this review was 25 players. The instrument in this review utilized a long breezing through abilities assessment. The information examination method utilized measurable investigation of the mean contrast test or t-test. The consequences of this study are There is an impact of Plyometrics on the long passing abilities of SSB Persitas Pasaman Barat football players with t count  $7.35 > t$  table 1.71, where there was a typical expansion in the normal readiness of 1.8 places.*

**Keyword:** *Plyometric Training Methodl, Long Passing Skills*

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Olahraga bukan sekedar untuk tujuan pendidikan, hiburan, kesehatan fisik, serta panggilan dan perekonomian, namun juga untuk mengukir prestasi yang dapat mengangkat kehormatan dan kebanggaan negara (Afrizal, 2018). Olahraga mempunyai banyak tujuan, salah satunya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia berbeda dengan olahraga tingkat pusat dan daerah, sehingga pembinaan dan pelatihan prestasi diharapkan dapat lebih ditingkatkan lagi untuk menghasilkan atlet yang berprestasi di tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional (Setiawan, 2022).

Membangun prestasi olahraga merupakan proses yang sangat menantang dan kompleks. Membangun prestasi olahraga sulit dilakukan dalam waktu yang singkat. Membangun prestasi olahraga harus dilakukan secara berkelanjutan, bertahap, berkesinambungan, dan terkendali (Masrun, 2016). Inspirasi yang mendorong olahraga adalah untuk mewujudkan manusia Indonesia yang Pancasila, memiliki kemampuan fisik yang kuat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang baik, kreatif, dan sejahtera (Mardela, 2016).

Investigasi (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan terus-menerus untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. ditunjukkan oleh definisi ini, "olahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dikelola sebagai aturan umum untuk bekerja pada kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan nyata yang selanjutnya menumbuhkan kesejahteraan sejati; meskipun demikian, olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan metode untuk mencapai dan membuat keputusan yang paling bijaksana oleh negara (Padli, 2021). Persiapan merupakan pekerjaan nyata yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental, dan negara yang dibutuhkan secara internal dan eksternal sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019).

Olahraga diyakini memiliki kemampuan untuk membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik mengingat fakta bahwa keragaman dan kerumitan hubungan yang terjadi akan memengaruhi perkembangan generasi muda (Purnomo, 2020). Olahraga

merupakan sarana yang terhormat untuk mempersiapkan karakteristik fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan jenis pekerjaan nyata yang biasanya bersifat liar (Mulya, 2020). Olahraga merupakan kegiatan yang dinamis untuk meningkatkan dan mengasah kemampuan, keterbatasan, dan keterbatasan yang mendasar (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya (Weda, 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan tunggal untuk membentuk tubuh secara terus-menerus dan teratur yang meliputi peningkatan secara bertahap dengan tujuan agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang senantiasa diikuti oleh masyarakat, keberadaannya saat ini tidak dapat dipungkiri lagi telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga merupakan salah satu bentuk kerja nyata yang terkoordinasi dan terpadu yang meliputi peningkatan kemampuan tubuh secara berulang-ulang yang berujung pada peningkatan kesehatan jasmani yang hakiki (Akbar et al., 2021).

Sepakbola telah berkembang dengan pesat, hal ini menjadi bukti bahwa sepak bola telah menjadi suatu permainan yang sangat luas, masyarakat dunia tentunya sangat akrab dengan permainan ini. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, menguasai teknik bermain sepak bola sangatlah penting, karena kemampuan yang baik akan sangat menunjang seorang pemain dalam bermain sepak bola (Irawan, 2019). Sepak bola merupakan permainan yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir di setiap daerah, di berbagai kota, orang-orang sering terlihat bermain sepak bola (Arwandi, J., dan Ridwan, M. (2022).

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ardian (2019) “Sepak bola merupakan permainan yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat”. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Serbetar (2019) “Sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, semua golongan, baik muda maupun tua”. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Laksono (2019) “Sepak bola merupakan salah satu permainan yang paling digemari di dunia. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola”. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sebic (2010) “Sepak bola merupakan salah satu permainan yang paling penting, terkenal, dan bermanfaat saat ini”.

Menurut Joksimovic (2019) "Sepak bola mungkin merupakan salah satu permainan yang paling luas dan kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan khusus, vital, dan nyata untuk menang". Menurut Pache (2020) "Sepak bola merupakan permainan yang penting". Seperti yang diungkapkan oleh Prakarsa (2020) "Sepak bola merupakan aksi kolektif yang terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang". Seperti yang diungkapkan oleh Afrizal (2018) "Sepak bola merupakan permainan yang disukai oleh semua orang, baik muda maupun tua, sehingga penting untuk mengetahui, memahami, dan memainkannya". Seperti yang diungkapkan oleh Herman (2021) "Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi untuk memainkannya". Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kerja sama yang hebat dan mengharuskan pemain untuk menguasai prosedur dasar individu yang hebat. Teknik dasar merupakan bagian utama dari sepak bola (Alexander, et al, 2020; Dawidowicz, et al, 2020). Umpan jauh merupakan salah satu strategi penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam pertandingan sepak bola. Pemanfaatan dari passing jauh ini adalah untuk melakukan umpan jarak jauh yang berguna untuk mengatur serangan dan membuka peluang mencetak gol dalam suatu pertandingan, (Soniawan, V., dan Irawa R., 2018). Passing jauh berguna untuk melakukan umpan jarak jauh yang berguna untuk mengatur serangan dan membuka peluang mencetak gol dalam suatu pertandingan, passing jauh juga dapat digunakan untuk menghalangi bola dari daerah pertahanan kita. Keadaan yang berperan dalam menunjang hasil dari kemampuan passing jauh adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai.

Strategi passing jauh merupakan salah satu cara memberikan bola kepada rekan yang berada jauh untuk mengarahkan permainan dan mengubah jalannya permainan dengan cepat, dan tujuan lain dari prosedur passing jauh adalah untuk tendangan gawang, tendangan sudut dan keadaan lain dalam permainan, dengan prosedur passing jauh yang paling maksimal, pemain akan dengan mudah melihat apa yang terjadi dalam permainan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Andriadi (2019) bahwa passing jarak jauh digunakan untuk mengoper bola kepada rekan atau ruang yang ditempati oleh rekan sekerja dimana jarak antara pemain dengan bola minimal 30 meter.

Dalam melakukan strategi passing jauh terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain kekuatan otot tungkai, kecepatan tungkai dan daya ledak

otot tungkai. Faktor-faktor tersebut saling mendukung. Bola tidak akan menggetarkan suasana di sekitar lapangan tanpa adanya daya ledak otot tungkai yang tidak stabil, karena daya ledak otot tungkai akan menghasilkan tendangan yang keras, sehingga dapat melambungkan bola dengan cepat dalam jarak yang jauh.

Power yang berbahaya merupakan konsekuensi dari dua kapasitas, yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipandang sebagai kapasitas untuk menampilkan kekuatan terbaik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Maidarman, 2017). Power yang berbahaya otot tungkai merupakan kapasitas otot untuk menyelesaikan persiapan secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam jangka waktu yang singkat (Widnyana, 2014). Selain itu, menurut Lufisanto (2015) tendangan jarak jauh menggunakan kekuatan otot tungkai yang tidak stabil di area padat untuk melakukan tendangan cepat yang tepat. Kekuatan otot tungkai yang berbahaya sangat penting mengingat pemain yang ingin melakukan tendangan jarak jauh dan harus mengetahui arah bola yang akan dilempar, harus fokus pada kekuatan otot tungkai yang berbahaya (Frayogha dan Afrizal, 2019).

Koordinasi mata-kaki sangat penting bagi seorang pemain sepak bola, karena diperlukan dan mendukung pelaksanaan keterampilan. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik, seorang pemain memiliki kontrol atas bagian-bagian tubuh yang bebas dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam gerakan-gerakan halus sehingga dapat bertransformasi menjadi gerakan-gerakan yang luar biasa seperti memberikan umpan panjang yang tepat kepada rekannya, baik ketika melakukan umpan silang ke daerah pertahanan lawan, ketika melakukan tendangan gawang atau tendangan sudut, hingga mencetak gol ke gawang dari jarak yang cukup jauh.

Setelah peneliti melakukan survei lapangan, ditemukan beberapa hal yang melatarbelakangi mengapa kemampuan umpan jauh pemain SSB Persitas Pasaman Barat dinilai kurang, yakni saat pemain melakukan umpan jauh kecepatan bola tidak sesuai dengan sasaran (terlalu lambat), pemain melakukan umpan jauh secara keliru dan kurang tepat sehingga tidak sesuai dengan rencana dan tidak terkoordinasi. Setelah dilakukan pemeriksaan terhadap hal-hal yang melatarbelakangi hal tersebut, ditemukan beberapa hal yang menyebabkan kemampuan umpan jauh pemain SSB Persitas Pasaman Barat dinilai sangat kurang, yaitu kondisi kekuatan otot tungkai yang membahayakan, karena jika kemampuan dan kekuatan otot tungkai yang tidak stabil

maka melakukan umpan jauh yang tepat dan terarah merupakan hal yang wajar. Selain dari pemain itu sendiri, faktor lain yang mempengaruhi kemampuan umpan jauh adalah kekuatan otot tungkai yang tidak stabil, sehingga untuk membangun kekuatan otot tungkai yang membahayakan diperlukan kekuatan dan kecepatan yang memberikan peningkatan dalam melakukan umpan jauh. Salah satu jenis latihan yang dapat melatih kemampuan mengumpan jauh dalam sepak bola adalah latihan plyometrik. Kemampuan latihan plyometrik mencakup kemampuan untuk lebih mengembangkan keterampilan menendang yang diharapkan untuk mencapai prestasi olahraga. Peningkatan ini dapat terjadi dengan melakukan latihan plyometrik. Latihan plyometrik sangat bergantung pada kekuatan dan kecepatan yang berbahaya dengan beban yang lebih berat. Latihan plyometrik bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki yang tidak stabil. Sangat penting untuk fokus pada aturan pelaksanaan, sehingga arah latihan terkoordinasi dan efisien.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian semi eksploratif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024 di lapangan Persitas Tamiang Ujung Gading Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat yang berjumlah 66 pemain. Teknik pengujian yang digunakan adalah metode pengujian purposive sehingga jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 25 pemain. Berdasarkan populasi dari tabel di atas, maka sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kelompok umur 14-17 tahun. Penarikan sampel berdasarkan umur dinamakan dengan purposive sampling yaitu berdasarkan ketentuan khusus. Karena kelompok umur usia antara 14-17 yaitu fase pengembangan keterampilan sepakbola yang memiliki 25 orang anggota di SBB Persitas Pasaman Barat. Maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan metode long breezing through skills assessment. Teknik pengujian data menggunakan uji faktual mean contrast test atau t-test.

Berkaitan data yang diperlukan dalam penulisan ini merupakan data primer, maka dari itu pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes dan pengukuran. Tes kemampuan *long passing*. Adapun instrumen yang digunakan dalam mendapatkan keterampilan teknik *long passing* sepak bola menurut Afrizal, (2021), tes ini memiliki validitas tes 0,50 dan realibilitas tes 0,174. Berikut cara pelaksanaannya: a) Tujuan untuk mengukur keterampilan teknik pemain melakukan *long passing* ke sasaran. b)

Perlengkapan: alat tulis, formulir tes, lapangan yang datar, patok kerucut, kapur, peluit, meteran dan bola 5 buah. Prosedur pelaksanaan: 1) Teste berdiri dengan bola di garis A. 2) Aba aba ya, teste dorong bola ke B lalu lakukan *long passing* ke arah C. Bola yang akan di *long passing* tidak boleh melewati garis B. 3) Bola masuk ke kotak pertama dinilai 3. 4) Bola masuk ke kotak kedua dinilai 2. 5) Bola masuk ke kotak ketiga dinilai 1. 6) Bola keluar dari sasaran dinilai 0. 7) Kesempatan diberikan 5 kali. Nilai akhir jumlah yang diperoleh 5 kali kesempatan.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengujian data awal (pre-test) kemampuan passing jauh terhadap 25 pemain sepak bola, maka dari 25 pemain yang dijadikan sebagai tes, diperoleh nilai tertinggi = 5 dan nilai terendah = 0. Kemudian diperoleh simpangan baku = 1,38 detik dan nilai rata-rata = 1,8. Adapun distribusi frekuensi hasil data awal (pre-test) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Keterampilan *long passing* Pemain sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat

No	Kelas Interval (Detik)	<i>Pre-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$\geq 6$	0	0	Baik sekali
2	5-6	1	4	Baik
3	3-4	6	24	Sedang
4	1-2	13	52	Kurang
5	$\leq 1$	5	20	Kurang sekali
	Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan passing jauh pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat, dari data pre-test tidak ada pemain yang memiliki kemampuan passing jauh pada kelas rentang  $\geq 6$ , pada kategori sangat baik. Sebanyak 1 orang (4%) pemain memiliki nilai kemampuan passing jauh pada kelas rentang 5-6, pada kategori baik. Sebanyak 6 orang (24%) memiliki nilai kemampuan passing jauh pada kelas rentang 3-4, pada kategori sedang. Sebanyak 13 orang (52%) memiliki skor kemampuan passing jauh pada kelas rentang 1-2, pada kelas kurang, dan 5 orang (20%) memiliki skor kemampuan passing jauh pada kelas rentang  $\leq 1$ , pada kelas sangat kurang. Dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh skor rata-rata 1,8. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing jauh (pra-uji) pemain sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat berada pada kelas kurang.

Berdasarkan hasil analisis data tes akhir (pasca-uji) kemampuan passing jauh pada 25 orang pemain sepakbola, dari 25 orang pemain yang dijadikan tes, diperoleh skor tertinggi = 6 dan skor terendah = 1. Kemudian diperoleh simpangan baku = 1,26 detik dan skor rata-rata = 3,6. Frekuensi penyampaian hasil data awal (pasca-uji) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Post-test*) Keterampilan *long passing* Pemain sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat

No	Kelas Interval (Detik)	<i>Post-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$\geq 6$	0	0	Baik sekali
2	5-6	7	28	Baik
3	3-4	13	52	Sedang
4	1-2	5	20	Kurang
5	$\leq 1$	0	0	Kurang sekali
	Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas, kemampuan passing jauh pemain sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat, dari informasi post test tidak ada pemain yang memiliki kemampuan passing jauh pada kelas span  $\geq 6$  yang masuk dalam klasifikasi cukup baik. Sebanyak 7 orang (28%) pemain memiliki skor kemampuan passing jauh pada kelas span 5-6 yang masuk dalam klasifikasi baik. Sebanyak 13 orang (52%) memiliki skor kemampuan passing jauh pada kelas span 3-4 yang masuk dalam klasifikasi sedang, dan sebanyak 5 orang (20%) memiliki skor kemampuan passing jauh pada kelas span 1-2 yang masuk dalam klasifikasi kurang baik. Dari hasil penelusuran informasi yang dilakukan, diperoleh skor rata-rata 3,6. Dapat diduga bahwa kemampuan passing jauh (post test) pemain sepakbola SSB Persitas Pasaman Barat masuk dalam klasifikasi sedang.

## PEMBAHASAN

Pada subbab ini akan dibahas mengenai hasil eksplorasi yang telah dilakukan, dimana pada pengujian terlebih dahulu dilakukan pengambilan data awal (pra-uji) ketangkasan pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat, setelah dilakukan pre-test dilakukan tindakan persiapan kepada 16 kelompok, dimana setelah dilakukan tindakan persiapan kepada 16 kelompok dilakukan pengambilan data akhir (pasca-uji) ketangkasan pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat.

Hasil percobaan akan dibahas sebagai berikut. Akibat dari uji asumsi dasar dengan mempertimbangkan akibat dari penilaian data pre-test dan post-test dengan

menggunakan model riil uji-t latihan pliometrik berdampak terhadap kemampuan long passing pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat dengan t hitung yang ditentukan sebesar 7,35 sedangkan t tabel sebesar 1,71 dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $n - 1 = 25$ , maka pada saat itu t hitung yang ditentukan  $>$  t tabel ( $7,35 > 1,71$ ). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan diterima secara keseluruhan. Hal ini berarti bahwa semakin sering seorang atlet sepak bola melakukan latihan pliometrik, maka semakin baik pula kemampuan long passing atlet tersebut. Latihan yang diterapkan pada subjek uji adalah model latihan pliometrik. Nala (2011), menyatakan bahwa pliometrik merupakan salah satu model latihan yang paling baik untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai, seperti pada pemain sepak bola. Kesiapan diarahkan untuk menciptakan kekuatan dan kecepatan reaksi yang berbahaya, dan menyoroti tiga kelompok otot besar dalam tubuh, khususnya: kelompok otot kaki dan pinggul, kelompok otot tubuh bagian tengah, dan kelompok otot dada, bahu, dan lengan. Pengaturan yang diterapkan juga menyebabkan perkembangan yang bertanggung jawab atas otot-otot fleksor dan ekstensor anggota tubuh bagian bawah selama tahap persiapan tidak lama sebelum tembakan. Ini karena biasanya untuk menarik (melebarkan) kaki bagian bawah di sendi lutut. Selain itu, otot-otot paha depan mendapatkan tugas ekstra, khususnya untuk memastikan bahwa ketika gerakan ekstensor dan fleksor berubah, itu akan terjadi tanpa hambatan. Jika koordinasinya tidak bagus, akan ada gangguan dalam kecepatan perkembangan untuk berlari (Nala, 201). Hal ini pada dasarnya mendukung ketepatan tembakan yang tepat dan kuat. Latihan gerak maju pada tungkai bawah yang dilakukan berulang-ulang, secara fisiologis akan menimbulkan proses pembentukan refleks kontingen, belajar cara bergerak, dan mengingat gerakan (Nala, 2011). Dengan demikian, sehingga pada saat menendang setelah latihan (tes akhir), tingkat fleksibilitas, kekuatan otot, dan kecepatan kontraksi otot lebih tinggi dibandingkan sebelum latihan. Dengan tingginya fleksibilitas pada sendi tungkai bawah setelah latihan, tungkai atas yang diangkat pada saat menendang akan lebih tinggi dan pada akhirnya akan memperbesar jarak tendangan, dan hal ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan tendangan.

Permainan sepak bola untuk dapat melakukan tendangan jauh dengan memanfaatkan bagian dalam kaki agar tendangannya tinggi dan keras, tentunya membutuhkan kekuatan otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu latihan kekuatan

otot tungkai sangat penting. Sukatamsi (2001) mengemukakan bahwa untuk dapat melakukan tendangan jauh yang baik, lebih tepat menggunakan bagian dalam kaki, karena akan memberikan lintasan bola yang tinggi dan jauh. Tendangan jarak jauh harus diselesaikan dengan metodologi yang tepat sehingga kecepatan bola dapat dikontrol dengan tepat. Hal ini karena hentakan udara dan putaran bola memengaruhi kecepatan bola dan jarak tendangan. Kontak kaki yang terlatih juga memengaruhi kecepatan bola sehingga untuk melakukan tendangan jauh harus didukung oleh sistem yang baik. Namun, faktor fisiologis bawaan juga mendasari konsep tendangan. Begitu pula konsep persiapan dan dukungan kondisi tubuh juga memengaruhi hasil tendangan. Anggota tubuh bagian bawah dalam menendang bola membutuhkan area kekuatan untuk ayunan. Dalam menendang, arah bola yang ditendang tidak sepenuhnya ditentukan oleh energi yang digunakan untuk menendang bola. Semakin keras tendangan diberikan pada bola, semakin cepat bola bergerak. Dengan kekuatan otot kaki yang tinggi dan berbahaya, akan memungkinkan pemain melakukan tendangan keras yang akhirnya menghasilkan tendangan jangkauan jauh yang cukup. Pelatihan plyometrik menggabungkan area kekuatan cepat untuk dan dengan penyempitan yang tidak terduga (fiksasi terbang) diikuti oleh tekanan konsentris (pengencangan konsentris). Bila dilihat dari jenis kontraksinya, kontraksi isokinetik merupakan gabungan dari jenis kontraksi cepat dan kontraksi konsentris. Gabungan dari kedua jenis kontraksi tersebut merupakan latihan plyometrik. Konsep latihan plyometrik hampir sama dengan latihan isokinetik, terutama saat otot menempel pada benda, baik dalam keadaan memanjang maupun menyempit, kontraksi umumnya terjadi, dan relaksasi tidak terjadi.

Latihan plyometric merupakan gerakan yang tepat untuk lebih mengasah kemampuan melompat, karena kemampuan melompat merupakan salah satu jenis gerakan cepat dan berbahaya yang merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan bagian dasar dari kekuatan. Dalam gerakan ini, otot dituntut untuk mampu melepaskan beban yang dilakukan berulang-ulang dan terus menerus dengan cepat. Beban latihan plyometric setara dengan berat tubuh sendiri (beban internal). Latihan plyometric yang diterapkan adalah melalui gerakan melompat. Perkembangan melompat yang dilakukan dengan cepat dan keras dapat meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan pertumbuhan otot. Latihan plyometric dapat meningkatkan kekuatan dengan menggabungkan gerakan isometrik dan isotonik (fleksibel amortisasi-

konsentris) yang digabungkan dalam satu siklus yang disebut Siklus Peregangan dan Pemendekan. Sekali lagi, peregangan yang mengejutkan sebelum perjanjian otot atau persiapan yang memungkinkan otot mencapai kekuatan terbesar dalam waktu sesingkat mungkin melalui perubahan poros otot dan peningkatan kemampuan unit motorik untuk mendapatkan dorongan untuk mencapai Variasi Perilaku Kletal Neuromuskular (Faidlullah dan Kuswandari, 2009). Bempa dan Haff (2009), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6 dua bulan akan menghasilkan hasil tertentu di mana tubuh menyesuaikan diri dengan pelatihan yang diberikan. Terlebih lagi, Nala (2011), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara produktif, kuat, dan berulang-ulang juga akan menumbuhkan sistem organ tubuh sehingga penampilan yang sebenarnya akan baik. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali setiap minggu akan memberikan peningkatan yang sangat besar. Rencana asli yang diterapkan secara konsisten dan dinilai dengan estimasi dan waktu yang cukup akan membuat perubahan dalam kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih nyata dan bekerja pada penampilan yang sebenarnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa tujuan berikut: Terdapat pengaruh latihan Plyometrics terhadap kemampuan passing jauh pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat, dimana terjadi peningkatan kecepatan rata-rata sebesar 1,8 poin. Berdasarkan tujuan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi permasalahan yang dialami dalam melatih kemampuan passing jauh pemain, antara lain: Bagi tim sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat agar lebih melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelatihan, karena dengan sarana dan prasarana yang lengkap maka pelatih akan terbantu dalam melaksanakan program pelatihan yang telah direncanakan. Bagi pelatih khususnya pelatih sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat sebaiknya menggunakan latihan Plyometrics untuk melatih kemampuan passing jauh pemain dan menyusun program pelatihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan. Bagi pemain khususnya pemain sepak bola SSB Persitas Pasaman Barat sebaiknya melakukan latihan Plyometrics secara rutin dan terus menerus untuk melatih kemampuan passing jauh, serta serius dan fokus dalam menyelesaikan siklus pelatihan.

Selain itu, untuk menambah jam persiapan gratis di luar jam persiapan yang ditetapkan oleh mentor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriadi, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 73.
- Afrizal. (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119.
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. *Epilepsy and Behavior*, 104.
- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, “*Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students*,” *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Arwandi, J., & Ridwan, M. (2022). The Soccer Short Passing Skill Increased for Sarilamak United Soccer School Player U12. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 88–101
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Dawidowicz, A., Zysk, E., Figurska, M., Żróbek, S., & Kotnarowska, M. (2020). *The methodology of identifying active aging places in the city - Practical application*. *Cities*, 98.
- Faidlullah, H.Z. dan Kuswandari, D.R. 2009. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Frayogha, J., & -, A. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919-931.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herman; ASRI, Ariana; TAMAJARRA, Tamajarra. Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. **Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 8-13, jan. 2021. ISSN 2828-5433.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Irawan. 2019. Reliability and Validity of Passing and Control Test of Students Football Skill at FIK UNP. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 464.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. (2019). *Manifestations Of Explosive Power: Differences In The Leg Springs Between Footballers Of The Different Competitive Level*. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5(10).
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.

- Lufisanto, M. Sauqi. 2015. "Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 03(01): 50–56.
- Maidarman, M. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Atlet Womens Swimming Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 13–21.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Nala. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Pache, G. (2020). *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85–96.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prakarsa. 2020. Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi Psp Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education Volume 1, No 2, Oktober 2020*, hal. 1-7.
- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. (2010). *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics*. *Homo Sporticus*, 12(2), 45–48.
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, "Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status," *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.

- Setiawan, Y., Hermanzoni, H., Witarsyah, W., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 117–132
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Sukatamsi. (2001). Permainan Besar 1 Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Widnyana, M, Putu Sutha Nurmawan, and Ni Wayan Tianing. 2014. “Plyometric Exercise Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Physio Team Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 5(1): 1–13.