

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP HASIL TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH PADA PEMAIN SEPAKBOLA PORDA PUTRI KUNINGAN

Widi Gusti Adila¹⁾, Hana Astria Nur²⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan)
(tahun)

Keywords:

Exercise (*Plyometric*), the
result of long back kick in
football game

Abstract

The ability to kick long balls must be possessed by porda brass soccer players using plyometric exercises. Plyometrics is an exercise method to increase the strength and power of certain muscles. This researcher aims to find out how much influence plyometric exercises have on the results of long stomach ball kicks. The research approach uses a quantitative approach and experimental methods. The subjects in this study were women's brass soccer players. Data were collected through (post-test) and (pre-test).

© 2025 Universitas Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Widi Gusti Adila

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email: widigusti933@gmail.com

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk didaerah gawangnya) (Sucipto, dkk., 2000: 7) Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyak- banyaknya dan menjaga gawang agar tidak kemasukan bola. Lamanya waktu permainan yaitu 2 X 45 menit (90 menit). Sepakbola juga memiliki aturan yang harus dipatuhi antara lain, pemain tidak boleh mencederai lawan dengan sengaja, apabila terjadi wasit akan memberikan peringatan lalu memberikan kartu kuning apabila jelas melakukan pelanggaran adapun kartu merah diberikan pada saat pemain dengan sengaja melakukan pelanggaran berat.

Berdasarkan observasi peneliti di tim sepakbola putri PORDA Kabupaten Kuningan akhir-akhir ini mulai mengalami perkembangan, salah satunya memiliki anggota tim yang cukup dan sering kali mengikuti *event* pertandingan. Namun disamping memiliki keanggotaan yang cukup juga ada beberapa atlet pada saat melakukan permainan sepak bola terkadang hasil dari tendangan bola lambung jauh yang dilakukan sangat lah kurang. Hal ini menjadi poin penting yang harus segera diperbaiki oleh pelatih dan atlet itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design, menurut (Sugiyono, 2015: 75) di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu, sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen (O1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* Tendangan *Plyometric* Sepakbola PORDA Putri Kabupaten Kuningan

NO	NAMA	PRETTEST	POSTTEST
1	Defidha	40,1 m	43,5 m
2	Anggi	38,4 m	42,3 m
3	Dita Febrianti	41,2 m	44,8 m
4	Gadis Raga	39,9 m	42,4 m
5	Mustika	39,3 m	42,6m
6	Calistha	38,5 m	41,8 m
7	Siti Mawar H	42,2 m	44,6 m
8	Rida Maulida	40,4 m	43,8 m
9	Intan Cahyati	42,5 m	44,9m
10	Avivah A	39,7 m	41,6 m
11	Salsa N F	36,8 m	39,6m
12	Jenar Mesa	39,9 m	42,7 m
13	Didah	41,6 m	43,8m
14	Dinda Hikmah	40,5 m	42,9 m
15	Intan pebriyanti	39,8 m	42,9 m
Min		36.8	39.8
Max		42.5	44.9
Mean		40.533	42.947
Std.Deviation		1.49182	1.3881

Berdasarkan tabel 4.1 membuktikan bahwa hasil analisis deskriptif statistik tendangan *plyometric* lambung jauh sepakbola PORDA putri Kabupaten Kuningan pada sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) di peroleh hasil nilai minimal 36,8 m, nilai maksimal 42,5 m, nilai rata-rata 40,533, dan nilai std deviasi 1,49182. Hasil yang diperoleh pada saat setelah diberikan perlakuan (*posttest*) diperoleh nilai minimal 39,6 m, nilai maksimal 44,9 m, nilai rata-rata 42,947, nilai std deviasi 1,3881.

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.42922198
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.117
	Negative	-.094
Test Statistic		.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil output uji normalitas didapat hasil nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, dapat diartikan bahwa nilai tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.025	1	28	.875
	Based on Median	.023	1	28	.880
	Based on Median and with adjusted df	.023	1	27.664	.880
	Based on trimmed mean	.015	1	28	.903

Uji Homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Menurut Maksum (2012) Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *variance*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen. Hasil output uji homogenitas menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi memiliki nilai lebih besar $> 0,05$ ($0,875 > 0,05$) maka dapat diartikan data tersebut homogen.

3. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Mean	Lower	Upper	T	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest –	-28.933	5.837	1.507	-	-	-	-	.000
	posttest					32.166	25.701	19.1	
								99	

Pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS adalah uji t rata-rata untuk dua sample berpasangan (*paired sample t-test*). Model uji t ini digunakan untuk menganalisis model penelitian *pretest-posttest*. Dasar pengambilan keputusannya jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan probabilitas (Asymp.Sig) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dan probabilitas (Asymp.Sig) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil output uji *paired sample test* nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ H_a diterima

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya tentang pengaruh latihan plyometric terhadap hasil tendangan lambung jauh pada pemain sepakbola porda putri kuning, dapat diambil kesimpulan pemberian latihan plyometric berpengaruh terhadap peningkatan jauhnya tendangan bola lambung pemain sepakbola porda putri kuning sebesar 0,02%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa
The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Irwanto. (2003). Jenis dan Manfaat Permainan Tradisional.
- Ismaryati. (n.d.). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. 2008, 74–89.
- Jayadi, W., Sukanto, A., & H. (2015). L. (2015). Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 137–142.
- Lingling, U., Ruslan, R. Alex Media Komputindo. 2015 Alfabeta, CV.
- Alim, Abdul mahfudin (2007). Pengaruh Latihan Plyometrics dan Weight Training terhadap Tinggi Loncatan pada Atlet Bola Voli PAB
- Anoname, (2001). Teknik Dasar Pesepakbola Indonesia Sangat Rendah.[http://www.indomedia.com/032001/12/UTAMA/12 or 3 htm](http://www.indomedia.com/032001/12/UTAMA/12%20or%203.htm) (7 November 2015).
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Sagung Seto
- Attanatius, Ade Anggoro. (2007). Pengaruh Latihan Interval Naik Turun Bangku
- Budiyono. (2004). *Statistika untuk penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Dinata Nanda, John Arwandi (2019) Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing
- Dini.KONI: Jakarta.Disertasi Program Pasca Sarjana. Semarang: UNNES.
- Fahrizal, Dhanik. (2007). Pengaruh Latihan Plyometrics Dengan Tumpuan Dua. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatkurahman, Arjuna. (2009).Pengaruh Model Latihan Fisik dan Power Tungkal
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM*
- Grosser, Starischka, Zimmermann. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Terjemahan
- Gunawan, Indra. (2009). *Permainan sepak bola*. Surakarta: Era Intermedia.
- Hariono, Awan. (2006) “Metode Melatih Fisik Pencak Silat”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harold M. Barrow. Rosemary McGEE (1979). *A practical Approach to*
- Hidayat, Restu dan Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. Universitas Negeri Padang. Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan latihan kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Kimton publisher. London.
- KONI, 2000. *Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia*
- Luxbacher, Joseph. (1998). *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Barrow, P.E.D. (1971). *Physical Education*. Philadelphia hal. 310. M. Sajoto.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
- Mansur. (2007). *Buku pedoman pelatihan bolavoli nasional*. Yogyakarta: Fakultas Measurement in Physical Education. Published in Great Britain by Henry
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas*
- Muhajir (2007:22). *Pengertian sepakbola*
- Ngurah, Nala. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca
- Nurhasan (2001) *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta,Offset.Pascasarjana. Universitas Negeri Yogyakarta.