

Dony Sugianto Putra, *Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola*

**PENGARUH LATIHAN LONCAT GAWANG DI PASIR TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN BOLA LAMBUNG
PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 SAUSU**

**Dony Sugianto Putra
Hendrik Mentara
Usman Appe**

Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo
Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Masalah penelitian mencari apakah ada pengaruh latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sausu. Populasi penelitian ini berjumlah 12 sampel dan tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga mengambil sampel dari keseluruhan jumlah populasi yakni 12 sampel. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan tehnik tes. Jenis tes adalah tes tendangan lambung. Berdasarkan analisa dengan tehnik statistik deskriptif, bahwa untuk tes latihan loncat gawang diperoleh perhitungan, yaitu t_{hitung} sebesar 13,688 dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% d.b = $(N-1) = (12-1) = 11$ sebesar 2,201. Jadi t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} atau $13,688 > 2,201$ atau peningkatan antara test awal dan test akhir adalah 68,5 dengan mean deviasi sebanyak 5,708 atau peningkatannya sebanyak 57%. Dengan demikian, Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternative (H_a) diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti) latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa terdapat pengaruh dari latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu.

Kata Kunci : Latihan Loncat Gawang, Kemampuan Tendangan Bola Lambung, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari orang banyak, baik dari kalangan bawah maupun kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dilihat bahwa diseluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui tim sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepak bola Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum sesuai seperti yang diharapkan.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola Indonesia yaitu adanya pembibitan dan pembinaan usia dini dimana pemain usia muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan yang sekarang dikenal dengan LPSB (Lembaga Pembinaan Sepakbola). Di jenjang senior adanya kompetisi divisi utama liga Indonesia yang mana liga ini gabungan antara kompetisi perserikatan dan kompetisi galatama.

Pesepakbola untuk mencapai hasil permainan yang baik harus dapat menguasai semua bagian dan macam-macam teknik dasar ketrampilan bermain sepakbola, teknik permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik dasar penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut mengharuskan pemain untuk menguasainya.

Menurut Sucipto dkk, (2000:8) gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Dengan mengetahui gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Kecerdasannya dalam mengolah latihan, aspek-aspek latihan, pengembangan faktor-faktor lain yang mendukung dalam pelatihan sepakbola, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara (Sajoto, 1995:7). Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang atlet bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan. Menurut Sajoto (1995:8) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya”. Artinya dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status setiap komponen itu dan untuk apa keperluan atau status yang dibutuhkan. Kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi (Sajoto, 1995:8).

Dalam permainan sepakbola untuk menghasilkan tendangan panjang jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang melambung sehingga jarak bola yang melaju bisa semakin jauh tentunya dengan dibarengi kekuatan otot tungkai. Banyak kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam diantaranya untuk operan jarak jauh, untuk tendangan bola melambung, untuk tendangan tepat ke mulut gawang, dan untuk tendangan kombinasi. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, oleh karenanya perlu melatih daya ledak otot tungkai. Dalam melatih daya ledak otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *pliometrik*.

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh.

Gerakan *pliometrik* menurut Furqon dan Doewes (2002:12) dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan gerakan otot khusus yang dipengaruhi oleh *Bounding, Hopping, Jumping, Leaping, Skipping Ricochet*. Banyak metode yang dapat digunakan untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai dan yang paling efektif adalah loncat rintang. latihan *pliometrik* yang dimaksud adalah loncat gawang di pasir yang jenisnya pasir lunak yang akan

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

memberikan beban latihan yang lebih berarti karena dilakukan dipermukaan yang berpasir.

Fakta yang peneliti amati setelah melakukan observasi pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu yakni ketika pelatih memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menendang bola, masih konvensional yaitu pemain diberikan porsi latihan yang tidak terprogram. Pelatih selalu memberikan instruksi kepada pemain untuk melakukan pemanasan sendiri-sendiri setelah itu pemain bermain tanding dengan dibagi menjadi dua tim. Dari sini peneliti ingin menggunakan metode baru yang lebih efektif, sederhana dan efisien, yaitu *pliometri* dengan menggunakan metode latihan loncat gawang yang dilakukan di permukaan yang berpasir lunak.

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam upaya untuk mengembangkan serta meningkatkan daya ledak otot tungkai guna meningkatkan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu melalui suatu penelitian yang berjudul “pengaruh latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu”.

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu. Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu.

METODE PENELITIAN

Adapun Rancangan Penelitian ini adalah:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Sampel	Pre test	Perlakuan	Post test
R	O1	X	O2

Sumber (Winarno,2005:73)

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

Keterangan: R : Sampel
 O₁ : Tes Awal (Melakukan lemparan lembing)
 X :Perlakuan (latihan kekuatan otot perut dan latihan kekuatan otot lengan)
 O₂ : Tes Akhir (Melakukan lemparan lembing)

Populasi dapat diartikan sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Menurut Arikunto, (1997:115) bahwa populasi adalah seluruh subjek penelitian. Dalam hal ini keseluruhan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini subjek yang dipilih juga berjumlah 12 siswa dari keseluruhan 12 pemain yang ada di tim sepakbola SMP Negeri 1 Sausu.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, artinya semua populasi menjadi sampel yaitu seluruh pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu yang berjumlah 12 pemain. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga, dan dana serta banyaknya populasi.

Instrumen merupakan alat-alat yang akan digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Gawang kecil yang dimodifikasi sebagai objek loncatan,
2. Pasir halus di area loncatan,
3. Bola kaki,
4. Meteran,
5. Tali pembatas,
6. Sempritan,
7. Formulir tes,
8. Alat tulis, dan
9. Kamera untuk dokumentasi

HASIL PENELITIAN

Deskriptif data adalah gambaran tentang data yang terkumpulkan yang dirangkum secara statistik. Judul penelitian ini yaitu “Pengaruh latihan loncat

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu”.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu latihan loncat gawang di pasir, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan tendangan bola lambung. Untuk memperoleh data awal dalam penelitian ini dilakukan tes awal dengan subjek 12 orang. Kemudian dari tes awal melakukantendangan, diperoleh data mentah yang kemudian akan diolah dan dirata-ratakan sehingga akan diperoleh data yang valid.

Data tes awal hasil dari kemampuan melempar lembing sebelum siswa diberi perlakuan tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 2. Data Tes Awal Sampel.

No	Nama Sampel	Hasil Tes Tendangan (M)
1	AJ	20,5
2	AS	20,3
3	DS	16,6
4	FR	23,8
5	H	16,4
6	IA	28,7
7	IN	29,6
8	RH	20,6
9	RS	15,3
10	SL	19,8
11	W	23,3
12	Y	25,7

Sumber: Data Penelitian, (2015)

Berdasarkan tabel 4.1 (tes awal) di atas, kemampuan menendang bola lambung pada siswa SMP Negeri 1 Sausu sebelum diberikan latihan loncat gawang di pasir dari 12 sampel diperoleh hasil tendangan terjauh adalah 29,6 meter sedangkan hasil tendangan terendah adalah 15,3 meter.

Berikut adalah Deskriptif data tes akhir kemampuan menendang bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu, setelah dilakukan latihan loncat gawang seperti terlampir dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Data Hasil Tes Akhir Sampel.

NO	NAMA SAMPEL	HASIL TES TENDANGAN (M)
1	AJ	24,6
2	AS	24,8
3	DS	22,4
4	FR	28,3
5	H	23,4
6	IA	34,6
7	IN	38,9
8	RH	25,9
9	RS	20,2
10	SL	26,9
11	W	28,7
12	Y	30,4

Sumber : Data Penelitian, (2015)

Berdasarkan tabel 4.2 (Tes akhir) di atas kemampuan menendang bola lambung pada pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Sausu sesudah diberikan latihan loncat gawang dipasir dari 12 sampel diperoleh hasil tendangan terjauh adalah 38,9 meter sedangkan hasil tendangan terendah adalah 20,2 meter.

Persyaratan uji analisis data merupakan prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga simpulan yang diambil dari hasil analisis beda yang dilakukan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya apabila syarat-syarat analisisnya telah dipenuhi. Persyaratan uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas.

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S > 0.05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikan atau probabilitas $K-S < 0.05$ berarti distribusi data tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan akhir peningkatan kemampuan tendangan lambung pada permainan sepakbola SMP Negeri 1 Sausu adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Data	Kolmogrov Smirnov	Sig	α	Criteria
Tes Awal Peningkatan Kemampuan Tendangan Bola Lambung	0.701	0.709	0.05	Normal
Tes Akhir Peningkatan Kemampuan Tendangan Bola Lambung	0.854	0.495	0.05	Normal

Sumber : Hasil Uji Normalitas Data (2015)

Berdasarkan Tabel diatas tampak bahwa nilai untuk tes awal peningkatan kemampua tendangan lambung pada permainan sepakbola sebesar 0.701 dengan probabilitas 0.709 dan pada tes akhir peningkatan kemampua tendangan lambung pada permainan sepakbola dengan nilai sebesar 0.854 dengan probabilitas 0.495. Kedua nilai probabilitas untuk masing-masing kelompok data lebih besar dari α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian ini tercantum pada tabel berikut:

Tabel 5. Selisih sebelum dan sesudah diberikan latihan loncat gawang di pasir

No	Nama Sampel	X1	X2	D (X2-X1)	D (D-MD)	d ²
1	AJ	20,5	24,6	4,1	-1,608	2,58
2	AS	20,3	24,8	4,5	-1,208	1,459
3	DS	16,6	22,4	5,8	-0,092	0,008
4	FR	23,8	28,3	4,5	-1,208	0,459
5	H	16,4	23,4	7	1,292	1,669
6	IA	28,7	34,6	5,9	0,192	0,036
7	IN	29,6	38,9	9,3	3,594	12,90
8	RH	20,6	25,9	5,3	-0,408	0,166
9	RS	15,3	20,2	4,9	-0,808	0,652
10	SL	19,8	26,9	7,1	1,392	1,937
11	W	23,3	28,7	5,4	-0,308	0,094
12	Y	25,7	30,4	4,7	1,008	1,016
Jumlah (Σ)		260,6	329,1	68,5	-0,18	22,97
Mean		21,71	27,42			

Sumber : Data Penelitian, (2015)

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut:

$$MD = \frac{\sum D}{N} \quad MD = \frac{68,5}{12} \quad MD = 5,708$$

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\sum X_1 = 260,6$) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\sum X_2 = 329,1$) nilai beda dari tes awal (X_1) dan tes akhir (X_2) sebesar $\sum d = 68,5$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\sum d^2 = 22,97$.

Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \quad t = \frac{5,708}{\sqrt{\frac{22,97}{12(12-1)}}} \quad t = \frac{5,708}{\sqrt{\frac{22,97}{132}}} \quad t = \frac{5,708}{0,417} \quad t = 13,688$$

Dari perhitungan statistik $t_{hitung} = 13,688$ dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 12-1 = 11$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.201$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $13,688 > 2.201$ atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 68,5 dengan mean deviasi sebanyak 5,708 atau peningkatannya sebanyak 57%.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain sepakbola SMP Negeri 1 Sausu diterima.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih kemampuan menendang bola lambung sebelum diberikan latihan loncat gawang di pasir adalah 21,71 m, sedangkan setelah diberikan latihan loncat gawang di pasir kemampuan menendang bola lambung jauh rata-rata pemain menjadi 27,42 m sehingga terjadi peningkatan sebesar 5,708 atau 57%.

Hasil perhitungan uji t dimana $t_{hitung} = 13,688$ diperoleh $t_{tabel} = 2,201$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $13,688 > 2,201$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $(N-1) = 12-1 = 11$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternatif (H_a)

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung pada pemain SMP Negeri 1 Sausu” diterima. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan loncat gawang di pasir dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan bola lambung karena penelitian ini memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan loncat gawang di pasir terhadap peningkatan kemampuan tendangan bola lambung dalam pemainsepek bolasiswa SMP Negeri 1 Sausu dan latihan loncat gawang di pasir dapat meningkatkan kemampuan tendangan bola lambung pemain dalam melakukan tendangan bola lambung sepakbola. Hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} adapun t_{hitung} adalah 13,688 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% d.b $(N-1) = (12-1) = 11$ adalah 2,201 atau $13,688 > 2,201$ atau peningkatan antara *pre-test* (test awal) dan *post-test* (test akhir) adalah 68,5 dengan mean deviasi sebanyak 5,708 atau peningkatannya sebanyak 57%. Sehingga hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Saran dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Karena penerapan latihan loncat gawang di pasir memiliki pengaruh yang bermanfaat terhadap kemampuan tendangan siswa, maka disarankan kepada pelatih dan pembina memberikan latihan tersebut pada program latihannya sesuai prinsip-prinsip latihan. 2) Untuk memperoleh bukti-bukti lebih lanjut tentang pengaruh latihan tersebut, diharapkan penelitian dengan sampel lain, kriteria yang bervariasi, atau variabel terikat yang berbeda. 3) Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan

Dony Sugianto Putra, Latihan Loncat Gawang di Pasir, Sepakbola

variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Binaraganet1, (2012). *Merancang Program Latihan Beban*. (Online),- See moreat: <http://artikel.binaraga.net/2012/05/23/merancang-program-latihan-beban/#sthash.STGRzyls.dpuf>, (diakses 15 Juli 2014).
- Budiwanto, S. (2000). *Pengetahuan dasar melatih olahraga*. Malang : Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Depdikbud. (1993). *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta Dikdas Menum Menpora.
- Djawad. (1981). *Bermain sepakbola*. Yogyakarta : Intan
- Donal, A.C. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. Canada : Human Kinetics.
- Furqon H,M. dan Doves, M.R.C. (2002). *Pliometrik untuk meningkatkan power*. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan besar*. Padang : Depdikbud.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Winarno, M.E. (2005). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Pendidikan FIP UM.