

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG HOP TERHADAP AKURASI LONG PASS PADA ANAK USIA 14 TAHUN DI SSB BINA PUTRA WONOSOBO

Rifky Fajar Alfiyan
rifkyfajarfian@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang penelitian ini adalah berdasarkan *survey* di Klub SSB Bina Putra Wonosobo menyatakan kemampuan *long pass* masih banyak diantara pemain melakukan *long pass* yang belum terarah atau tidak tepat sasaran, Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pada *plyometric single leg hop* terhadap tingkat kemiripan pada *long pass* pada pemain usia 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian *Pre experimental design* dalam bentuk *One Group pre-test and post-test*. Sampel diambil dengan *Purposive Sampling*. Populasi pemain SSB Bina Putra Wonosobo U-14 dan sampel berjumlah 15 pemain dengan menggunakan teknik total *sampling*. Penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengambil data yaitu dengan tes tendangan lambung Bobby Charlton. Berdasarkan hasil yang diperoleh *pretest* 2890 dan *posttest* 3720 ada selisih peningkatan 830 maka dari itu terdapat *presentase* peningkatan hasil akurasi *long pass* sebelum dan sesudah diberikan latihan *plyometric single leg hop* sebesar 13,84%. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan sebagai berikut: Ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *plyometric single leg hop* terhadap akurasi *long pass* pada pemain SSB Bina Putra Wonosobo U-14. Simpulan dari penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh latihan *plyometric single leg hop* terhadap akurasi *long pass* pada pemain SSB Bina Putra Wonosobo U-14. Maka penulis akan memberikan saran, dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan akurasi *long pass* pada pemain SSB Bina Putra Wonosobo U-14.

Kata kunci : *Plyometric, Single Leg Hop, Long Pass.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak tubuh yang berawal dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Disebut aktivitas karena mempunyai tujuan di akhirnya, yaitu untuk membantu kualitas hidup meningkat, ini dapat mempengaruhi tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Selain menyehatkan aktivitas ini dapat dilakukan di waktu luang, selain untuk mengisi waktu luang aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi. Menjadi atlet profesional akan melalui tahapan proses yang cukup panjang dari niat dan tekad untuk menjadi atlet, latihan rutin dan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi situasi dan kondisi apapun. Syahroni, M., Pradipta G.D., & Kusumawardhana B. (2019).

Sepak bola adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing memiliki 11 orang pemain dan salah satu pemain merupakan penjaga gawang. Dimainkan pada satu lapangan yang memiliki ukuran dengan panjang 110 meter dan lebar lapangan 65 sampai 75 meter, dibatasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,24 meter dan lebar 7,32 meter (*Low of the game 2009/2010*)

Menurut Sneyerrs, Jef (1988) *Long pass* adalah salah satu teknik yang ada di sepak bola yang menggunakan *passing* atau umpan jarak dengan bola melambung yang berguna untuk umpan, mengamankan area pertahanan dan mencetak gol.

Plyometric merupakan wujud latihan yang digunakan oleh atlet di seluruh tipe berolahraga buat tingkatkan kelincahan serta kecepatan. Bersamaan dengan kemajuan era yang nyaris seluruh cabang berolahraga memakai latihan *plyometric* paling utama buat tingkatkan kekuatan, kecepatan, serta *power*.

Latihan *single leg hop* (melompat dengan satu kaki) *single leg hop* ialah bentuk latihan *plyometric* dengan cara melompat menggunakan satu kaki. “Latihan melompat dengan satu kaki bertujuan untuk mengubah gerakan lari menjadi suatu loncatan yang rendah bagi suatu lintasan, sebisa mungkin agar bisa mempertahankan kecepatan pada bidang yang sejajar.” Sugarwanto & Okilanda (2020: 86).

Latihan ini memiliki fungsi yaitu dapat meningkatkan kemampuan tendangan yang diperlukan dalam mencapai prestasi olahraga. Peningkatan tersebut terjadi apabila melakukan latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* sangat tergantung terhadap kekuatan dan kecepatan eksplosif dengan beban lebih. “Latihan *plyometric* bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya, supaya arah latihan menjadi terarah dan sistematis” (Bafirman, 2008).

Energi tahan ialah keahlian serta kesanggupan badan buat melaksanakan kegiatan berolahraga untuk durasi yang lama. Atlet dituntut buat mempunyai tingkatan fisik yang bagus. Atlet sepak bola harus tanggung jawab untuk melakukan latihan yang rutin. Atlet wajib sanggup bermain dalam waktu yang sudah ditentukan. Tidak hanya fisik, atlet wajib mempunyai energi ledak otot tungkai yang sangat baik. Energi ledak otot tungkai ialah keahlian otot tungkai dalam melaksanakan kegiatan yang kilat serta kokoh untuk menciptakan energi optimal. Guna energi ledak otot tungkai nampak jelas dalam game sepak bola. Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017).

Akurasi (*accuracy*) merupakan keahlian seorang buat memusatkan suatu gerak ke sesuatu sasaran cocok dengan tujuannya. Menurut Josep Nosek (1982: 93). Akurasi merupakan kecakapan dalam menghasilkan gerak laju bola buat dipergunakan dengan pantas serta diterapkan dengan kilat serta cocok dengan harapan ataupun kemauan yang dikehendaki.

Sekolah Sepak Bola (SSB) ialah suatu organisasi berolahraga khususnya sepak bola yang mempunyai guna meningkatkan kemampuan yang dipunyai pemain. (SSB) bertujuan buat menciptakan pemain yaang mempunyai keahlian yang baik, bisa membanggakan warga serta mempertahankan kelangsungan hidup sesuatu organisasi Soedjono, dkk (1999: 2).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada hari Minggu tanggal 21 November 2021 bertepatan saat Pemain SSB Bina Putra usia 14 tahun melakukan latihan di Alun-Alun Wonosobo. Pada saat melakukan latihan *long pass*, masih banyak diantara pemain melakukan *long pass* yang belum terarah atau tidak tepat sasaran. Dalam usaha meningkatkan kemampuan akurasi *long pass* di SSB Bina Putra telah diberikan latihan oleh pelatih kepada pemain, namun belum menghasilkan apa yang telah diharapkan. Peningkatan bisa dikatakan pelan karena belum maksimalnya latihan yang telah diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *long pass* pemain SSB Bina Putra Wonosobo usia 14 tahun. Dengan demikian latihan *plyometric single leg hop* diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *long pass* terhadap akurasi *long pass* pada anak usia 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo usia 14 tahun.

Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti penelitian “Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Hop* Terhadap Akurasi *Longpass* Pada Anak Usia 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan Desain Penelitian metode eksperimen. Metode eksperimen termasuk dalam metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Penelitian ini memiliki jenis penelitian yaitu eksperimen semua pemilihan sampel pada *Pre-Experimental design (non design)* dengan bentuk *One Group Pretets-Posttest Design*. Desain ini terdapat *Pretest*, sebelum diberikan perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2016)

Populasi dan Sampel

Sugiyono (2016) mengatakan posisi merupakan area generasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian buat dipelajari serta setelah itu ditarik kesimpulannya. Populasi dalam riset ini merupakan Pemain. Usia 14 Tahun di SSB Bina Putra Wonosobo. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 pemain yang ada di dalam tim SSB Bina Putra Wonosobo.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data penelitian didapatkan pada awal eksperimen sebagai data awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir. Tujuan ini supaya mengetahui berpengaruhnya hasil pada perlakuan yang memiliki tujuan akhir di eksperimen yang telah dilakukan.

Melakukan sampel penelitian ini akan menumpulkan sebuah data yang tetap memerlukan alat yang biasa disebut yaitu instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang biasa digunakan oleh para peneliti yang berkaitan dengan proses pengumpulan data. Mengenai instrumen penelitian dijelaskan oleh Arikunto (2010) bahwa “ instrumen adalah alat yang menggunakan sesuatu metode”. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan menggunakan instrumen dari sumber Prima Ghozali dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Menggunakan instrumen tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Miellke 2007: 26).

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis riset ini memakai Uji t. Uji digunakan buat menyamakan antara 2 variabel apakah signifikan ataupun tidak. Sehabis uji persyaratan terpenuhi hingga dicoba uji hipotesis. Dalam riset ini uji hipotesis digunakan untuk mengenali terdapat ataupun tidaknya

perbandingan antara *Pre-test* serta *Post-Test*. Uji hipotesis memakai dependen *t* test dengan uji *t*. Bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ sig > 0, 05, maka H_0 diterima serta H_1 ditolak berarti tidak terdapat perbedaan.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi hasil riset informasi *pre-test* serta *post-test* akurasi *long pass* pada pemain umur 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo. Distribusi informasi riset akurasi *long pass* pada pemain umur 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo. Hasil riset informasi akurasi *long pass* pada pemain umur 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo, diperoleh selaku berikut:

Tabel 1 Statistik Data Penelitian

	<i>Descriptive Statistic</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Valid (N)	15	15
Minimum	130	140
Maximum	300	350
Mean	192,67	248,00
Std. Deviation	47,429	77,478
Mode	220	190

Berdasarkan diatas diperoleh bahwa rata-rata (*mean*) data *pretest* (sebelum diberikan *treatment*) adalah 192,67 dengan nilai minimum 130 nilai maksimum 300 dan mode sebesar 220 dengan *std.Deviation* (simpang baku) sebesar 47,429. Sedangkan rata (*mean*) data *posttest* (setelah diberikan *treatment*) adalah 248,00 dengan nilai minimum 140, nilai maksimum 350 dan mode sebesar 190 dengan *std.deviation* (simpang baku) sebesar 77,478.

Uji *t* dalam riset ini dimaksudkan buat menanggapi hipotesis yang sudah diajukan. Pengujian hipotesis dicoba buat mengenali penerimaan ataupun penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis memakai uji- *t* (paired sample *t* test) pada taraf signifikan 5%. Hasil uji hipotesis (uji- *t*) bisa dilihat pada tabel di dasar ini:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pre test – post test</i>	df	t tabel	t hitung	p	Sig 5 %
<i>Smash</i>	14	2,145	2,898	0,012	0,05

Dari analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} (2,898) > t_{tabel} (2,145)$, dan nilai Sig. (2-tailed) $p (0,012) < dari (0,05)$, hasil analisis data analisi menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan “adanya pengaruh latihan *plyometric single leg hop* terhadap akurasi *long pass* pada pemain SSB Bina Putra Wonosobo Usia 14 tahun”.

Tabel 3 hasil Presentase peningkatan kemampuan akurasi LongPass

Variabel		Nilai total	Nilai total(%)	Peningkatan(%)
Kemampuan <i>longpass</i>	<i>Pretest</i>	2890	48,16%	13,84%
	<i>Posttest</i>	3720	62,00%	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh *presentase* peningkatan hasil kemampuan akurasi *long pass* sepak bola sebelum dan sesudah diberikan latihan *plyometric single leg hop* sebesar 13,84%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} (2,898) > t_{tabel} (2,145)$, hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *plyometric single leg hop* terhadap akurasi *long pass* pada anak usia 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo. Upaya peningkatan yang dilakukan dengan latihan *plyometric single leg hop* terhadap akurasi *long pass* tersebut ialah menjadi lebih baik,

Dengan adanya peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan *plyometric single leg hop* menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan *longpass* yang baik dan terarah. Yang terutama merupakan latihan teratur sesuai dengan prinsip pelatihan diperlukan adanya perencanaan program latihan dengan serius, serta durasi latihan panjang dan kondisi fisik anak.

Dari hasil penelitian ada peningkatan sebesar 13,84% artinya ada pengaruh metode latihan *plyometric single leg hop* terhadap kemampuan akurasi *long pass* anak usia 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo.

Kelemahan dari latihan ini kurangnya intensitas dalam meningkatkan kemampuan latihan *plyometric single leg hop*, sehingga tidak maksimal dalam meningkatkan akurasi *long*

pass dan juga kurangnya motivasi dalam berlatih sehingga pemain kurang maksimal dalam proses latihan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang sudah dilaksanakan peneliti, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh peningkatan pada akurasi *long pass* dengan menggunakan latihan *plyometric single leg hop* pada anak usia 14 tahun di SSB Bina Putra Wonosobo. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} (2,898) > t_{tabel} (2,145)$, dan nilai Sig. (2-tailed) $p (0,012) < dari (0,05)$. Dengan adanya peningkatan sebesar 13,84% hasil *pretest* 2890 dan hasil *posttest* 3720.