



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalmui@upmk.ac.id>



Plyometric Training untuk Atlit dan Pelatih Cabang Olahraga Sepakbola

Plyometric training for Athlete and Coach Football

Firman Adityatama¹, Oman Hadiana², Sartono³, Oman Suryaman⁴, Asep Usamah⁵, Teguh Andibowo⁶

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

^{4,5} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

⁶ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

email: firmamui@upmk.ac.id¹, hadianaoman@upmk.ac.id², satria_bms@upmk.ac.id³,

suryaman@upmk.ac.id⁴, a_usamah@upmk.ac.id⁵, teguhandibowo99@gmail.com⁶

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (desember) (2021)

Disetujui (desember) (2021)

Dipublikasikan (januari)
(2022)

Keywords:

*Plyometric Training,
Football*

Abstrak

Football is a game that is dominated by lower extremity activities in every implementation of basic football techniques. The results of observations on football athletes, there are problems in doing long passes and shooting. Lack of power in both kicks so that the long pass kick is not on target while the shooting ball is easily caught by the goalkeeper. The purpose of this service is to provide insight to football coaches regarding plyometric training for leg muscle power training and how to apply plyometric training in athlete training programs. Service activities in the form of plyometric training for football coaches in Kuningan Regency were held on 11-12 September 2021. Data collection techniques in the form of field observations of football athletes' training and results of football coach training activities. The results of the service are carried out with: (1) providing material on the introduction of football in relation to leg muscle power, plyometric training and the principles of implementing plyometric training, as well as forms of plyometric training for football; (2) plyometric training practice.

Abstract

Sepakbola adalah permainan yang didominasi oleh aktivitas ekstremitas tubuh bagian bawah dalam setiap pelaksanaan teknik dasar sepakbola. Hasil observasi pada atlet sepakbola, terdapat masalah dalam melakukan *long pass* dan *shooting*. Kurangnya power dalam kedua tendangan tersebut sehingga pada tendangan *long pass* kurang tepat sasaran sedangkan bola *shooting* mudah ditangkap penjaga gawang. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan wawasan kepada pelatih sepakbola mengenai *plyometric training* untuk latihan power otot tungkai dan cara menerapkan *plyometric training* dalam program latihan atlet. Kegiatan pengabdian berupa pelatihan *plyometric training* kepada pelatih sepakbola Kabupaten Kuningan dilaksanakan pada tanggal Sabtu 11 September 2021 sampai Minggu 12 September 2021. Teknik pengumpulan data berupa observasi lapangan latihan atlet sepakbola dan hasil kegiatan

pelatihan pelatih sepakbola.

Hasil pengabdian dilaksanakan dengan: (1) pemberian materi tentang pengenalan sepakbola hubungannya dengan power otot tungkai, *plyometric training* dan prinsip pelaksanaan *plyometric training*, serta bentuk *plyometric training* untuk cabang olahraga sepakbola; (2) praktik *plyometric training*.

© 2022 Firman Adityatama, Oman Hadiana', Sartono, Oman Suryaman, Asep Usamah, Teguh Andibowo

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail

firman@upmk.ac.id

No Handphone :

08562810024

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sedang berkembang pada masyarakat Indonesia. Dalam melakukan permainan sepakbola ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada juga yang untuk prestasi. Sepakbola adalah olahraga tim di mana kedua tim dari kesebelasan bermain melawan satu sama lainnya, membentuk konfrontasi yang konstan atas kepemilikan bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang tim lawan (Diaz, et al., 2018).

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan sepakbola salah satunya power. Seorang pemain sepakbola juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Peningkatan teknik dasar dalam bermain sepakbola dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki pemain. Permainan sepakbola didominasi oleh aktivitas ekstremitas tubuh bagian bawah salah satunya otot tungkai sehingga diperlukan power otot tungkai yang maksimal dalam setiap teknik dasar.

Tanpa didukung oleh power otot yang maksimal, penampilan atlet dalam setiap pertandingan akan mengalami banyak kendala. Hasil observasi pada atlet sepakbola, terdapat masalah dalam melakukan *long pass* dan *shooting*. Kurangnya power dalam kedua tendangan tersebut sehingga pada tendangan

long pass kurang tepat sasaran sedangkan bola *shooting* mudah ditangkap penjaga gawang. Penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* gawang (Kusuma, Junaidi, dan Sugiarto, 2014). Power otot tungkai memberikan sumbangan 61% terhadap hasil tendangan penalty (Kristina, 2018)

Kecermatan dan ketepatan dalam menerapkan metode latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan power otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola yang lebih baik, maka latihan yang diterapkan harus mempunyai ciri-ciri latihan eksplosif power. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *eksplosif power* dapat mempengaruhi akurasi *shooting* sepakbola (Sandi dan Irawadi, 2019).

Latihan eksplosifitas dapat memperbaiki kecepatan, pengembangan tenaga dan keduanya itu sangat diperlukan untuk menunjang prestasi yang lebih baik. Hal ini dapat membawa pemikiran bahwa perlunya metode latihan yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan power otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai pada cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah *plyometrics training*. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai (Rahel, 2019).

Plyometric training adalah latihan di mana otot mengerahkan kekuatan maksimum dalam interval waktu yang singkat, dengan tujuan untuk meningkatkan tenaga. *Plyometric training* dan prinsip penerapan *plyometric*

training harus dipahami oleh pelatih. Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki komponen biomotor dasar yang penting yaitu kecepatan dan kekuatan. Pertandingan sepakbola membutuhkan power otot yang maksimal seperti dalam melakukan perlawanan menggunakan tendangan dibutuhkan gerakan yang cepat dan kuat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan wawasan kepada pelatih mengenai *plyometric training* dan cara implementasi *plyometric training* pada program latihan cabang olahraga sepakbola.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan berupa pelatihan kepada pelatih sepakbola Kabupaten Kuningan. Lokasi kegiatan dilaksanakan di Desa Garawangi pada tanggal 11 - 12 September 2021. Peserta pengabdian terdiri dari seluruh pelatih sepakbola Kabupaten Kuningan sebanyak 30 Teknik pengumpulan data menggunakan observasi lapangan latihan atlet sepakbola dan hasil kegiatan pelatihan pelatih sepakbola. Observasi latihan atlet sepakbola sebagai data dasar permasalahan untuk melakukan pengabdian ini sedangkan observasi hasil kegiatan pelatihan pelatih sepakbola sebagai data hasil kegiatan pengabdian ini. Teknik analisis data mendeskripsikan hasil dari observasi lapangan. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah ruangan untuk pemberian materi *plyometric training* dan lapangan sepakbola untuk praktik *plyometric training*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pelatihan pelatih sepakbola Kabupaten Kuningan diawali dengan pemberian materi mengenai pentingnya power otot tungkai dalam olahraga sepakbola. Power otot tungkai merupakan keterampilan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Tungkai merupakan anggota gerak badan yang terdiri dari seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas penting untuk melakukan berbagai macam gerakan juga sebagai penopang tubuh saat melakukan gerakan atau aktivitas lainnya (Fahkruzzaman, Zulfikar, dan Abdurrahman, 2017).

Penggunaan *power* otot tungkai dalam permainan sepakbola disesuaikan dengan situasi, begitu juga ketika melakukan tendangan terhadap bola. *Power* otot tungkai merupakan faktor yang dapat menopang dalam melakukan tendangan silang melambung sambil berlari. Dengan *power* otot tungkai akan memberikan tekanan terhadap bola yang ditendang lebih keras dan cepat sesuai dengan posisi-posisi pemain lain yang siap menyelesaikannya untuk menghasilkan gol. Dengan *power* yang baik, maka akan memberikan daya tahan terhadap *power* tungkai, sehingga tendangan silang tetap terarah. Ketika pemain akan melakukan umpan lambung, maka pengeluaran *power* otot tungkai untuk menendang bola harus disesuaikan dengan sasaran sehingga bola dapat ditempatkan dimana pemain lainnya dapat menyelesaikan umpan tersebut untuk

membahayakan gawang lawan bahkan dapat menghasilkan gol.

Pelatihan dilanjutkan dengan materi *plyometric training* dan prinsip *plyometric training*. Latihan *plyometric* pada awalnya dirancang untuk melatih power atlet dalam meningkatkan performa atlet pada olahraga (Doeringer, et al., 2017). Latihan *plyometric* menstimulus peningkatan kontrol saraf, sehingga menyebabkan perubahan fungsi dan kinerja otot. Prestasi olahraga tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip latihan. Prinsip pelaksanaan *plyometric training* adalah (1) prinsip regangan pada otot, (2) prinsip beban yang meningkat, (3) prinsip kekhususan otot yang dilatih, sistem energy yang digunakan, pola gerakan latihan. Prinsip ini perlu dilaksanakan oleh pelatih dalam memberikan latihannya pada atlet untuk menghasilkan pencapaian yang maksimal.

Pelatihan dilanjutkan dengan materi dan penerapan bentuk *plyometric training* untuk cabang olahraga sepakbola. Ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengimplementasikan bentuk *plyometric training* yang dapat diterapkan pelatih sepakbola kepada atletnya. Bentuk *plyometric training* yang dapat diterapkan adalah *bounding* (meloncat-melambung), *hoping* (melocat-loncat), *jumping* (melompat), *leaping* (melonjat), *skipping* (melangkah-meloncat). Latihan *plyometric* dapat dibedakan dalam dua kategori yaitu: (1) *Low impact exercises* adalah usaha tunggal yang sungguh-sungguh dengan intensitas rendah, contohnya: *skipping*, *rope jump*; *low and short steep*. (2) *High*

impact exercises adalah latihan *plyometric* yang lebih menekankan pada stamina dan kecepatan keseluruhan dengan melibatkan beberapa usaha secara berturut-turut dengan intensitas tinggi, contohnya: *standing long jump*, *triple jump*, *higher and longer steps*, *hops and jump*, *heavy medicine ball* (Bompa, 1993).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan terhadap pelatih sepakbola Kabupaten Kuningan adalah dalam rangka memberikan wawasan mengenai *plyometric training* dan cara penerapan latihan tersebut. *Plyometric training* perlu diterapkan dalam program latihan atlet sepakbola untuk efektivitas dan efisiensi hasil latihan yang maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STKIP Muhammadiyah Kuningan yang telah memberikan *support* melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) sehingga kegiatan pengabdian yang kami laksanakan dapat berjalan dengan lancar. Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada pelatih Kabupaten Kuningan yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Bompa, T.O. 1993. *Power Training For Sport*. Toronto, Ontario Canada: Gineta Stoenescu. York University.
- Díaz, R.D., Verde, E.J.R., Manso, J.M.G., and Esteve, T.V. 2018. Offensive Performance In Soccer Through Lag Sequential Analysis: The Case Of A Team In the Spanish Second Division-A. *Journal of Human Sport and*

Exercise, 12. DOI:
10.14198/jhse.2018.13.Proc2.12.

- Doeringer, J.R., Johnson, S., Norcorss, M., and Hoffman, M. 2017. Plyometric Exercises from a Knee Anterior Cruciate Ligament Prevention Program on the Rate of Isometric Torque Development and Vertical Jump Height. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 16(1), 1-7. ISSN 1540-580X.
- Fahkruzzaman, D., Zulfikar, dan Abdurrahman. 2017. Hubungan antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menendang pada Pemain SSB Aneuk Rencong Banda Aceh tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 63-70.
- Kristina, P.C. 2018. Hubungan Keseimbangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Pemain Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas PGRI Palembang*, 292-298. ISBN 978-602-52451-0-7.
- Kusuma, A.G.A., Junaidi, S., dan Sugiarto. 2014. Peran Kekuatan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 25-29. ISSN 2252-6528.
- Rahel, H.K.P. 2019. Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1087-1100. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3>
- Sandi, K., dan Irawadi, H. 2019. Latihan Eksplosive Power Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 820-930. <http://doi.org/10.24036/patriot.v1i2>.