ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *LATERAL JUMP OVER BARRIER* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB SAYLENDRA INDONESIA USIA 15 - 17 TAHUN KECAMATAN KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK

Oleh:

GUNTUR YOGA SIDIQ PRATAMA

13.1.01.09.0186

Dibimbing oleh :

1. **ARDHI MARDIYANTO INDRA PURNOMO, M.Or**
2. **WEDA, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: Guntur Yoga Sidiq Pratama
NPM	: 13.1.01.09.0186
Telepon/HP	: 085869956347
Alamat Surel (Email)	: Gunturyogashidiq9@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh latihan pliometrik *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun kecamatan kertosono kabupaten nganjuk.
Fakultas – Progam Studi	: FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. Kh. Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetuji untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 10 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo,M.Or NIDN. 0711038802	Weda, M.Pd NIDN. 0721088702	Guntur Yoga Sidiq Pratama NPM. 13.1.01.09.0069

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK *LATERAL JUMP OVER BARRIER* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB SAYLENDRA INDONESIA USIA 15 - 17 TAHUN KECAMATAN KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK

Guntur Yoga Sidiq Pratama

13.1.01.09.0186

FKIP – PENJASKESREK

Gunturygashidiq9@gmail.com

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or dan Weda, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa kemampuan menggiring bola di SSB SAYLENDRA INDONESIA masih kurang dan pemberian materi latihan yang masih membosankan. Akibatnya para pemain bosan,jenuh dan kurang semangat dalam berlatih. Hal tersebut nampak pada saat melakukan uji coba, pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA mudah kehilangan bola dan mengalami kekalahan.

Permasalahan penelitian ini : 1) Adakah pengaruh latihan pliometrik *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk ? 2) Apakah metode latihan pliometrik *lateral jump over barrier* efektif untuk diterapkan pada pemain

SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian metode kuantitatif eksperimen dimana latihan pliometrik *lateral jump over barrier* adalah variabel bebas, sedangkan kemampuan menggiring bola adalah variabel terikat. Metode yang digunakan atau teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan plometrik *Lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kerosono Kabupaten Nganjuk, Latihan pliometrik *lateral jump over barrier* efektif digunakan untuk kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan : 1) untuk pelatih hendaknya menggunakan latihan pliometrik *lateral jump over barrier* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. 2) Bagi peneliti supaya ada penelitian yang lebih lanjut mengenai latihan pliometrik *lateral jump over barrier.*

Kata Kunci: latihan pliometrik *lateral jump over barrier*, kemampuan menggiring bola.

I. PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola sangat populer dan sangat digemari oleh kalangan masyarakat luas khususnya di Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan pada setiap penyelenggaraan sepakbola mulai tingkat amatir sampai profesional selalu dipenuhi penoton mulai dari orang tua sampai orang muda, laki-laki atau wanita, bahkan anak-anak pun senang dan menikmati olahraga yang satu ini.

Setiap pertandingan sepakbola selalu menghadirkan drama yang menegangkan, hal tersebut tidak terlepas dari kemampuan pemain untuk dapat bermain maksimal diatas lapangan sehingga dapat menyajikan pertandigan yang menarik. Seorang pemain sepakbola yang bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan.

Beberapa kemampuan tersebut adalah fisik dan teknik. Faktor yang sangat menentukan dalam permainan sepakbola adalah teknik-teknik dasar permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola. Dalam permainan sepakbola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih melalui kerjasama tim tersebut. Teknik *passing, dribbling, shotting,* dan *heading* adalah teknik dasar sepakbola yang dikenalkan pada pemain sedini mungkin untuk menghindari atau meminimalisasi cidera.

Tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan menurut (Eric. C Batty 2007:11). Dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Menurut (Luxbacher 1998:47) bahwa sasaran utama dalam

melakukan *dribbling* adalah mengalahkan lawan sambil menggiring bola.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bagian kaki yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan kaki bagian kura-kura. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai suatu seni daripada keterampilan.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat mendunia, semua orang diseluruh dunia menyukai olahraga tersebut. Sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004 ; 78). Tujuan pemain sepak bola menurut Eric.C Batty (2007: 11) adalah ‘’Mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan’’.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Teknik *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* adalah teknik dasar sepakbola yang dikenalkan pada pemain sedini mungkin untuk menghindari atau meminimalisasi cidera. Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan sepakbola.

Menggiring bola mempunyai fungsi untuk mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti *inside*, *outside*, dan *instep*. Beberapa orang menganggap

menggiring bola lebih sebagai suatu seni daripada keterampilan. Sasaran utama dalam melakukan menggiring bola adalah "mengalahkan lawan sambil menggiring bola" (Luxbacher, 1998:47).

Dalam menggiring bola memerlukan penguasaan teknik yang baik. Kekuatan merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kekuatan otot khususnya kekuatan otot tungkai merupakan komponen penting yang harus dimiliki seorang pemain bola.

Untuk dapat melakukan hal tersebut, pemain dituntut untuk rajin dan disiplin dalam berlatih. Agar mencapai tujuan tersebut, pemain harus dalam kondisi bugar agar dapat melakukan latihan pliometrik dengan baik. Faktor fisik juga mempunyai peranan yang sangat utama selain teknik, karena tanpa fisik yang baik mustahil seorang pemain dapat melakukan teknik teknik dasar secara baik.

Hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi, agar kondisi fisik selalu stabil, atlet harus sadar dan disiplin dalam melakukan latihan serta menjalankan program yang telah ditetapkan pelatih.

Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan explosive. *Plio* artinya tambah atau lagi. *Metric* berarti ukuran. Dengan demikian pliometrik diartikan sebagai menambah ukuran, ukuran daya ledak otot. Latihan pliometrik menurut (M. Furqon H. & Muchsin Doewes, 2002:2) latihan pliometrik adalah salah satu cara teerbaik untuk mengembangkan power eksplosif untuk berbagai cabang olahraga.

Latihan pliometrik merupakan hal yang sangat penting dan sangat diperlukan sebagian prestasi dalam olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan pliometrik umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban anggota badan secara cepat, seperti mengatasi grafitasi sebagai

akibat jatuhan, loncatan, lompatan, dan sebagainya.

Sebelumya peneliti datang ke SSB SAYLENDRA INDONESIA untuk observasi SSB tersebut. SSB ini adalah sekolah sepakbola yang dibentuk oleh tokoh sepakbola di Kertosono dan masyarakat Kertosono yang peduli terhadap pembinaan usia dini dan ingin menampung bakat-bakat potensial pada anak-anak kurang mampu dari segi ekonomi. Prestasi yang diraih cukup membanggakan diantaranya juara 2 turnamen sepakbola seluruh SSB se Kabupaten Nganjuk, juara 1 kompetisi sepakbola seluruh SSB se Kecamatan Kertosono.

Observasi pertama tanggal 15 Februari 2018, Pada saat peneliti mengamati latihan-latihan yang diterapkan oleh pelatih di sana, ada yang kurang untuk latihan teknik menggiring bola. Sehingga pemain mudah bosan untuk berlatih disana. Pada saat bermain peneliti mengamati kalau pemain sangat kurang dalam penguasaan bola sehingga mudah di rebut oleh lawan dan menyebabkan tim mengalami kekalahan. Observasi kedua tanggal 6 Maret 2018, pada saat itu SSB SAYLENDRA INDONESIA melakukan uji coba melawan SSB BINTANG TIMUR. Peneliti mengamati kalau pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA bermain cukup baik tetapi teknik menggiring bola atau penguasaan bola belum cukup baik di karenakan masih mudah kehilangan bola dan masih mudah direbut oleh lawan. Hal ini menyebabkan tim kurang menguasai pertandingan dan mendapatkan kekalahan.

Setelah peneliti selesai observasi disana, peneliti mengambil keputusan untuk melakukankan penelitian di SSB SAYLENDRA INDONESIA yang bertempat di desa Tembarak Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk, tepatnya di stadion kertosono jalan raya Madiun-Surabaya Kecamatan Kertosono. Berdasarkan hal tersebut menjadikan dorongan peneliti untuk melakukan penelitian tentang ‘’Pengaruh Latihan Pliometrik *Lateral Jump Over Barrier* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain SSB Saylendra Indonesia usia

15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk".

Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh latihan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk ?
2. Apakah metode latihan *lateral jump over barrier* efektif untuk diterapkan pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk ?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan arah pertama untuk menentukan langkah-langkah dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan*lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.
2. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan latihan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif Sugiyono (2013: 14).

Teknik penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut (Arikunto, 2006:5) bahwa eksperimen adalah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor yang lain yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu

dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari satu perlakuan. Menurut (Arikunto, 2006:8) bahwa eksperimen ini menggunakan eksperimen *research,* merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenui semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Postest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini menggunakan eksperimen yang bermaksud ingin mengetahui ada tidaknya kemampuan menggiring bola setelah latihan *lateral jump over barrier.*

Populasi dalam penelitian ini adalah 24 pemain. Dalam penelitian ini siswa di beri *pre-test* terlebih dahulu. Setelah itu dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *Ordinal Pairing* untuk kelompok eksperimen I latihan pliometrik *lateral jump over barrier* dan kelompok eksperimen II kelompok kontrol dan dilakukan *post-test*.

Sedangkan untuk membagi 2 kelompok menjadi 12 pemain menggunakan *Ordinal Pairing* didasarkan pada hasil *pre-test* dan selanjutnya direngking, *ordinal pairing* adalah pembagian sampel yang didasari atas kriterium ordinal.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *totalSampling.* Menurut Arikunto (2010:107) "apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua untuk dijadikan sampel, selanjutnya apabila populasi lebih dari 100 maka dapat diambil sampel 10-15% atau 20-25%".

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian, maka berikut ini akan dideskripsikan mengenai pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB SAYLENDRA INDONESIA usia 15-

17 tahun kecamatan kertosono kabupaten nganjuk.

1. **Pengaruh latihan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola.**

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* diatas, diperolehnilai t_{hitung} 2,166 > nilai t_{tabel} 2,074 atau nilai signifikan 0,041 < 0,05, maka H_0 ditolak H_a diterima . Hal ini berartiada pengaruh latihan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Lateral jump over barrier adalah salah satu dari berbagai macam latihan piometrik, latihan ini memiliki kelebihan yaitu meningkatkan *power* otot tungkai, meningkatkan kebugaran dan daya tahan. *Lateral jump over barrier* merupakan latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Dengan meningkatnya*power* sama juga meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Kecepatan yang dimaksud adalah dengan menggiring bola. Sedangkan kekuatan dibutuhkan untuk mempertahankan bola saat pemain lawan ingin merebut bola

Dalam menggiring bola gerakan lari merupakan gerakan dasar atau gerakan manipulatif sebelum pemain berlatih menggiring bola. Sesuai dalam prinsip menggiring bola, yaitu menggiring dilakukan apabila didepan pemain terdapat daerah yang kosong bebas dari lawan maka dilakukan menggiring dengan cepat untuk dapat memberikan operan atau menendang ke arah gawang supaya tercipta peluang, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *lateral jump over barrier* berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola.

2. **Latihan pliometrik *lateral jump over barrier* efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.**

Jika dilihat dari rata-ratakemampuan menggiring bola setelah diberikan latihan *lateral jump over barrier* lebih baik daripada rata-ratakemampuan menggiring bola pada kelompok kontrol. Inti dari melakukan latihan *lateral jump over barrier* adalah meningkatkan *power* otot tungkai, sedangkan *power* adalah

perkalian antara kecepatan dan kekuatan. Jadi meningkatkan *power* sama juga meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Kecepatan yang dimaksud adalah dengan menggiring bola.

Sedangkan kekuatan dibutuhkan untuk mempertahankan bola saat pemain lawan ingin merebut bola. Kedua komponen kondisi fisik tersebut menjadi unsur pendukung kemampuan menggiring bola yaitu dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai maka semakin mudah pemain mengontrol bola pada saat menggiring bola. Sehingga dengan latihan pliometrik *lateral jump over barrier* efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia Usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.

B. Kesimpulan

Hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan dalam penelitian "'Pengaruh Latihan Pliometrik *Lateral Jump Over Barrier* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain SSB Saylendra Indonesia usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk" dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.
2. Latihan pliometrik *lateral jump over barrier* efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia Usia 15-17 tahun Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015, *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga, Jogjakarta,* CV. AndiOffset.

Danny Mielke, 2007, *Dasar – dasar sepakbola,* Bandung, Pakar Raya.

Danny Mielke. 2003. *Dasar – dasar sepakbola.* Bandung, Pakar Raya.

Donald A. Chu, 1992, *Jumping Into Pliometrics,* California, Leisure Press Champaign, Illinois.

Eko Priyono, 2014, *Hubungan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan Menggiring bola pada siswa dan siswi kelas VIII SMP NEGERI 17 Kota Bengkulu,* Di unduh tanggal 13 April 2017.

Eric C. Batty, 2007, *Latihan Metode Baru Sepakbola (Serangan),* Bandung, Pionir Jaya.

FIFA. 2014. *Laws Of The Game*. Jakarta : PSSI

Herwin, 2004, *Keterampilan Sepakbola Dasar,* Diktat, Jogjakarta : FIK UNY.

Joseph A. Luxbacher, 1998. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain,* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika (Dengan penerpan dibidang olahraga edisi revisi).* Surabaya : Unesa University Press.

M. Furqon H. & Muchsin Doewes, 2002, *Pliometrik untuk Meningkatkan Power,* Surakarta : Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Progam Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret

Perpustakaan id. 2017. *Ukuran Lapangan Sepakbola Standart*

Nasional Internasional FIFA, (Online), tersedia : http://perpustakaan.id, diunduh 12 Desember 2017.

Suharsini Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* Jakarta, Rineka Cipta

Suharsini Arikunto, 2014, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* Jakarta, Rineka Cipta

Sucipto, dkk. 2002. *Sepakbola.* Depdiknas Direktorat Jenderal

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B.* Bandung : CV. Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B.* Bandung. CV. Alfabeta.

Syaifudin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Perawat*. EGC. Penerbit buku kedokteran.

Tohar. 2002. *Ilmu Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unes. Semarang.