

PENGARUH LATIHAN *STANDING BROAD JUMP* DAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS* DI SSB ARSEMA KABUPATEN REMBANG

Rahmat Dwi Arfianto

email: arfianto1995@gmail.com¹

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background information obtained is that there are still errors in doing long passes to friends. Lack of precise position in doing long pass kicks. Long pass kicks are not on target or out of reach of friends. The purpose of this study was to determine the effect of standing broad jump and plyometric exercises on long pass ability in SSB Arsema, Rembang Regency. This study uses quantitative research methods using an experimental approach, the design used in this study is to use a two group pretest and posttest design by conducting pretest and posttest tests. The population and sample in this study was a purposive sampling of 20 athletes at the Arsema SSB Football school, Rembang Regency. Data analysis used normality test, homogeneity test, and t test with the help of SPSS 21.0 software. The results of the study based on the normality test using One Sample Kolmogorov Smirnov obtained pretest and posttest results of 0.200 and 0.147 > 0.05, this means that the pretest and posttest data are normally distributed. The results of the homogeneity test in the pretest group for Fcount of 0.436 with a significant level of 0.528 meaning $F > 0.05$ and the posttest group Fcount of 0.299 with a significant level of 0.645 meaning Fcount more than 0.05. Then the pretest and posttest data have a homogeneous variance. The second conclusion is that Standing Broad Jump and Plyometric exercises in soccer have an effect on increasing long passes at SSB Arsema, Rembang Regency. When viewed from the level of significance between the Standing Broad Jump and Plyometric exercises ($0.058 < 0.126$) the effect is more dominant seen from the experimental group II, namely Plyometric exercises than the experimental group I, namely Standing Broad Jump in increasing long passes at SSB Arsema, Rembang Regency. Suggestions for athletes are to improve the quality of their physical condition, their technical skills, and use techniques to compete. For coaches, it can be used as a science, especially in training athletes. For further researchers, it can be used as an experience that can provide a reference for research.

Keywords: Standing Broad Jump, Plyometric, Long Pass

Abstrak

Latar belakang diperoleh informasi masih terjadi kesalahan dalam melakukan umpan jauh (*long pass*) kepada teman. Kurang tepatnya posisi dalam melakukan tendangan *long pass*. Tendangan *long pass* tidak tepat sasaran atau jauh dari jangkauan teman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *standing broad jump* dan *plyometric* terhadap kemampuan *long pass* Di SSB Arsema Kabupaten Rembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *two group pretest and posttest design* dengan melakukan tes *pretest* dan *posttest*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* Atlet sekolah Sepak bola SSB Arsema Kabupaten Rembang berjumlah 20 Atlet. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan berbantu *software SPSS 21.0*. Hasil penelitian berdasarkan uji normalitas menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov* diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 0,200 dan 0,147 > 0,05 ini artinya data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas pada kelompok *pretest* untuk *Fhitung* sebesar 0,436 taraf signifikan 0,528 artinya $F > 0,05$ dan Kelompok *posttest* *Fhitung* sebesar 0,299 dengan taraf signifikan 0,645 artinya *Fhitung* lebih dari 0,05. Maka data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang homogen. Simpulan kedua latihan *Standing Broad Jump* dan *Plyometric* dalam permainan sepak bola berpengaruh dalam meningkatkan *long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang. Jika dilihat dari tingkat signifikansi antara latihan *Standing Broad Jump* dan *Plyometric* ($0,058 < 0,126$) pengaruh lebih dominan terlihat dari kelompok eksperimen II yaitu latihan *Plyometric* daripada kelompok eksperimen I yaitu *Standing Broad Jump* dalam meningkatkan *long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang. Saran bagi Atlet lebih meningkatkan kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding. Bagi Pelatih dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan khususnya dalam melatih atlet. Untuk peneliti selanjutnya dijadikan pengalaman yang dapat memberikan referensi untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain.

Kata Kunci: Standing Broad Jump, Plyometric, Long Pass.

PENDAHULUAN

Saat ini, beberapa kegiatan olahraga cukup diminati oleh generasi muda. Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui permainan, pembinaan pribadi bangsa dapat dilakukan untuk suatu bangsa, agar permainan menjadi suatu cara yang strategis untuk membangun rasa percaya diri, jati diri bangsa, dan kebanggaan bangsa. Olahraga adalah bentuk hiburan tubuh yang disengaja dan mapan yang memerlukan tindakan bingkai berulang dan seharusnya meningkatkan kebugaran tubuh (Amirzan, et al., 2020:1). Salah satu olahraga yang paling terkenal dan terkenal di Indonesia adalah sepak bola. Hal ini dibuktikan dengan adanya pemanfaatan kegemaran bermain judi bola dari anak-anak usia sekolah hingga perguruan tinggi dan saat ini sudah banyak Sekolah Sepak Bola (SSB) yang didirikan di beberapa tempat di Indonesia dan sedang berlangsungnya kompetisi antar perguruan tinggi.

Hal penting yang dapat mempengaruhi kinerja keseluruhan pemain sepak bola adalah penguasaan strategi sederhana yang luar biasa. Salah satu penguasaan teknis yang harus dimiliki seorang peserta adalah *byskip* yang panjang. Menurut Soniawan dan Iriawan (2018:43) metode *long byskip* merupakan salah satu strategi sederhana yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepak bola. Kegunaan *long byskip* adalah untuk melakukan *byskip* dari jarak jauh yang berguna dalam mempersiapkan serangan dan mengembangkan kemungkinan keinginan dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SSB Arsema Kabupaten Rembang, diketahui masih terjadi kesalahan saat para pemain SSB Arsema melakukan umpan jauh (*long pass*) kepada teman. Seringnya kegagalan saat melakukan *long pass* disebabkan oleh posisi yang tidak tepat saat melakukan tendangan *long pass*, sehingga banyak peluang yang terbuang sia-sia hanya karena pemain salah dalam melakukan tendangan *long pass*. Kebanyakan pemain saat melakukan *long pass* tidak tepat sasaran atau jauh dari jangkauan teman. Oleh karena itu sebagai peneliti ingin menerapkan bentuk latihan atau penelitian yang

bisa meningkatkan kemampuan pemain saat melakukan tendangan *long pass* dengan baik. Latihan yang ingin ditawarkan oleh peneliti diantaranya latihan *Standing Broad Jump* dan *Plyometric* (naik turun bangku).

Standing broad jump adalah lompatan yang tidak menggunakan awalan tetapi menggunakan tolakan kaki (ledakan listrik otot tungkai) dan lompatan menggunakan kaki sesering mungkin (Indrayana dan Sukendro, 2019:2). Sedangkan latihan yang kedua, khususnya *Plyometric* (latihan naik turun bangku) adalah bentuk latihan yang menggunakan kaki secara bersamaan. Untuk melakukan gerakan ini, dimulai dengan status role berhadapan dengan bangku hampir menekuk sendi lutut ± 1350 , masing-masing tangan berada di sisi rangka dengan masing-masing sendi siku ditekuk ± 900 dari awal kemudian ditahan dengan bantuan Menolak, masing-masing kaki secara kolektif melambung di bangku ke tempatnya yang unik (Saputra, 2019:30).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Standing Broad Jump* dan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Di SSB Arsema Kabupaten Rembang”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:17) studi kuantitatif digambarkan sebagai pendekatan studi yang terutama didasarkan sepenuhnya pada filosofi positivisme, digunakan untuk melihat populasi atau sampel tertentu, rangkaian catatan penggunaan instrumen studi, analisis catatan kuantitatif/statistik, dengan tujuan mencoba hipotesis yang telah ditentukan. Sedangkan pengujian ini menggunakan tata letak studi pretest dan posttest organisasi atau tidak adanya organisasi yang dimanipulasi.

Populasi dalam hal ini adalah 20 Atlet SSB Arsema Kabupaten Rembang, Kelompok usia 15 tahun. Pola yang akan diambil dalam hal ini adalah dengan melihat standar atlet berusia 15 tahun, atlet yang telah memperoleh pelatihan teknik dasar sepak bola, dan lama

keaktifan atlet di SSB selama minimal dua belas bulan pelatihan. Variabel tidak memihak (X) ini dilihat dari status *standing broad jump* dan *plyometric*. Variabel terstruktur (Y) dalam hal ini adalah kemampuan kemampuan *long pass*. Ini akan memeriksa pentingnya statistik sehingga ini akan menggunakan uji t. Sebelum melakukan *t-check*, persyaratan yang harus dipenuhi adalah bahwa statistik yang dianalisis harus terdistribusi secara umum, untuk itu jauh lebih penting untuk memeriksa normalitas dan memeriksa homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dan pembahasan yang dipaparkan diperoleh jawaban terhadap permasalahan yang diteliti data hasil *pretest* kelompok eksperimen I bahwa, 1 Atlet pada kategori sangat kurang, 3 Atlet pada kategori kurang, 3 Atlet pada kategori cukup, 1 Atlet pada kategori baik, dan 1 Atlet pada kategori sangat baik. Rata-rata kemampuan long pass pada kelompok eksperimen I sebesar 2,9 pada kategori kurang. Sementara itu, kelompok eksperimen II bahwa 3 Atlet pada kategori kurang, 4 Atlet pada kategori cukup, dan 3 pada kategori baik. Rata-rata kelompok eksperimen II sebesar 3 pada kategori cukup.

Alasan hasil *pretest long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang kurang disebabkan atlet dalam latihan hanya melakukan latihan jika akan bertanding saja sementara kekompakkan tim masih kurang hal ini terlihat dari setiap melakukan latihan terdapat Atlet yang tidak berangkat yang seharusnya dalam satu minggu latihan sebanyak 4 kali.

Sementara hasil *posttest* diperoleh data kelompok eksperimen I dengan jumlah 10 Atlet di SSB Arsema Kabupaten Rembang terdapat 3 Atlet pada kategori Baik, 6 Atlet pada kategori kategori cukup, dan 1 Atlet pada kategori kurang serta sangat kurang 0 dengan rata-rata 3,2 pada kategori cukup. Sementara itu, kelompok eksperimen II dengan jumlah 10 Atlet terdapat 4 Atlet pada kategori sangat baik, 3 Atlet pada kategori baik, 2

Atlet pada kategori cukup, 1 Atlet pada kategori kurang, dan sangat kurang 0 dengan rata-rata 4 pada kategori baik..

Meningkatnya kemampuan *long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang dipengaruhi oleh latihan *Plyometric* dalam permainan sepak bola. Hal ini didukung oleh pendapat Priyono dan Yudi (2019:3) yang menyatakan terdapat pengaruh yang positif dari latihan *plyometric*, dengan melakukan latihan *plyometric* secara berkesinambungan sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan disesuaikan, kemampuan *long pass* dapat meningkat.

Selain hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen I dan eksperimen II data juga dilakukan uji persyaratan diperoleh hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh hasil *pretest* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu *pretest* sebesar 0,200. Hasil *posttest* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu *pretest* sebesar 0,147 ini artinya data *pretest* berdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji homogenitas F_{hitung} diperoleh sebesar 0,436 dan 0,229 dengan taraf signifikan 0,528 dan 0,645 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* memiliki variansi yang homogen.

Hasil hipotesis pada eksperimen kelompok I terlihat ada pengaruh latihan *Standing Broad Jump* dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,616 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,058. Hasil hipotesis pada eksperimen kelompok II terlihat ada pengaruh latihan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,516 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,126.

Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar daripada *pretest*. Artinya, latihan *Standing Broad Jump* dan *Plyometric* dalam permainan sepak bola tepat diterapkan untuk meningkatkan *long pass* di SSB Arsema Kabupaten Rembang. Hal ini merupakan suatu latihan tambahan yang diadakan oleh SSB Arsema Kabupaten Rembang mempunyai nilai positif bagi Atlet agar dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan *long pass* yang telah dimiliki oleh Atlet tersebut.

Keberhasilan seorang atlet sepak bola dalam pertandingan dapat dipengaruhi juga oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik dasar. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering digunakan oleh seorang Atlet sepak bola dalam bertanding salah satunya *long pass*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Latihan bentuk *Standing Broad Jump* dapat meningkatkan *passing* di SSB Arsema Kabupaten Rembang dari rata-rata skor 2,9 menjadi 3,20
2. Latihan bentuk *Plyometric* dapat meningkatkan *passing* di SSB Arsema Kabupaten Rembang dari rata-rata skor 3 menjadi 4.
3. Ada pengaruh latihan *Standing Broad Jump* dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Arsema Kabupaten Rembang nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,616 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,058. Karena nilai Sig. 0,058 > probabilitas 0,05
4. Ada pengaruh latihan *Plyometric* dalam meningkatkan *passing* di SSB Arsema Kabupaten Rembang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,516 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,126. Karena nilai Sig. 0,126 > probabilitas 0,05.

Berdasarkan pemaparan simpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi Atlet lebih meningkatkan kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik dasar salah satunya *long pass* dalam permainan sepak bola.
2. Bagi Pelatih dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih atlet untuk selalu menerapkan variasi latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet khususnya pada *long pass*.
3. Peneliti selanjutnya dijadikan pengalaman yang dapat memberikan referesin untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain khususnya dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Hary Muhammad. 2018. Perbandingan Akurasi Long Pass Menggunakan Kaki Bagian dalam, Kaki Bagian Luar dan Punggung Kaki Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*. ISBN: 978-602-52968-0-2.
- Amirzan, dkk. 2020. Pengembangan Prototipe Bicycle Static dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal of Scientific Information and Educational Creativity*. eISSN 2549-2306. Volume 21 Nomor 2.

- Anshori, H. (2016). *Pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu -Kendal ku 14-15 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok. Kencana
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Imam. 2003. *Biomekanika*. PPS UPI. Bandung.
- Indrayana, B., & Sukendro. 2019. Hubungan Standing Broad Jump dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas XI SMA Xaverius II Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 19-24.
- Ismoko, Anung Probo. 2014. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Siswa yang Mengikuti Ekstra Kulikuler Bola Voli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014. *DINAMIKA (Jurnal Pendidikan Dasar)*. DOI: 10.30595/dinamika.v7i1.925 Volume VII, Nomor 1, Maret 2014.
- Julianto, A.R., Rusmiati, P., Suryadi, D., 2019. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Long pass dan Control Sepak Bola menggunakan Metode Permainan*
- Kusuma, A.I., 2015. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Pengaruh Latihan Long pass Berpasangan Terhadap Kemampuan Long pass Bawah Atlet Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun*.
- Mahatmasari, P.Y., 2018. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Long pass-Stoppingbermain Sepakbola*.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Nasution, A., 2018. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Atlet Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa*.
- Pramdhan, dkk. 2021. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Karet Ban dan Skipping terhadap Hasil Long Pass Sepakbola. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3 (1) 2021 / 94-100.
- Prasetya, A.D., Nurjamal., Hamdiana., 2020. *Jurnal FKIP UNMUL. Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Long pass Dalam Bermain Sepak Bola Dengan Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Smk Ti Airlangga Tahun Ajaran 2018/2019*
- Priawan, N., 2018. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Pengaruh Model Latihan Long pass Diamond Dan Model Latihan Long pass Triangle Terhadap Akurasi Long pass Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi Tahun 2018*.

- Rustanto, H., 2017. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 1. IKIP PGRI Pontianak. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Long pass Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain.*
- Septianingrum, dkk. 2022. Pengaruh Latihan *Double Leg Cone Hop* dan *Lunges* Terhadap Hasil Tendangan Long Pass Pemain SSB Internal Fc U-19. *Vol 4 No 1 (2022): Journal Respects (Research Physical Education and Sports)*
- Seta, H.K., 2015. Jurnal Universitas Negeri Semarang. *Pengaruh Latihan Long pass Berpasangan Arah Tetap Dan Long pass Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Long pass Ssb U-12 Di Kota Rembang.*
- Sholeh, M. 2013. Perbedaan pengaruh metode latihan plyometric dan berbeban terhadap peningkatan smash forehand bulutangkis ditinjau dari motor ability. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. 13 No. 1.*
- Soniawan, V., & Irawan, R. 2018. Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Long pass Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 42.* <https://doi.org/10.24036/jpo18019>.
- Soniawan, V., Irawan, R., 2019. Jurnal Universitas Negeri Padang (FIK – UNP). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Long pass Sepakbola*
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudrajat, A., 2017. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. *Tingkat Kemampuan Ketepatan Long pass Kaki Bagian Dalam Pada Atlet Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Tahun 2016.*
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukatamsi. 2001. *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Syarifudin, I., 2018. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. *Tingkat Akurasi Long pass Atlet Lokal Sepakbola Profesional Indonesia Liga 1 2017.*
- Vinando, M., 2017. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) Universitas Bengkulu. *Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Curup Utara.*
- Wibowo . 2014. *Perilaku Dalam Organisasi Edisi 1-2*. Jakarta : Rajawali Pers.