

**“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP JAUHNYA
TENDANGAN *LONG PASS*”
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar FA)**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Ryan Eko Priyono
NIM.15087181**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* (Studi Eksperimen pada Pemain SMAN 4 Sumbar FA)"

Nama : Ryan Eko Priyono

NIM/BP : 15087181/2015

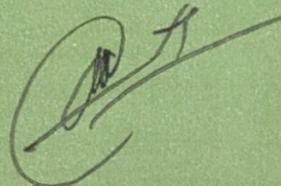
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

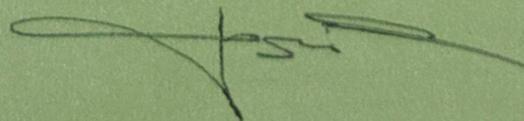
Padang, Oktober 2019

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

Mengetahui
Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19729717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

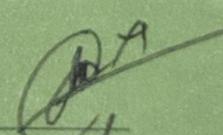
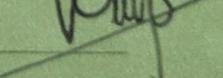
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Jauhnya
Tendangan *Long Pass* (Studi Eksperimen pada pemain
SMAN 4 Sumbar FA)

Nama : Ryan Eko Priyono
NIM : 15087181
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* (Studi Eksperimen pada Pemain SMAN 4 Sumbar FA)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Oktober 2019
Yang membuat pernyataan



Ryan Eko Priyono
NIM. 15087181

ABSTRAK

Ryan Eko Priyono. 2019. "Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap jauhnya tendangan *Long Pass* (Studi Eksperimen pada Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar FA)". Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA, *long pass* yang mereka lakukan sering tidak sampai dan terpotong oleh tim lawan. Hal ini disebabkan oleh daya ledak otot tungkai yang masih rendah.

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pree Test-Post Test Design*. Populasi penelitian ini adalah pemain SMAN 4 Sumbar FA yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang. Untuk mengukur kemampuan *long pass* digunakan tes kemampuan *long pass*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t atau uji beda *mean*.

Hasil penelitian: terdapat pengaruh latihan *plyometric* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *long pass* pemain SMAN 4 SUMBAR FA, hal ini dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 5,01 > t_{tabel} = 1,71$, dengan rata-rata 36,50 pada *pree test* dan 39,36 pada *post test*.

Kata kunci: Latihan *plyometric*, daya ledak otot tungkai, kemampuan *long pass*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* (Studi Eksperien pada Pemain SMAN 4 Sumbar FA)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yang teristimewa kepada Ibunda Sundari yang selalu setia mendengarkan keluh kesah yang penulis alami selama proses penulisan skripsi ini, tanpa doa dan semangat dari beliau, penulis yakin penulis tak akan sampai hingga di titik ini. Kedua, Ayahanda Suparlan, yang tak pernah lelah memberikan motivasi, doa dan dorongan baik secara moril dan juga materil, dan juga telah mengajari bagaimana menghadapi kehidupan. Kepada adik-adik tercinta, Frido Pambudi dan Elsi Dewi Septiyani yang telah memberikan

keceriaan sehingga sejenak penulis dapat melupakan lelah dalam penulisan skripsi.

2. Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah menjadi pembimbing sekaligus orang tua kedua selama peneliti menuntut ilmu di Padang yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian membimbing penulis, dari awal penulisan hingga skripsi ini siap untuk diujikan.
3. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons dan Vega Soniawan, S.Pd., M.Pd selaku kontributor yang telah memberi masukan dan koreksi dalam pembuatan skripsi ini, sehingga skripsi ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.
4. Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan yang telah menyetujui skripsi ini.
5. King Prima, S.Pd sebagai Pelatih pamong sekaligus sudah penulis anggap sebagai abang yang telah membina penulis mulai dari praktek melatih, ikut menjadi bagian tim dari piala Menpora, dan memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di SMAN 4 Sumbar.
6. Adik-adik pemain SMAN 4 Sumbar FA yang telah menjadi keluarga baru tempat menimba ilmu dan pengalaman. Kehangatan dari kalian tidak akan penulis lupakan, dan penulis mendoakan kelak kalian akan menjadi pemain yang hebat, Amin.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu selama penulis kuliah.
8. Teman-teman yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan skripsi ini, mulai dari penyusunan proposal hingga sampai skripsi ini selesai. Dan terus bersama, dalam suka dan duka, berbagi canda, tawa dan kebersamaan.

9. *The one and only*, Uli Arta Meritua Samosir, S.Pd sebagai sosok dibalik layar, yang setia menemani penulis selama kurang lebih satu tahun ini, tempat bersandar dan berbagi cerita, berkeluh kesah hingga menggibah, terimakasih karena selalu ada disaat suka, duka, susah, dan senang. Terimakasih karena selalu memberikan semangat dan motivasi saat penulis merasa *down* dan selalu memberikan senyum dan tawa bahagia hingga akhirnya penulis bisa wisuda. *“I was never tired of this life and its not gonna matter if I fall down twice, because I know each time I fall, you won’t let me hit the ground”*

10. Semua pihak yang telah membantu penulis memberikan dorongan, kritik dan saran yang tak memungkinkan untuk disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik-kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Padang, 3 Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Sepakbola	11
2. Keterampilan <i>Long Pass</i>	12
3. Latihan	16
4. Metode Latihan Balistik	21
5. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i>	22
6. Hakikat Daya Ledak	26
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Metode dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Definisi Operasional Variabel	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi data	37
1. <i>Pree Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	37
2. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
1. Uji Normalitas	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	42
E. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Foto peneliti saat melakukan observasi di lapangan ...	6
Gambar 2. Pelaksanaan teknik dasar <i>long pass</i>	13
Gambar 3. Pelaksanaan <i>Double leg butt kick</i>	24
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Knee tuck jump</i>	24
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Split jump</i>	25
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Single Leg Side hop</i>	25
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Single leg hop</i>	26
Gambar 8. Kerangka konseptual	30
Gambar 9. Rancangan penelitian <i>pretest-posttest design</i>	31
Gambar 10. Lapangan <i>long pass test</i> Verducci	34
Gambar 11. <i>Histogram Pree Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	39
Gambar 12. <i>Histogram Post test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat keberhasilan <i>long pass</i> pemain SMAN 4 Sumbar FA saat melawan SMAN 2 Padang	7
Tabel 2. Tingkat Keberhasilan <i>long pass</i> Pemain SMAN 4 Sumbar FA saat melawan PSP U-17	7
Tabel 3. Parameter latihan untuk metode balistik	22
Tabel 4. Kriteria Skor Penilaian Tendangan Jarak Jauh	35
Tabel 5. Daftar tenaga pembantu dalam pengambilan tes	36
Tabel 6. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> kemampuan <i>long Pass</i>	38
Tabel 7. Distribusi frekuensi <i>post test</i> kemampuan <i>long pass</i>	39
Tabel 8. Rangkuman hasl uji normalitas kemampuan <i>long pass</i> pemain SMAN 4 Sumbar FA	40
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan <i>Plyometric</i>	49
2. Data <i>Pre Test</i> kemampuan <i>Long Pass</i>	95
3. Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	97
4. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	99
5. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kemmapuan <i>Long Pass</i>	100
6. Analisis Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Long Pass</i>	901
7. Tabel Distribusi T	103
8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	104
9. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	105
10. Dokumentasi Penelitian	106
11. Absensi Latihan <i>Plyometric</i> SMAN 4 Sumbar FA	110
12. Surat Izin Penelitian dari Kampus	111
13. Surat Izin Penelitian dari Dinas	112
14. Surat Balazan Izin Penelitian	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Sampai saat ini, olahraga memegang peran yang sangat penting dan nyata bagi kesehatan masyarakat. Hal ini karena olahraga adalah kegiatan yang universal, artinya olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang *gender* ataupun usia, tua, muda, laki-laki dan perempuan. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal itu agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, lebih dari itu olahraga juga untuk mencapai prestasi maksimal khususnya dibidang olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, kelompok bahkan dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara

Dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 1 butir 13 disebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan Undang-undang di atas, dalam olahraga prestasi dibutuhkan pembinaan dan pengembangan secara berkesinambungan dan juga terencana untuk

mencapai prestasi yang maksimal. Selain itu kompetisi yang berjenjang juga dibutuhkan untuk menghasilkan olahragawan yang berprestasi.

Dari berbagai macam olahraga yang berkembang di Indonesia, salah satu yang terbesar dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Sejarah permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa dan diperkenalkan oleh bangsa Belanda yang telah menjajah Indonesia. Pada masa penjajahan Belanda, persepakbolaan Indonesia diurus oleh Belanda sendiri. Satu-satunya *bond* yang ada pada waktu itu adalah NIVB (*Nederlandshe Indonesische Voetbal Bond*) dan berganti nama menjadi NIVU (*Nederlandshe Indonesische Voetbal Unie*) yang berpusat di Jakarta atau Batavia. Sejarah sepakbola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin Sosrosoegondo. Pada tahun 1938 Indonesia lolos ke piala dunia. Namun yang dikirimkan bukanlah pemain dari PSSI melainkan pemain dan bendera NIVU yang diakui FIFA. Sementara sejarah perkembangan sepakbola di Sumatera Barat ditandai dengan berdirinya *Minangkabauschen Voetbalbond* pada tahun 1941. *Minangkabauschen Voetbalbond* merupakan gabungan seluruh potensi sepakbola di *West Sumatera* tanpa ada sekat antara orang-orang Eropa/Belanda dengan orang-orang pribumi dan mengembalikan makna sepakbola bahwa sepakbola itu bersifat universal tanpa membedakan ras dan etnik. Setelah *bond* ini berdiri diadakan kejuaraan di tahun yang sama yaitu *Kampioenswedstrijden Van Den Mminangkabauschen* di Padang dan yang menjadi juara yaitu *Sawahloento*.

Sepakbola digemari oleh banyak masyarakat Indonesia karena mudah dimainkan dan juga menyenangkan. Prinsip dalam sepakbola sederhana sekali, membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat yang sama terhadap gawang sendiri, yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Karena prinsip yang sederhana inilah sepakbola menjadi cepat berkembang di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya klub, Sekolah Sepakbola (SSB) ataupun akademi yang didirikan di Indonesia. Klub dan akademi mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepakbola Indonesia di masa yang akan datang. Karena dari klub dan akademi inilah akan terlahir bibit-bibit olahragawan yang berprestasi.

SMAN 4 Sumbar *Football Academy* merupakan salah satu akademi sepakbola yang memberikan pembinaan secara berkesinambungan dengan tujuan olahraga prestasi. SMAN 4 Sumbar merupakan Sekolah Keberbakatan Olahraga yang ada di Provinsi Sumatera Barat. Kehadiran Sekolah Keberbakatan merupakan momentum yang sangat penting bagi perkembangan dunia pendidikan di Indonesia. Jenis sekolah ini diharapkan dapat menampung anak-anak dengan bakat istimewa, khususnya olahraga sehingga bakat yang menonjol tersebut dapat dikembangkan secara optimal yang pada gilirannya dapat memberi manfaat bagi kehidupan anak yang bersangkutan. SMAN 4 Sumbar FA memiliki 22 orang yang terdaftar sebagai pemain dan 2 orang staf pelatih. Pemain yang terdaftar merupakan siswa kelas X, XI dan kelas XII yang berusia 16 sampai 18 tahun. Latihan dilaksanakan setiap hari Senin-Sabtu dimulai dari pukul 14:00 sampai 16:00 WIB, sedangkan hari Minggu dimanfaatkan untuk *recovery*. Sistem latihannya sendiri dibuat sedemikian rupa

hingga menyerupai tim-tim yang berlaga di liga. Setiap minggunya selalu ada uji coba melawan tim atau klub di kota Padang dan sekitarnya, lalu program latihan dibuat berdasarkan evaluasi pertandingan tersebut.

Proses pembinaan yang dilakukan secara terarah, terencana dan berkesinambungan bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, untuk mencapai prestasi maksimal dalam sepakbola, seorang atlet harus mengetahui komponen utama dan komponen pendukung dalam olahraga prestasi. Dalam proses pembinaan olahraga untuk prestasi ada beberapa komponen utama yang harus dikuasai yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur itu menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Berdasarkan komponen olahraga prestasi tersebut, teknik merupakan komponen yang sangat penting. Teknik merupakan cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk memperoleh hasil yang maksimal. Teknik dasar sepakbola terdiri dari: (1) teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang, menerima/mengontrol bola, menggiring, menyundul, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Selain komponen utama yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, juga ada komponen pendukung yang tidak kalah penting demi mencapai prestasi olahraga. Komponen-komponen pendukung itu antara lain seperti kualitas pelatih,

ketersediaan sarana dan prasarana, gizi atlet dan juga motivasi dan tingkat kedisiplinan mereka juga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga.

Jika dilihat dari kualitas pelatih, SMAN 4 Sumbar FA memiliki *Coach Alex Aldha Yudi* yang memiliki lisensi A AFC dan juga *Coach King Prima* yang memiliki lisensi C AFC yang tentunya sudah memiliki ilmu dan rekam jejak positif di dunia persepakbolaan Sumbar dan Indonesia. *Coach Alex* adalah asisten pelatih di Timnas Putri Indonesia di ajang *ASIAN Games 2018*, selain itu beliau bersama *Coach King* juga merupakan Tim *Talent Scouting* di pagelaran *Minangkabau Cup 2018/2019*. Sarana dan prasarana untuk menunjang latihan pun sudah cukup lengkap dan memadai, mulai dari kondisi lapangan yang baik, ketersediaan bola, rompi, *cones* dan *marker*. Selain itu asupan gizi dan kualitas istirahat para pemain juga terjamin karena mereka tinggal di asrama dan selalu dikontrol oleh penjaga asrama. Tingkat kedisiplinan dan motivasi juga tidak pernah luput dari pengawasan pelatih, mereka selalu ditekankan tentang kedisiplinan dan selalu diberi motivasi baik ketika latihan maupun di luar latihan.

Akan tetapi memiliki pelatih hebat, sarana dan prasarana yang memadai dan asupan gizi yang baik tidak dapat dimanfaatkan untuk bisa mendongkrak prestasi dari SMAN 4 Sumbar FA. Terbukti dari beberapa *event* yang diikuti SMAN 4 Sumbar FA, mereka selalu gagal mendapatkan hasil yang maksimal, salah satu *event* yang diikuti adalah SMANDUBES CUP, pada *event* ini mereka gagal lolos dari fase penyisihan grup setelah kalah dari SMAN 12 Padang pada pertandingan pertama dan SMAN 2 Padang pada pertandingan kedua. *Coach King Prima* menuturkan bahwa dalam dalam pertandingan kedua, ketika melawan SMAN 2

Padang, para pemain tertekan dan akhirnya pola permainan yang seharusnya menggunakan umpan-umpan pendek cepat tidak berjalan, mereka panik dan sering menggunakan *long pass* tetapi masalahnya *long pass* yang mereka lakukan sering lemah dan mudah terpotong lawan.



Gambar 1. Foto peneliti saat melakukan observasi di lapangan Universitas Bung Hatta (sumber dokumen pribadi)

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan pada saat SMAN 4 Sumbar FA melakukan sesi latihan, pertandingan uji coba, dan turnamen yang diadakan di SMAN 12 Padang pada tanggal 3 Maret 2019 dalam penerapan taktik bermain, SMAN 4 Sumbar FA memainkan permainan kombinasi antara *passing* pendek dan *long passing*, sebagian besar pemain juga memiliki *skill* individu yang baik, teknik dan kondisi fisik pemain pun sudah cukup baik pula. Untuk teknik *passing*, rata-rata pemain SMAN 4 Sumbar FA memiliki kemampuan dan juga akurasi yang baik. Namun pada saat mereka melakukan *long pass*, sering terjadi kesalahan.

Pada pertandingan kedua melawan SMAN 2 Padang, dari total 16 kali mereka melakukan *long pass*, hanya 2 (dua) yang tepat sasaran, dari 2 (dua) *long pass* yang berhasil tersebut, yang pertama saat pemain tengah mengumpan ke sayap

kiri, dan yang kedua, umpan dari bek kanan menuju pemain gelandang. Artinya dari keseluruhan *long pass* yang dilakukan hanya 12,5% yang tepat. Dengan kekurangan ini, tentu akan mengakibatkan serangan menjadi terputus dan sulit untuk mencetak gol. Pada pertandingan lain, yaitu pada saat SMAN 4 Sumbar FA melawan PSP U-17 pada tanggal 26 Maret 2019 dari total 19 kali melakukan *long pass*, hanya 4 yang tepat sasaran. Untuk lebih jelasnya, peneliti menyajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat keberhasilan *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA saat melawan SMAN 2 Padang.

<i>Long Pass</i>	Aliran Bola		
	Belakang ke Tengah	Tengah ke Depan	Total (%)
Sukses	1 kali	1 kali	2 kali (12,5%)
Gagal	4 kali	10 kali	14 kali (87,5%)
Total			16 kali

Tabel 2. Tingkat Keberhasilan *long pass* Pemain SMAN 4 Sumbar FA saat melawan PSP U-17.

<i>Long Pass</i>	Aliran Bola		
	Belakang ke Tengah	Tengah ke Depan	Total (%)
Sukses	2 kali	2 kali	4 kali (21%)
Gagal	4 kali	11 kali	15 kali (79%)
Total			19 kali

Dari total 29 kesalahan *long pass*, 19 atau 65% disebabkan karena lemahnya tendangan mereka, sehingga bola tidak sampai pada tujuan dan terpotong oleh

lawan. Dari tabel dan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA masih rendah dan membutuhkan latihan khusus agar dapat meningkatkan kemampuan *long pass* mereka. *Long pass* dalam permainan sepakbola digunakan untuk melakukan operan jarak jauh yang dilakukan dengan cara melambungkan bola di atas kepala. Teknik tendangan *Long pass* sangat sering dilakukan baik oleh penjaga gawang, pemain belakang, maupun oleh pemain dengan posisi yang lain untuk merubah arah permainan, tendangan bebas, tendangan sudut, atau bahkan tendangan jarak jauh (*shooting*) untuk mencetak gol.

Long pass menggunakan *power* yang besar karena jarak yang hendak dituju jauh. *Long pass* yang baik adalah *long pass* yang sulit dipotong oleh lawan dan bisa menjadi salah satu opsi untuk membongkar pertahanan tim lawan yang *compact*, penggunaan *long pass* memiliki peran yang penting dalam sebuah taktik tim, khususnya ketika sebuah tim kesulitan untuk membongkar pertahanan lawan. Untuk dapat melakukan *long pass* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara berkesinambungan, keberhasilan *long pass* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain jarak yang hendak dituju, koordinasi kaki dan mata, letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola dan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dibutuhkan karena pada saat melakukan *long pass* dibutuhkan *power* agar bola yang ditendang sampai kepada sasaran yang hendak kita tuju. Oleh karena itu, maka dibutuhkan latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dalam melatih daya ledak otot tungkai, salah jenis latihan yang dapat digunakan yaitu latihan *plyometric*, adapun latihan yang diberikan untuk

meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah metode balistik dengan menggunakan jenis latihan *plyometric*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Daya ledak otot tungkai pemain SMAN 4 Sumbar FA.
2. Kemampuan teknik *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA.
3. Latihan *plyometric*.
4. Faktor kondisi fisik pemain SMAN 4 Sumbar FA.
5. Faktor teknik pemain SMAN 4 Sumbar FA.
6. Faktor taktik pemain SMAN 4 Sumbar FA.
7. Faktor mental pemain SMAN 4 Sumbar FA.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu: latihan *plyometric* dan kemampuan *long passing*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu; apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap jauhnya tendangan *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA?

E. Tujuan Penulisan

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap jauhnya tendangan *long pass*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah dan tujuan penulisan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan pemikiran bagi ilmu kepelatihan, khususnya bagi pelatih untuk menambah referensi metode latihan.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
 - c. Sebagai sumbangan pengembangan bagi ilmu keolahragaan dan kepelatihan sesuai dengan hasil penelitian.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian dan kemudian lanjut untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b. Bagi pihak akademi, dapat menjadi tambahan referensi bagi pelatih dalam mengembangkan latihan khususnya teknik *long pass*.