



## Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB Balai Baru Padang

**Muhammad Arkan Taufiq<sup>1</sup>, Witarsyah<sup>2</sup>**

*Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, universitas negeri padang*

<sup>1</sup>[muhammadarkantaufig@gmail.com](mailto:muhammadarkantaufig@gmail.com), <sup>2</sup>[witarsyahfik@gmail.com](mailto:witarsyahfik@gmail.com)

**Kata kunci:** Latihan Plyometric, Akurasi Tendangan

**Abstrak:** Rendahnya akurasi tendangan kegawang pemain SSB Balai Baru Padang. Terlihat saat pemain melakukan latihan maupun saat melakukan pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Plyometric* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang SSB Balai Baru Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 21 orang pemain. Penelitian ini dilaksanakan pada 9 September sampai 14 Oktober 2018. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu, jum'at dan minggu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Plyometric terhadap akurasi tendangan ke gawang. Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal. Dari hasil penelitian ini Penerapan latihan Plyometric melalui variasi dengan bola dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain SSB Balai Baru Padang 2018.

**Keywords:** *Plyometric Exercise, Kick Accuracy*

**Abstract:** *Low kick accuracy for SSB Padang New Hall players. Visible when a player is doing exercises or while doing a match This research is a quasi-experimental study which aims to determine how much influence the Plyometric exercises have on Kick Accuracy to the SSB Goals of the New Hall of Padang. Sampling uses Purposive Sampling techniques with a sample of 21 players. The research was conducted on 9 September to 14 October 2018. The study was conducted for 5 weeks (18 meetings), in 1 week the exercise was held 4 times, namely on Monday, Wednesday, Friday and Sunday. The hypothesis proposed in this study is that there is a significant effect of Plyometric exercises on the accuracy of kicks to goal. The results of testing the hypothesis that the whole group obtained initial test scores. From the results of this study the application of Plyometric exercises through variations with the ball can increase the accuracy of the kick to the goal of SSB Padang Balai Baru players 2018.*

### PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga masyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua sampai kalangan muda dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur - umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah sepakbola,

organisasi pemuda dan kampung-kampung. Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya salah satu pertandingan. Yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik, dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukan agar permainan sepakbola ini lebih indah dan menarik untuk ditonton.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepakbola Gifford, (2007 : 12), beberapa teknik dasar itu antara lain” Teknik membawa bola (*Dribbling*), teknik mengoper bola (*Passing*), teknik menghentikan bola (*Control*), teknik menendang(*Shooting*), teknik menyundul bola (*Heading Ball*), dan teknik melempar (*Throw-in*)”.

Syafruddin (2012:141) mengemukakan bahwa “Keberhasilan seseorang atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa faktor yang terdiri dari : (1) faktor kondisi fisik, (2) pengalaman gerakan ,(3) bakat dan kemampuan belajar, (4) motivasi, (5) bentuk informasi dan intruksi yang diberikan, dan (6) lingkungan. Teknik merupakan salah satu yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola khususnya teknik *Shooting*. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan seorang pemain sepakbola dapat meraih prestasi yang diinginkan. Teknik *Shooting* sangat diperlukan oleh seorang pemain sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir penyerangan. Bila keterampilan *Shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Untuk memperoleh *Shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang, kekuatan otot tungkai perkenaan kaki dengan bola, keadaan kondisi fisik, kelengkapan sarana prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih untuk menghasilkan tendangan yang akurat. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan melakukan *Shooting* dengan membungkukan badan, karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi kelentukan.

Tujuan utamanya dari *Shooting* adalah yang tujuannya untuk memasukan bola ke dalam gawang. Hal ini senada dengan pendapat Menurut Zalfendi (2010:129) tujuan dari *Shooting* adalah:“1) Memasukan bola ke gawang lawan, 3) Menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan ke gawang dan sebagainya, 4) Melakukan clearing untuk pembersihan dengan cara menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah sendiri”.

Menurut Zalfendi (2010:130) “Untuk memperoleh tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dalam bermain perlu diperhatikan letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki titik berat badan dan kekuatan serta *Follow Through*”. Memang untuk mampu menendang bola ke gawang tidaklah mudah dilakukan.

Seorang penembak bola yang baik harus mengingat beberapa prinsip-prinsip *Shooting*. Menurut Danny (2007:69) “1) Usahakan melakukan *Shooting* yang mendarat berdekatan dengan tanah, 2) Usahakan untuk mengarahkan tendangan *Shooting* ke sudut jauh gawang, 3) Manfaatkan lapangan yang ada”. Sebuah *Shooting* yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi di lapangan. Lakukan *Shooting* dari jarak yang berbeda dan gunakan bagian kaki yang berlainan. Peluang *Shooting* dapat muncul dengan berbagai cara tentu seorang pemain bisa mengiring bola ke depan tanpa menghindari pemain belakang dan bergerak ke titik yang terbuka untuk melakukan *Shooting*. Menurut Danny (2007:70) “Kebanyakan peluang shooting muncul setelah mendapatkan passing dari teman satu tim atau bola pantulan dari pemain lawan”. Menurut Danny (2007:70) peluang *Shooting* adalah : “1) Melakukan *Shooting* dari mengiring, 2) Melakukan *Shooting* dari operan, 3) Melakukan *Shooting* dari operan ke dalam, 4) Bergerak menjemput bola”.

Kekuatan otot tungkai juga sangat menentukan Akurasi *Shooting* seorang pemain sepakbola, dimana kekuatan otot tungkai berperan saat melakukan tendangan ke gawang. Seorang pemain memiliki kekuatan otot tungkai yang baik jika mampu menghasilkan suatu tendangan yang keras dan cepat. Sehubungan dengan itu, perkenaan kaki dengan bola menentukan keakuratan suatu tendangan atau *Shooting*, karena jika perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, bola yang ditendang bisa melenceng dari sasaran yang kita inginkan, bahkan bisa juga melambung terlalu tinggi dari mistar gawang, sehingga tendangan yang kita lakukan sangat mudah diantisipasi oleh lawan.

*Plyometric* adalah latihan yang meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai. *Plyometric* juga merupakan latihan yang

dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan. *Plyometric* mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga, salah satunya adalah permainan sepakbola. Disamping itu, untuk menghasilkan kemampuan menendang (*Shooting*) yang baik dan benar masih banyak faktor lain yang ikut mempengaruhinya diantaranya adalah : kondisi mental, sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet, dan sebagainya. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi., usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja otot, karena gerak kerja otot merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metode latihan, penguasaan teknik dan taktik pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik menendang (*Shooting*) hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang pemain atau atlet dalam melakukan tendangan pada saat bermain. Namun berdasarkan wawancara penelitian dari pelatih SSB Balai Baaru Padang dan pengamatan peneliti di SSB tersebut Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada hari Minggu/01-04-2018 di lapangan bahwa pemain SSB Balai Baru Padang masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya tendangan ke gawang yang dilakukan oleh pemain depan, disamping itu tendangan yang dilakukan oleh pemain juga kurang kuat atau tidak tepat sasaran, kadang tendangannya sangat lemah, melenceng dan bahkan melambung terlalu tinggi dari atas mistar gawang. Sehingga minim sekali bola masuk ke gawang lawan, yang mengakibatkan kalah dalam suatu pertandingan. Masih banyak atlet SSB Balai Baru Padang yang

belum mampu melakukan teknik *Shooting* dengan baik dan benar. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan itu terlihat saat mendapatkan peluang untuk melakukan *Shooting*, bola yang ditendang sering melenceng atau bolanya mudah untuk ditangkap oleh penjaga gawang lawan karena bola yang di shooting terlalu lambat dan tidak tepat sasaran sehingga kesempatan untuk mendapatkan skor menjadi hilang. Kesalahan lain yang terjadi adalah ketika melakukan *Shooting* kegawang lawan, penjaga gawang dengan mudahnya menepis atau menangkap bola tersebut tanpa mengalami kesulitan membaca arah datangnya bola pada saat pemain melakukan percobaan tendangan (*Shooting*) kegawang. Masalah yang ditemukan diatas tidak akan terjadi dengan sendirinya, sudah tentu akan diwarnai oleh berbagai macam faktor apakah secara internal atau dari pemain itu sendiri maupun dari luar pemain itu (eksternal).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Penelitian menggunakan rancangan "*The One Group Pre test and Post test Design*". Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh latihan dengan penyampaian materi latihan dengan menggunakan metode latihan *Plyometric* yaitu latihan *Squat Jump*, *Knee Tuck Jump* dan *Single Leg Lateral Hop* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada permainan sepakbola di SSB Balai Baru Padang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* atau sampel bertujuan. Maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet dengan kelompok Usia 15 dengan jumlah 21 orang. Untuk data mengambil data kemampuan *Shooting* maka dilakukan tes sepak sasaran

Untuk mengetahui seberapa besar latihan *Plyometric* terhadap akurasi *Shooting*, maka data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan rumus statistik uji t (Tim Mata Kuliah Statistik. 2010:44).

## HASIL

Tabel 1. Data *Pre Test* dan *Post Test*

Data	Jumlah Sampel	Latihan Plyometric	
		Rata-rata	Std. Dev
<i>Pre Test</i>	21	4,95	3,26
<i>Post Test</i>	21	7,28	2,95

Nilai tes awal akurasi *Shooting* dengan latihan *Plyometric* didapat nilai rata-rata 4,95 standar deviasi 3,26. Sedangkan data untuk tes akhir kemampuan tendangandengan latihan *Plyometric* didapat nilai rata-rata 7,28, standar deviasi 2,95. Artinya terdapat peningkatan dari nilai akhir kemampuan tendangan dengan latihan *Plyometric* setelah diberi perlakuan.

#### Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t-test, sebelum dilakukan analisis t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa ditolak hipotesis nol jika  $L_{hitung}(L_h)$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L_{tabel}(L_t)$  dan sebaliknya diterima hipotesis nol apabila  $L_h$  yang diperoleh lebih kecil dan  $L_t$  secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$H_0$  = ditolak jika  $L_h (L_{hitung}) > L_t (L_{tabel})$ ,  
sebaliknya

$H_0$  = diterima jika  $L_h (L_{hitung}) < L_t (L_{tabel})$

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap sel rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$
Latihan Plyometric	Tes awal	21	0,1544
	Tes akhir	21	0,1671

Keterangan:

n : Jumlah sampel  
 $L_h$  : Nilai  $L_{hitung}$   
 $L_t$  : Nilai  $L_{tabel}$

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $L_{hitung}(L_h)$  yang diperoleh lebih kecil dari harga  $L_{tabel}$  pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

#### Pengujian Hipotesis

Seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa hipotesis yang diajukan dalam

penelitian ini terdiri dari 1 hipotesis. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan t-test pada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Dalam hal ini hasil analisis menampilkan apakah Latihan Plyometric terhadap akurasi tendangan ke gawang tersebut mengalami peningkatan atau tidak. "Latihan *Plyometric* berpengaruh terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Balai Baru Padang 2018".

Berdasarkan hasil perhitungan data *Pre Test* dan *Post Test* dengan uji-t akurasi tendangan ke gawang melalui latihan *Plyometric* diperoleh  $t_{hitung} = 9,7$  dan  $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,71$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka latihan *Plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Balai Baru Padang 2018 (Perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran).

Tabel 3. Uji-t data awal (*Pre-Test*) dan data akhir (*Post-Test*) Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang

Kelompok	N	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
Latihan Plyometric	8	9,7	1,71

## PEMBAHASAN

### Latihan *Plyometric* Berpengaruh terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Balai Baru Padang 2018

Pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Kemampuan tendangan merupakan gambaran kemampuan teknik seseorang menendang dengan kuat, pasti, dan tepat sasaran. Menurut Zalfendi (2010:129) "Menendang bola (*Shooting*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara". Menurut Danny (2007:67) "Dari sudut pandang penyerangan tujuan sepak bola adalah melakukan *Shooting* ke gawang".

Menurut Syafruddin (2012:73) menyatakan, "Daya ledak merupakan kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang tersingkat". Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa *Plyometric* yg merupakan latihan daya ledak otot tungkai dapat

berpengaruh terhadap kemampuan akurasi *Shooting* ke gawang. Pada dasarnya, teknik ini berpeluang besar dalam menciptakan gol ke gawang dalam sebuah pertandingan.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini merupakan hasil analisis data secara statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk dapat menjelaskan mengapa ada hipotesis yang diterima dan ditolak.

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal rata-rata 4,95, standar deviasi 3,26 dan tes akhir rata-rata 7,28, standar deviasi 2,95,. Berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t latihan *Plyometric*  $t_{hitung} = 9,7$  dan  $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,71$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang pemain SSB Balai Baru Padang 2018. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Jadi latihan *Plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang berpengaruh terhadap akurasi tendangan ke gawang.

Dengan latihan *Plyometric* akan memberikan peningkatan terhadap tendangan ke gawang pemain SSB Balai Baru Padang 2018. Ini telah dilakukan penelitian dan hasilnya terlihat peningkatan akurasi tendangan ke gawang yang signifikan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh *Plyometric* terhadap akurasi tendangan kegawangpemain SSB Balai Baru secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh  $t_{hitung} = 9,7 > t_{tabel} = 1,71$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Danny Mielke. (2007). “*Dasar-dasar Sepakbola*”. Bandung: Pakar Raya.
- Gifford. (2012). *Teknik Dalam Bermain Sepakbola*.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga* Padang: UNP Press.
- Zalfendi, (2010). *Buku ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP.