

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

GANI SAPUTRA

NPM 2213051044



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2026

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG

Oleh

GANI SAPUTRA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu *Move ball long pass test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Dengan hasil uji t_{taraf} signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $29,786 > \text{nilai } t_{\text{tabel}} = 2,145$. (2) Tidak ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Dengan hasil uji t_{taraf} signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $1,647 > \text{nilai } t_{\text{tabel}} = 2,145$. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,025) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $3,569 > t_{\text{tabel}} = 2,048$.

Kata kunci : akurasi *long passing*, *move ball long pass test*, *plyometric*

ABSTRACT

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE VISUALIZATION ABILITY OF LONG PASSING ACCURACY AMONG STUDENTS IN THE FOOTBALL EXTRACURRICULAR PROGRAM AT MIT AL ASROR SEKAMPUNG

By

GANI SAPUTRA

The purpose of this study was to determine the effect of plyometric training on long passing accuracy among students participating in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. The research method used was a quasi experiment. The sample used in this study consisted of 30 students selected using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was the Move ball long pass test. The results of this study showed that (1) There was a significant effect of plyometric training on long passing accuracy among students in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. Based on the t-test results at a 5% significance level (0,05), the calculated t value was 29,786 > the t table value = 2,145. (2) There was no effect of the control group on long passing accuracy among students in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. Based on the t-test results at a 5% significance level (0,05), the calculated t value was 1,647 > the t table value = 2,145. (3) There was a significant difference between the treatment group and the control group on long passing accuracy among students in the football extracurricular program at MIT Al Asror Sekampung. Based on the two-tailed test data analysis (significant = 0,025), the calculated t value was 3,569 > t table = 2,048.

Keyword : accuracy long passing, move ball long pass test, plyometric

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG**

Oleh

GANI SAPUTRA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

Judul Skripsi

**: PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC*
TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *LONG*
PASSING PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MIT
AL ASROR SEKAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Gani Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2213051044

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

: Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 198801292019031009

Dosen Pembimbing 2

Suwarli, S.Pd., M.Or.
NIP 198912122024211041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

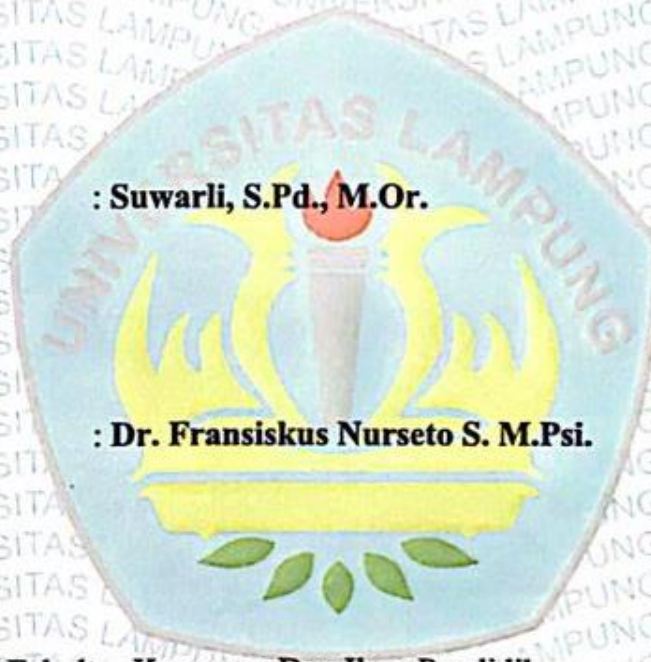

Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd



Sekretaris : Suwarli, S.Pd., M.Or.



Penguji : Dr. Fransiskus Nurseto S. M.Psi.

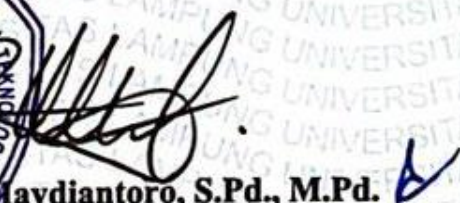


Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001



Tanggal Lulus Uji Skripsi : 13 Maret 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gani Saputra

NPM : 2213051044

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undan dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 13 Maret 2026

Membuat Pernyataan



Gani Saputra
NPM. 2213051044

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Gani Saputra. Lahir pada tanggal 17 Maret 2005 di Isorejo. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Karjono dan Ibu Saminem. Pendidikan pertama diawali dari TK Darma Wanita Persatuan pada tahun 2009-2010. Penulis melanjutkan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 3 Isorejo pada tahun 2010-2016. Penulis melanjutkan pendidikan di MTs Roudhotul Huda Mulyorejo 1 pada tahun 2016-2019. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke SMK Negeri 3 Metro pada tahun 2019-2022. Pada tahun 2022 penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Periode 1 Universitas Lampung di Desa Setiatama, Kecamatan Gedung Aji Baru, Kabupaten Tulang Bawang pada bulan Januari-Februari 2024.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terimakasih.

MOTTO

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : Fa inna ma’al – usri yusra yang artinya

Setiap kesulitan pasti ada kemudahan

(Qs. Al-Insirah 94:5-6)

“Gunakan Kesempatan Yang Ada, Tanpa meninggalkan Ibadah dan Doa Restu Orang Tua”

(Saminem)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

(Gani Saputra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada

Kedua Orangtua, Bapak Karjono dan Ibu Saminem yang selalu mendoakan dan memberikan restu setiap perjalanan yang anakmu ini jalani, ucapan rasa syukur dan terimakasih atas segala jasa, usaha dan pengorbanan jerih payah dalam tiap cucuran keringat yang diberikan untuk anak-anaknya dan menjadi salah satu motivasiku untuk mendapatkan gelar sarjana ini.

Serta

*Almammater tercinta
Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung*

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *LONG PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG”**, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin M,Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Joan Siswoyo, M. Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung serta selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
5. Suwarli, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Dr. Fransiskus Nurseto S. M.Psi., selaku Dosen Pembahas yang sudah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat penulis menyelesaikan skripsi ini.

8. Kedua orang tua penulis Bapak Karjono dan Ibu Saminem terima kasih senantiasa telah memberi doa dan dukungan, kasih sayangnya, memberikan pengorbanan moral dan materil hingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
9. Kepada kakak penulis Sekar Pratiwi yang telah memberikan dukungan dan penyemangat bagi penulis.
10. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Adellia Buma Andinie yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan tersebut menjadi sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Angkatan 2022, terimakasih sudah menjadi bagian cerita didalam kehidupan penulis yang menemani proses awal hingga detik selesai perkuliahan ini.
12. Sahabat Kontrakan (Mafia) Dino Prabowo, Muhammad Zlatan Ibrahimovic Alfayent, Faisal Akbar Ghozali, Diyo Agung Novriansah, Adika Pratama, Aldianis Wirahudin Akbar, Rizki Akbar Finaldi, Arga Agustian Saputra yang sudah menemani proses suka dan duka ketika penulis menempuh pendidikan perkuliahan, terimakasih karna sudah menjadi teman sekaligus saudara di perantauan.
13. Sahabat Kosan Reza Fahlevi, Yusuf Maulana, Naufal Huda Rahmadani, yang sudah menemani proses suka dan duka ketika penulis melakukan penyusunan skripsi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 13 Maret 2026

Gani Saputra
NPM. 2213051044

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.7.1 Tempat Penelitian.....	8
1.7.2 Objek Penelitian	8
1.7.3 Subjek Penelitian.....	8
1.8 Penjelasan judul.....	8
1.8.1 Pengaruh.....	8
1.8.3 <i>Plyometric</i>	9
1.8.4 <i>Long Passing</i>	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.2 Pengertian Olahraga	11
2.3 Kualitas Prestasi	12
2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat.....	14
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler.....	16
2.6 Belajar Gerak.....	17
2.6.1 Belajar gerak	17
2.6.2 Ranah gerak.....	17
2.7 Prinsip Latihan	20
2.8 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	21
2.8.1 Ukuran lapangan sepak bola.....	22
2.8.2 Bola.....	23
2.8.3 Waktu Pertandingan	24
2.8.4 Wasit.....	24

2.8.5	Asisten Wasit.....	25
2.8.6	<i>Kick Off</i> (Tendangan Pembuka)	25
2.8.7	Peraturan Gol.....	25
2.8.8	Pelanggaran dan Hukumannya	26
2.8.9	<i>Goal Kick</i> (Tendangan Gawang)	26
2.8.10	Tendangan Sudut	26
2.8.11	Tendangan Bebas.....	27
2.8.12	Tendangan Penalti	27
2.8.13	Offside	28
2.9	Latihan <i>Plyometric</i>	29
2.10	Bentuk-Bentuk Latihan <i>Plyometrik</i>	30
2.11	<i>Long Passing</i>	33
2.12	Hakikat power tungkai	34
2.13	Penelitian yang relevan	36
2.14	Kerangka berpikir	37
2.15	Hipotesis	39
2.16	Skenario Kepeleatihan	40
III.	METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1	Metode Penelitian.....	41
3.2	Jenis Penelitian	41
3.3	Populasi Penelitian	42
3.4	Sampel Penelitian	42
3.5	Desain Penelitian.....	43
3.6	Variabel Penelitian	45
3.7	Instrumen Penelitian.....	45
3.8	Teknik Pengumpulan Data	47
3.9	Teknik Analisis Data	48
3.9.1	Uji Prasyarat	48
3.9.2	Uji Hipotesis	49
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1	Hasil Penelitian	51
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian	51
4.1.2	Uji Prasyarat	58
4.2	Pembahasan	62
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran	65
5.2	Keterbatasan dalam penelitian	66
	DAFTAR PUSTAKA	67
	LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Long Passing</i>	51
2. Distribusi Frekuensi Kemampuan akurasi <i>long passing</i> Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Plyometric</i>	54
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Akurasi <i>Long Passing</i> Kelompok Kontrol	57
4. Uji Normalitas	58
5. Uji Homogenitas	59
6. Uji Hipotesis	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramid pembinaan olahraga	14
2. Klasifikasi gerak	20
3. Lapangan Sepak Bola	23
4. Bola.....	23
5. <i>Jump box</i>	30
6. <i>Lateral box jump</i>	31
7. <i>Jump and Pass Drill</i>	32
8. <i>Obstacle Hop & Target Passing</i>	33
9. Struktur otot tungkai atas.....	35
10. Otot-otot tungkai.....	36
11. Skenario Kepelatihan Kelompok <i>Box Jump</i>	40
12. Desain penelitian	43
13. <i>Ordinal pairing</i>	44
14. <i>Move ball long pass test</i>	46
15. Norma <i>move ball long pass test</i>	47
16. Perbandingan Tes Awal Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Plyometric</i> dengan Kelompok Terkontrol Tanpa <i>Treatment</i>	52
17. Perbandingan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> (latihan <i>Plyometric</i>) dan kelompok Terkontrol	53
18. Tes Awal dan Akhir kemampuan <i>Long Passing</i> Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Plyometric</i>	54
19. Presentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> Latihan <i>Plyometric</i>	55
20. Presentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Terkontrol	56

21. Persentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Terkontrol (tanpa <i>treatment</i>)	58
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian MIT Al Asror	73
2. Surat Balasan Izin Penelitian MIT Al Asror.....	74
3. Formulir Pretes Kemampuan Akurasi Long Passing	75
4. Formulir Postes Kemampuan Akurasi Long Passing	77
5. <i>Ordinal Pairing</i>	79
6. Uji Normalitas	80
7. Uji Homogenitas.....	82
8. Uji Hipotesis	83
9. Tabel Nilai-Nilai L Tabel	85
10. Tabel Nilai-Nilai T Tabel	86
11. Program Latihan <i>Plyometric</i>	87
12. Dokumentasi Penelitian	89

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan jasmani anak usia sekolah. Melalui aktivitas olahraga, peserta didik tidak hanya memperoleh kebugaran fisik, tetapi juga nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Dalam konteks pendidikan, olahraga menjadi wadah untuk mengembangkan potensi secara menyeluruh. Aktivitas olahraga yang terprogram dapat memberikan manfaat besar bagi perkembangan motorik kasar siswa. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terarah dapat meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Oleh karena itu, olahraga penting diintegrasikan dalam proses pembelajaran di sekolah. Selain pembelajaran intrakurikuler, kegiatan olahraga juga dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini menjadi sarana untuk menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang tertentu, termasuk sepak bola. Melalui ekstrakurikuler, sekolah dapat membina siswa lebih intensif dalam keterampilan spesifik.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga dipahami sebagai setiap aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu serta sistematis, dengan tujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, maupun budaya. Sementara itu, keolahragaan diartikan sebagai seluruh aspek yang berkaitan dengan olahraga yang membutuhkan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, serta evaluasi. Adapun keolahragaan nasional merupakan bentuk keolahragaan yang

berlandaskan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, berakar pada nilai-nilai olahraga dan kebudayaan nasional, serta responsif terhadap dinamika perkembangan olahraga (Undang-undang, 2022).

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk: a) melakukan kegiatan Olahraga; b) memperoleh pelayanan dalam kegiatan Olahraga; c) memilih dan mengikuti jenis atau cabang Olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; d) memperoleh informasi, pengarahan, dukungan, bimbingan, serta Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan; e) menjadi Pelaku Olahraga; f) mengembangkan Olahraga berbasis nilai luhur budaya bangsa; g) mengembangkan Industri Olahraga; h) berpartisipasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan Keolahragaan; i) meningkatkan Prestasi dan mengikuti kejuaraan pada semua tingkatan; dan j) memperoleh Penghargaan Olahraga. Warga negara yang memiliki disabilitas fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan Olahraga sesuai dengan kebutuhan, harkat, dan martabatnya. Setiap warga negara berkewajiban untuk berperan serta dalam kegiatan Olahraga dan memelihara Prasarana Olahraga dan Sarana Olahraga serta lingkungan (Undang-undang, 2022).

Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum yang menawarkan ragam pembelajaran intrakurikuler, dengan konten yang dirancang lebih optimal sehingga peserta didik memiliki kesempatan yang lebih luas untuk memahami konsep serta memperkuat kompetensi. Esensi dari gagasan Merdeka Belajar adalah menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, di mana siswa tidak terbebani hanya untuk mengejar nilai tertentu (Sudaryanto et al., 2020). Oleh karena itu, sebelum sebuah sekolah menerapkan kurikulum yang direncanakan, perlu dilakukan analisis untuk menentukan langkah-langkah yang tepat. Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan memanfaatkan beragam pendekatan, model, strategi, metode, gaya, serta teknik yang disesuaikan dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan

lingkungan belajar. Proses pembelajaran diarahkan untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangan seluruh ranah, baik psikomotor, kognitif, maupun afektif, dengan penekanan pada kualitas kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak.

Menurut Wiyani dalam (Nurachman, 2020), kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran reguler dengan tujuan mendukung perkembangan peserta didik. Kegiatan ini disesuaikan dengan kebutuhan, potensi, bakat, serta minat siswa, dan diselenggarakan secara khusus oleh peserta didik maupun tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan serta kewenangan di sekolah. Sedangkan menurut Khairunnisa dalam (Nurachman, 2020), kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan, prinsip, dan fungsi untuk mengembangkan siswa agar menjadi pribadi yang kreatif serta memiliki keterampilan tertentu melalui berbagai jenis aktivitas. Kegiatan ini berperan sebagai sarana penyaluran minat sekaligus media untuk mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat. Prinsip yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler menuntut adanya partisipasi aktif siswa, keterlibatan langsung dalam proses pembinaan, serta penilaian atas kegiatan yang telah diikuti. Ekstrakurikuler menurut beberapa ahli di atas merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang tujuannya untuk memperluas, pengetahuan dan kemampuan siswa serta membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat, menjadikan siswa yang kreatif memiliki keahlian tertentu melalui kegiatan yang beragam (Nurachman, 2020).

Sepak bola merupakan olahraga paling digemari di dunia, termasuk di Indonesia. Di Indonesia sendiri, sepak bola menempati posisi tertinggi sebagai olahraga favorit dan mendominasi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar seperti *long passing* sangat penting dalam proses pengembangan keterampilan pemain sejak dini (Nurhidayat et al., 2022).

Latihan *plyometric* merupakan metode latihan fisik yang bertujuan meningkatkan kekuatan eksplosif otot melalui gerakan lompatan cepat dan kuat. Salah satu bentuk latihan *plyometric* yang umum digunakan adalah box jump, yaitu lompatan vertikal ke atas media tertentu. Latihan ini terbukti efektif meningkatkan daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan dalam berbagai gerakan olahraga, termasuk menendang bola dalam sepak bola (Du, 2023).

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2007). Menurut (Ardi, 2019) “*passing* adalah suatu keterampilan teknik yang penting bagi seorang pemain untuk dikuasai, alasannya adalah karena *passing* memfasilitasi suatu tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan menjaga penguasaan bola di lapangan, *passing* dapat membuka ruang bagi pemain dengan melebar di lapangan, dan *passing* membuka kemungkinan untuk mencetak gol”. *Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan Mei 2025 di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan *long passing* dengan akurasi yang tepat. Tendangan *long passing* yang dilakukan cenderung belum mencapai target yang optimal, baik dari segi arah maupun ketepatan sasaran, sehingga berdampak pada efektivitas permainan dan kerja sama tim. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan akurasi *long passing* siswa masih perlu ditingkatkan melalui bentuk latihan yang lebih terstruktur dan spesifik. Selama ini, metode latihan yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler masih didominasi oleh latihan teknik secara umum, tanpa disertai program latihan fisik yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi visual-motorik yang berperan penting dalam akurasi

long passing jarak jauh. Padahal, kemampuan *long passing* tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, serta koordinasi gerak yang optimal. Latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang menekankan pada pengembangan daya ledak otot tungkai melalui gerakan eksplosif dan berulang, yang secara teoritis dan empiris diyakini mampu mendukung peningkatan kualitas tendangan dalam permainan sepak bola. Namun demikian, penerapan latihan *plyometric* secara terprogram dan pengujiannya terhadap kemampuan akurasi *long passing*, khususnya pada siswa usia sekolah dasar dalam kegiatan ekstrakurikuler, masih relatif terbatas dan belum banyak dikaji secara kuantitatif.

Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian eksperimental yang mengkaji secara ilmiah pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing*. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji secara kuantitatif “pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung”. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan model latihan yang efektif serta menjadi dasar inovasi pembinaan olahraga usia dini yang berbasis pendekatan ilmiah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui sejauh mana latihan *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung.
2. Rendahnya tingkat ketepatan atau akurasi *long passing* siswa dalam permainan sepak bola di MIT Al Asror Sekampung.
3. Kurangnya variasi dan inovasi dalam metode latihan yang diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini efektif dan efisien maka peneliti membuat pembatasan masalah yang akan diteliti, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung pada kelompok *treatment*.
2. Seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok *treatment* yang diberikan latihan *plyometric* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung.

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung pada kelompok *treatment*.

2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *plyometric* dan latihan konvensional terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna yaitu, sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah kajian ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai efektivitas latihan *plyometric* terhadap kemampuan dan akurasi teknik dasar *long passing* dalam sepak bola.
2. Memberikan dasar teoritis bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hubungan antara latihan fisik (khususnya *plyometric*) dengan kemampuan koordinasi *visual-motorik* dalam olahraga.
3. Memperkaya referensi akademik mengenai penerapan latihan *plyometric* sebagai metode peningkatan keterampilan teknis dalam permainan sepak bola, terutama pada tingkat pelajar.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih sepak bola, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif dengan memasukkan unsur *plyometric* untuk meningkatkan akurasi *long passing* siswa.
2. Bagi siswa atau atlet muda, penelitian ini dapat membantu memahami pentingnya latihan *plyometric* dalam mengembangkan kekuatan otot tungkai, dan ketepatan *long passing*.

3. Bagi pihak sekolah atau pembina ekstrakurikuler, hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pembinaan dan kurikulum latihan sepak bola yang berbasis pada pendekatan ilmiah.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1.7.1 Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di lapangan sepak bola MIT Al Asror Sekampung.

1.7.2 Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pemain sepak bola.

1.7.3 Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan *plyometric* terhadap peningkatan akurasi *long passing* pemain sepak bola.

1.8 Penjelasan judul

1.8.1 Pengaruh

Menurut surakhmad (2012:1), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

1.8.2 Latihan

Latihan biasanya di definisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik (Saragih, 2019).

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Yusuf & Jahrir, 2020).

1.8.3 Plyometric

Menurut (K. Kurniawan & Ramadan, 2016) *plyometric* adalah sebuah latihan yang dilaksanakan dengan tujuan mengembangkan kemampuan atlet, melalui integrasi antara kecepatan dan kekuatan yang menjadi ciri khas daya ledak. *Plyometric* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat (Ayuningtyas et al., 2015). Latihan *plyometric* bertujuan untuk menciptakan gerakan eksplosif melalui rangkaian aktivitas yang memanfaatkan kecepatan tubuh (Radcliffe & Farentinous, 2002).

1.8.4 Long Passing

Long passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2007). Menurut (Ardi, 2019) “*long passing* adalah suatu keterampilan tehnik yang penting bagi seorang pemain untuk dikuasai, alasannya adalah karena *long passing* memfasilitasi suatu tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan menjaga penguasaan bola di lapangan, *long passing* dapat membuka ruang bagi pemain dengan melebar di lapangan, dan *long passing* membuka kemungkinan untuk mencetak gol”.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga merupakan cabang disiplin ilmu yang berfokus pada pengembangan aspek fisik, mental, dan sosial melalui kegiatan jasmani dan olahraga. Dalam negara Indonesia, pendidikan olahraga menjadi bagian penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas individu secara menyeluruh. Secara lebih mendalam, pendidikan olahraga adalah proses pendidikan yang dirancang untuk membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani seseorang, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

Menurut (Suherman, 2004:2) pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, memperluas pengetahuan, serta membentuk perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Proses pembelajaran ini dilaksanakan dalam lingkungan belajar yang diatur secara cermat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa pada seluruh aspek, meliputi fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menurut (Paturusi, 2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai sarana untuk mengembangkan kualitas individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Dalam hal ini, Penjasorkes memperlakukan anak sebagai kesatuan yang utuh, bukan memisahkan antara

kemampuan fisik dan mentalnya. Dapat juga diuraikan bahwa arti pendidikan jasmani itu meliputi :

1. Gerak badan, gerak badan adalah aktivitas menggerakkan anggota tubuh, baik secara sengaja maupun tidak, yang umumnya dilakukan untuk menyegarkan tubuh.
2. Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bentuk pendidikan yang berlandaskan pada aspek jasmani, dengan tujuan mengembangkan manusia secara utuh.
3. Pendidikan olahraga, pendidikan olahraga adalah proses pembelajaran yang dilakukan melalui berbagai cabang olahraga.

Fokus utama pendidikan jasmani dan olahraga adalah pengembangan gerak manusia. Lebih spesifik, bidang ini mempelajari keterkaitan antara gerak manusia dengan aspek-aspek pendidikan lainnya, seperti hubungan antara perkembangan fisik tubuh dengan pertumbuhan dan perkembangan aspek lain pada diri manusia. Berdasarkan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerakan-gerakan yang sesuai dengan tahap usia mereka. Selain itu, pendidikan jasmani juga dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, karena individu dengan kebugaran yang baik akan memiliki kualitas hidup yang lebih optimal.

Berdasarkan teori yang telah dibahas dalam konteks pendidikan olahraga, peningkatan akurasi *long passing* tidak hanya bergantung pada aspek fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh metode latihan, intensitas latihan, serta proses pembelajaran yang terstruktur dan berkelanjutan.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilaksanakan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta keterampilan gerak seseorang. Secara etimologis, istilah "olahraga" berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu olah yang berarti melakukan

atau mengolah, dan raga yang berarti tubuh. Makna dari kata ini adalah upaya mengolah tubuh agar tetap sehat, bugar, dan berfungsi secara optimal.

Pada awalnya, olahraga dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, sehingga dijalankan dengan suasana santai dan penuh kegembiraan tanpa adanya aturan atau batasan tertentu. Pelaksanaannya bersifat tidak formal, baik dari segi lokasi, peraturan, maupun waktu. Namun, seiring dengan kemajuan kebutuhan dan kemampuan manusia yang ditandai oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga tidak lagi sekadar menjadi sarana rekreasi, tetapi berkembang menjadi aktivitas yang dipertandingkan.

Dalam ranah pendidikan, olahraga kerap diintegrasikan dengan pembelajaran jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik, pemahaman terhadap konsep gerak, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Menurut (Giriwijoyo, 2004) olahraga di sekolah tidak hanya difokuskan pada peningkatan kebugaran, tetapi juga pada pembentukan karakter, seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Melalui olahraga, siswa dapat membangun interaksi sosial, mempererat hubungan antarsesama, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab. Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, mengambil keputusan, dan mengelola emosi, baik dalam suasana kompetitif maupun kolaboratif. Dengan demikian, olahraga memiliki peranan strategis dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik dan matang secara mental.

2.3 Kualitas Prestasi

Kualitas prestasi merupakan tingkat pencapaian individu dalam suatu bidang yang dinilai berdasarkan standar atau kriteria tertentu. Dalam konteks olahraga, kualitas prestasi menggambarkan keberhasilan atlet dalam menunjukkan kemampuan teknis, fisik, mental, dan taktis sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan siswa saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi siswa menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar siswa yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. (Dalyono, 2011:55-60) berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat (Djaali, 2011:99) sebagai berikut.

2.3.1 Intelegensi dan bakat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan belajar. Secara umum, individu dengan tingkat intelegensi normal ke atas cenderung lebih mudah menyerap pelajaran dibandingkan mereka yang memiliki intelegensi di bawah rata-rata, yang biasanya menghadapi kesulitan dalam proses belajar.

2.3.2 Minat dan motivasi memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi belajar, karena keduanya membuat peserta didik merasa lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Minat yang tinggi, yaitu ketertarikan mendalam terhadap suatu hal, menjadi modal kuat untuk meraih tujuan. Sementara itu, motivasi merupakan dorongan dari dalam diri yang mendorong individu memahami pentingnya suatu hal.

2.3.3 Cara belajar memiliki pengaruh besar terhadap prestasi siswa, sehingga penting untuk menerapkan teknik belajar yang sesuai dengan karakteristik individu. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam cara belajar antara lain kualitas catatan yang dipelajari, pengaturan waktu belajar, pemilihan tempat dan fasilitas belajar, serta dukungan dari orang tua.

Berdasarkan dari teori yang sudah dibahas, dapat disimpulkan bahwa kualitas prestasi dalam permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh penguasaan keterampilan teknik dasar, salah satunya adalah akurasi *long passing*. Akurasi *long passing* merupakan kemampuan pemain dalam mengoper bola jarak jauh

secara tepat sasaran, yang berperan penting dalam membangun serangan, mengatur tempo permainan, serta menciptakan peluang mencetak gol.

2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pembinaan dan identifikasi atlet usia dini dalam kerangka perencanaan menuju pencapaian prestasi maksimal memerlukan proses latihan jangka panjang, yang berlangsung sekitar 8 hingga 10 tahun. Proses ini harus dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, meningkat, dan konsisten. Tahapan yang harus dilalui mencakup pemanduan atau seleksi bakat, pemilihan spesialisasi cabang olahraga, serta peningkatan prestasi. KONI melalui Proyek Garuda Emas (KONI, 2000:11-12) telah menetapkan rentang waktu serta isi latihan untuk tiap tahap secara terstruktur.



Gambar 1. Piramid pembinaan olahraga
(Sumber : Dr. Sapto Adi, 2019)

2.4.1 Tahapan latihan persiapan lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang

peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2.4.2 Tahap latihan pembentukan, yang berlangsung sekitar 2 hingga 3 tahun, bertujuan mewujudkan profil atlet sesuai tuntutan cabang olahraga masing-masing. Pada tahap ini, kemampuan fisik, teknik, dan taktik telah dikembangkan sebagai dasar untuk peningkatan prestasi selanjutnya. Atlet juga mulai memasuki masa spesialisasi sesuai dengan bidang olahraga yang paling cocok baginya.

2.4.3 Tahap pemantapan, dalam kurun waktu sekitar 2 hingga 3 tahun, tahap latihan pemantapan dilaksanakan dengan fokus pada spesialisasi atlet di cabang olahraga yang paling sesuai dengan bakatnya. Profil kemampuan yang sudah terbentuk pada tahap sebelumnya akan terus dibina dan disempurnakan hingga mencapai batas maksimal. Tahapan ini merupakan upaya untuk mengoptimalkan seluruh potensi atlet agar bisa mendekati atau meraih prestasi puncak.

Tujuan utama dari setiap tahapan pembinaan adalah untuk mengantarkan atlet mencapai puncak prestasinya, yang sering disebut sebagai *golden age*. Tahap ini hanya dapat dicapai melalui program latihan yang terencana dengan baik dan dievaluasi secara berkala. Mengingat rata-rata usia puncak prestasi berada di kisaran 20 tahun, maka proses pelatihan harus dimulai sejak usia dini, yakni antara 3 hingga 14 tahun, dan berlangsung selama 8 sampai 10 tahun.

Proses pembinaan atlet sejak usia dini hingga mencapai masa puncak prestasi atau *golden age* terdiri atas beberapa tahapan utama. Dimulai dari latihan persiapan bersifat multilateral, kemudian berlanjut ke tahap pembentukan atau spesialisasi, diikuti oleh tahap pemantapan, dan terakhir dilanjutkan dengan pembinaan lanjutan yang bertujuan untuk memperbaiki serta mempertahankan performa puncak atlet.

Tahapan pembinaan sejak usia dini hingga mencapai puncak prestasi (*golden age*) memerlukan pendekatan yang terencana dan sistematis.

Untuk membantu memprediksi cabang olahraga yang paling sesuai dengan potensi anak usia dini, dapat diterapkan metode *Sport Search*. Metode ini dikembangkan oleh *Australia Sport Commission* (AUSC) dan telah diadaptasi oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai salah satu pedoman dalam pembinaan atlet usia muda. *Sport Search* bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur potensi dasar anak guna menentukan kecocokan dengan cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa tahap pemanduan dan pembinaan bakat memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar sepak bola, khususnya akurasi *long passing*. Pemanduan bakat merupakan proses awal untuk mengidentifikasi potensi peserta didik atau atlet melalui pengamatan aspek fisik, motorik, teknik, dan koordinasi gerak, di mana kemampuan melakukan *long passing* secara akurat dapat dijadikan salah satu indikator keterampilan teknik yang menonjol.

2.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler disekolah meliputi pramuka, seni musik, tari, dan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki beberapa cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepakbola. Ekstrakurikuler Menurut (Subagiyo, 2003:23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkaya wawasan, memperluas pengetahuan, serta mengembangkan kemampuan siswa di berbagai bidang studi. Ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai wadah untuk menyalurkan minat siswa terhadap berbagai kegiatan seperti olahraga (sepak bola, futsal, bola basket, bola voli, dan sebagainya), seni (musik, tari, teater), maupun organisasi. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru, kegiatan ini dapat menumbuhkan sikap

positif dalam diri siswa terhadap aktivitas yang diikuti dan membantu mereka menghindari pengaruh negatif di lingkungan sekitar.

2.6 Belajar Gerak

2.6.1 Belajar gerak

(Tarigan, 2019:25) belajar yang diwujudkan melalui respons otot dan diekspresikan melalui gerakan tubuh disebut sebagai pembelajaran motorik. Dalam proses ini, yang dipelajari adalah pola-pola gerakan yang berkaitan dengan keterampilan tertentu, seperti keterampilan dalam olahraga.

2.6.2 Ranah gerak

Istilah "ranah" berasal dari terjemahan kata "domain", yang berarti bagian atau unsur tertentu. Salah satu kemampuan manusia yang dapat dikaji dalam berbagai ranah adalah kemampuan gerak tubuh, yang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis. (Cooper & Harrow, 1973) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak Reflex

Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan,

kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi control sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi Non Diskursif

Komunikasi non diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses pembelajaran gerak, terdapat tiga tahapan utama yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal atau bersifat otomatis. Ketiga tahap ini harus dijalani secara sistematis dan berurutan, karena setiap tahapan sebelumnya merupakan prasyarat bagi tahap selanjutnya. Jika guru tidak menerapkan ketiga tahapan ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, maka akan sulit untuk mengharapkan pencapaian hasil yang maksimal, khususnya dalam mewujudkan tujuan ideal dari Pendidikan Jasmani. Adapun tahapan-tahapan dalam belajar gerak tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap kognitif

Pada tahap awal pembelajaran keterampilan gerak, guru harus memulai dengan memberikan penjelasan yang jelas dan sistematis mengenai konsep-konsep dasar terkait materi yang akan dipelajari. Tujuannya adalah agar siswa memahami dengan baik apa yang akan mereka pelajari, mengapa keterampilan tersebut penting, serta bagaimana cara melakukannya. Melalui pemahaman tersebut, diharapkan siswa dapat membentuk *motor plan* atau rencana gerak secara intelektual, yaitu kemampuan dalam merancang cara melakukan suatu keterampilan gerak. Apabila guru mengabaikan tahap kognitif ini, maka proses pembelajaran gerak menjadi tidak

optimal, dan siswa akan kesulitan untuk mencapai keterampilan yang diperlukan sebagai dasar untuk memasuki tahapan belajar berikutnya.

2. Tahap asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini, siswa mulai menerapkan gerakan yang telah mereka pahami berdasarkan konsep-konsep yang dipelajari sebelumnya. Tahap ini dikenal sebagai tahap latihan, di mana siswa dituntut untuk menguasai keterampilan gerak melalui latihan berulang yang disesuaikan dengan karakteristik gerakan yang sedang dipelajari. Baik keterampilan yang melibatkan otot besar maupun otot halus, atau termasuk gerak terbuka maupun gerak tertutup, semuanya memerlukan latihan yang tepat. Jika siswa melakukan latihan dengan cara yang benar dan berulang, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini diharapkan mereka telah menguasai keterampilan tersebut secara memadai.

3. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini, siswa sudah mampu melakukan aktivitas gerak dengan keterampilan tinggi, yang ditandai dengan kemampuan merespons instruksi guru secara cepat dan tepat. Keterampilan dianggap telah memasuki fase otomatis apabila siswa dapat melaksanakan tugas gerak tanpa perlu berpikir terlebih dahulu tentang langkah-langkahnya, namun tetap menghasilkan gerakan yang benar dan sesuai. Keberhasilan proses pembelajaran tercermin dari adanya perubahan pada diri peserta didik, baik dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.



Gambar 2. Klasifikasi gerak
(Sumber : Tarigan, 2019:25)

2.7 Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

2.7.1 Prinsip overload (beban lebih)

Latihan yang efektif harus memberikan tekanan baik secara fisik maupun mental. Prinsip *overload* merupakan prinsip dasar yang paling penting dalam pelatihan, karena menekankan bahwa beban latihan harus diberikan dengan intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang. Hanya melalui tekanan latihan yang cukup berat dan konsisten, adaptasi tubuh terhadap peningkatan kemampuan fisik dapat dicapai secara optimal. Menurut (Harsono, 2004:45) beban latihan yang diberikan kepada anak perlu ditingkatkan secara bertahap. Jika intensitas latihan tetap dan tidak pernah mengalami peningkatan, maka seberapa sering atau lamanya anak berlatih, peningkatan prestasi tidak akan tercapai.

Akan tetapi, jika beban latihan terus ditingkatkan tanpa diselingi waktu istirahat yang cukup, performa justru tidak akan berkembang secara optimal. Tubuh memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan latihan. Latihan beban dapat menimbulkan kelelahan, namun melalui proses pemulihan dan adaptasi, tubuh mampu melakukan kompensasi dan mencapai tingkat kebugaran yang lebih tinggi.

2.7.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Menurut (Harsono, 2004:55) prinsip progresif merujuk pada peningkatan beban latihan secara bertahap, dengan cara mengatur intensitas, jumlah ulangan (repetisi), dan durasi latihan. Peningkatan ini dilakukan seiring dengan kemampuan tubuh yang mulai beradaptasi. Jika otot menunjukkan tanda-tanda peningkatan kekuatan setelah mengalami kelelahan, maka beban latihan ditambah untuk memberikan tekanan baru yang mendorong adaptasi lebih lanjut.

2.7.3 Prinsip Reversibility (kembali asal)

Menurut (Harsono, 2004:60) prinsip ini menyatakan bahwa jika latihan dihentikan, kondisi fisik tubuh akan kembali seperti semula atau tidak mengalami peningkatan. Artinya, jika anak terus-menerus diberikan beban latihan yang sama tanpa ada peningkatan, maka akan terjadi peningkatan kebugaran pada awalnya hingga mencapai titik tertentu, namun kemudian akan stagnan di tingkat tersebut. Ketika tubuh sudah terbiasa dengan beban latihan tertentu, maka proses adaptasi akan berhenti. Demikian pula, jika jeda antar latihan terlalu lama, maka tingkat kebugaran anak cenderung kembali ke kondisi awal sebelum berlatih.

2.7.4 Prinsip Kekhususan

Menurut (Harsono, 2004:65) manfaat optimal dari suatu rangsangan latihan hanya dapat dicapai apabila rangsangan tersebut menyerupai atau merepresentasikan gerakan-gerakan spesifik yang terdapat dalam cabang olahraga yang dilatih. Hal ini mencakup pula metode serta bentuk latihan kondisi fisik yang digunakan.

2.8 Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang secara signifikan dan mendapat tempat luas di tengah masyarakat. Hal ini disebabkan oleh sifat sepak bola yang inklusif dan mudah diakses oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan, anak-anak hingga orang dewasa.

Keterbukaan tersebut menjadikan sepak bola sebagai olahraga populer dan banyak diminati. Dalam praktiknya, sepak bola dimainkan oleh dua tim yang saling berusaha mencetak gol ke gawang lawan dengan memanfaatkan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan. Tim yang berhasil mencetak gol lebih banyak dalam durasi permainan akan keluar sebagai pemenang.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga beregu yang populer dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang, termasuk seorang penjaga gawang. Menurut Irianto dalam (Kuncoro, 2020), permainan ini bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sekaligus mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Sucipto dalam (Kuncoro, 2020) menambahkan bahwa hampir seluruh bagian tubuh yang digunakan adalah kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area penalti. Ia juga menjelaskan bahwa untuk dapat bermain secara efektif, para pemain harus menguasai berbagai teknik dasar seperti menendang, menggiring, dan menyundul, agar bisa bertindak cepat dan efisien di berbagai situasi pertandingan.

Sejalan dengan itu, Muhajir dalam (Kuncoro, 2020) menekankan bahwa permainan ini mengandalkan kerja sama tim dan kontrol bola yang baik dalam rangka mencapai kemenangan. Sementara itu, Luxbacher dalam (Kuncoro, 2020) menggambarkan sepak bola sebagai olahraga yang dimainkan di lapangan terbuka, di mana kedua tim saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sekaligus menjaga gawang sendiri dari serangan.

2.8.1 Ukuran lapangan sepak bola

Panjang lapangan = 110 m

Lebar lapangan = 75 m

Jari-jari lingkaran tengah lapangan = 9.15 m

Lebar kotak penalti = 16.5 m

Panjang kotak penalti = 40.32 m

Titik penalti dari gawang = 11 m

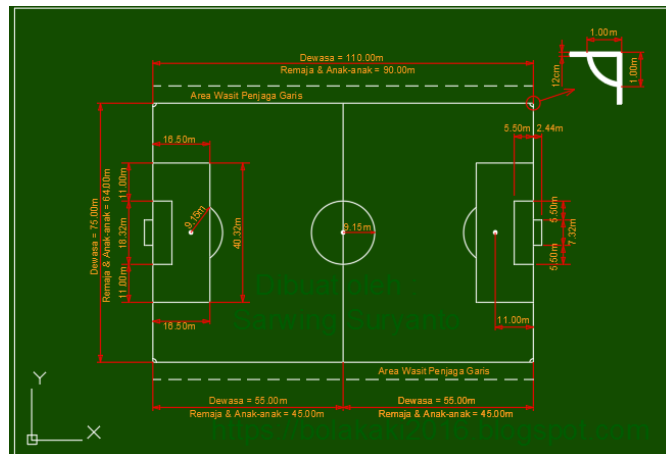
Busur lingkaran kotak penalti = 9.15 m

Lebar kotak area kiper = 3.66 m

Panjang kotak area kiper = 18.32 m

Lebar gawang = 7.32 m

Tinggi gawang = 2.44 m



Gambar 3. Lapangan Sepak Bola
Sumber : (Humaidi, 2021)

2.8.2 Bola

Memiliki keliling antara 68 cm (27 inci) dan 70 cm (28 inci)

Berbentuk bulat

berbobot antara 410 g (14 ons) dan 450 g (16 ons) pada awal pertandingan

Tekanan udara = 0.6 – 1.1 atmosfer (600 – 1100 g/cm²)

Bahan = kulit sintetis atau bahan serupa yang tahan air.



Gambar 4. Bola
Sumber: (IFAB, 2024)

2.8.3 Waktu Pertandingan

Lama waktu pertandingan sepakbola adalah 2x45 menit untuk memasukan bola ke gawang sebanyak mungkin. Tim yang paling banyak mencetak gol akan keluar sebagai pemenangnya. Namun, jika hasil gol yang didapat dalam waktu tersebut masih sama banyaknya atau seri, maka akan ada penambahan waktu pertandingan 2x15 menit dan apabila masih menghasilkan skor yang sama atau seimbang, maka akan diselesaikan dengan adu penalti, (Agus, 2017).

2.8.4 Wasit

Setiap pertandingan yang melibatkan dua tim memerlukan keberadaan seorang wasit sebagai pihak yang berwenang dalam menegakkan aturan permainan. Dalam sepak bola, wasit memiliki peran sentral sebagai pengambil keputusan utama selama pertandingan berlangsung, (Agus, 2017). Berikut tugas-tugas dari wasit:

1. Mengendalikan jalannya pertandingan dengan dibantu oleh asisten wasit.
2. Memastikan bahwa bola yang dipakai sudah sesuai dengan yang tertulis di aturan tentang ketentuan pemakaian bola.
3. Memastikan bahwa semua pemain dari kedua tim sudah sesuai dengan aturan jumlah pemain dilapangan dan atribut/aksesoris pemain.
4. Mengatur waktu dan sebagai pencatat semua proses pertandingan.
5. Menunda, menghentikan, atau mengakhiri pertandingan untuk kebijakan dari setiap pelanggaran yang dilakukan pemain terhadap peraturan permainan sepak bola yang berlaku.
6. Menunda, menghentikan, atau mengakhiri pertandingan jika ada gangguan dari pihak luar.
7. Menghentikan permainan jika ada pemain yang mengalami cedera yang parah atau harus dibawa ke luar lapangan. (Pemain yang sudah keluar dari lapangan akibat cedera, harus meminta izin kepada wasit jika ingin kembali masuk ke dalam permainan).

2.8.5 Asisten Wasit

Dalam pertandingan sepak bola, keberadaan satu orang wasit tidaklah cukup untuk mengawasi seluruh aktivitas dua puluh dua pemain di lapangan secara menyeluruh. Oleh karena itu, wasit utama dibantu oleh dua orang asisten wasit. Asisten wasit, yang juga dikenal sebagai *linesman*, memiliki tugas untuk membantu pengambilan keputusan teknis, seperti memberikan isyarat apabila terjadi pelanggaran *offside*, bola keluar lapangan, atau situasi tendangan sudut, dengan menggunakan bendera sebagai alat komunikasi visual, (Agus, 2017).

2.8.6 Kick Off (Tendangan Pembuka)

Tendangan *kick-off* dalam pertandingan sepak bola dapat diarahkan ke segala penjuru, termasuk ke belakang. Hal ini merupakan perubahan dari peraturan sebelumnya, di mana sepakan awal permainan harus dilakukan ke arah depan lapangan, (Agus, 2017) Tendangan pembuka atau *kick off* dapat dilakukan dalam kondisi sebagai berikut :

1. Ketika pertandingan dimulai.
2. Ketika Terjadi *Goal*.
3. Ketika babak kedua dimulai.
4. Ketika babak perpanjangan waktu dimulai.

2.8.7 Peraturan Gol

Dalam pertandingan sepak bola, suatu gol dinyatakan sah apabila bola berhasil melewati garis gawang tanpa adanya pelanggaran seperti *handball*, *offside*, atau bentuk pelanggaran lainnya yang melanggar aturan permainan. Gol dapat tercipta melalui berbagai situasi, seperti eksekusi tendangan penalti, tendangan bebas, hingga gol bunuh diri. Penentuan keabsahan suatu gol sepenuhnya berada dalam wewenang wasit sebagai otoritas tertinggi selama pertandingan berlangsung, (Agus, 2017).

2.8.8 Pelanggaran dan Hukumannya

Pelanggaran dalam sepak bola berupa *hands ball*, *tackel* yang keras, dan sebagainya. Terdapat dua jenis kartu peringatan yang diberikan oleh wasit kepada pemain yang melakukan pelanggaran. Pertama, kartu merah diberikan kepada pemain yang melakukan pelanggaran berat, yang konsekuensinya adalah dikeluarkannya pemain tersebut dari lapangan permainan. Kedua, kartu kuning diberikan sebagai bentuk peringatan tegas atas pelanggaran tertentu. Apabila seorang pemain menerima dua kartu kuning dalam satu pertandingan, maka secara otomatis akan dikenakan kartu merah dan harus meninggalkan pertandingan, (Agus, 2017).

2.8.9 Goal Kick (Tendangan Gawang)

Tendangan gawang atau *goal kick* merupakan metode untuk memulai kembali permainan apabila bola sepenuhnya melewati garis gawang bagian bawah, tanpa menghasilkan gol, dan terakhir disentuh oleh pemain dari tim lawan. Tendangan ini biasanya dilakukan oleh penjaga gawang atau pemain bertahan dari tim yang tidak menyebabkan bola keluar. Pelaksanaan dilakukan dari dalam area gawang, dan bola dianggap sah untuk dimainkan kembali setelah ditendang serta telah bergerak, dengan ketentuan bahwa seluruh pemain lawan berada di luar area penalti saat tendangan dilakukan, (IFAB, 2024).

2.8.10 Tendangan Sudut

Tendangan sudut, atau sering disebut sebagai sepak pojok atau tendangan penjur, merupakan salah satu bentuk pengulangan permainan (*restart*) yang diberikan kepada tim penyerang. Situasi ini terjadi ketika bola sepenuhnya melewati garis gawang tanpa menghasilkan gol dan terakhir kali disentuh oleh pemain dari tim bertahan.

Tendangan sudut dilaksanakan dari area sudut lapangan yang ditandai dengan bendera penjur (*corner flag*). Pelaksanaan dilakukan oleh salah

satu pemain dari tim penyerang, dan bola dianggap *in-play* setelah ditendang serta bergerak, (IFAB, 2024).

2.8.11 Tendangan Bebas

Tendangan bebas, atau dalam istilah internasional dikenal sebagai *free kick*, merupakan jenis tendangan yang diberikan kepada suatu tim sebagai akibat dari pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan. Tendangan ini dieksekusi oleh pemain tanpa adanya gangguan langsung dari pemain lawan pada saat pelaksanaan. *Free kick* dapat diberikan sebagai bentuk kompensasi atas pelanggaran tertentu, dan menjadi kesempatan bagi tim penerima untuk melanjutkan permainan dalam situasi yang lebih menguntungkan, (Agus, 2017).

2.8.12 Tendangan Penalti

Tendangan penalti merupakan salah satu bentuk hukuman langsung yang diberikan kepada tim lawan apabila terjadi pelanggaran oleh pemain bertahan di dalam area penalti timnya sendiri. Berdasarkan ketentuan dalam, (IFAB, 2024), tendangan ini dieksekusi dari titik penalti yang terletak tepat di tengah area penalti, berjarak sekitar 11 meter (12 yard) dari garis gawang.

Dalam pelaksanaannya, hanya penjaga gawang dari tim yang melakukan pelanggaran yang diperbolehkan berada di depan bola. Tidak ada pemain lain yang boleh menghalangi atau membentuk pagar betis. Tendangan dianggap sah apabila bola ditendang dan bergerak maju. Namun, jika penjaga gawang bergerak lebih dahulu sebelum bola ditendang, maka tendangan wajib diulang dan penjaga gawang dapat dikenai sanksi berupa kartu kuning. Tendangan penalti menjadi momen yang krusial dalam pertandingan karena memiliki peluang besar untuk menghasilkan gol. Oleh sebab itu, pelaksanaan dan pengawasannya diatur secara ketat agar menjamin keadilan dan integritas jalannya pertandingan.

2.8.13 Offside

Offside merupakan salah satu bentuk pelanggaran dalam permainan sepak bola yang terjadi apabila seorang pemain berada dalam posisi yang lebih dekat ke gawang lawan dibandingkan dengan dua pemain bertahan terakhir (biasanya termasuk penjaga gawang) pada saat bola dioperkan kepadanya oleh rekan setimnya. Kondisi ini terjadi ketika pemain berada di area pertahanan lawan saat bola sedang diarahkan kepadanya, dan tidak terdapat minimal dua pemain lawan di antara dirinya dan garis gawang.

Dalam praktiknya, *offside* sering dimanfaatkan oleh pemain bertahan sebagai bagian dari strategi pertahanan, yang dikenal dengan istilah *jebakan offside*, untuk menggagalkan serangan lawan. Keputusan *offside* ditandai oleh pengangkatan bendera oleh asisten wasit (*linesman*), dan keputusan ini kemudian dikonfirmasi oleh wasit utama.

Namun demikian, keputusan *offside* kerap menimbulkan kontroversi, terutama apabila terjadi kesalahan pengamatan oleh ofisial pertandingan. Keadaan *offside* tidak dikenakan apabila pada saat bola diberikan, pemain penerima masih berada di belakang dua pemain terakhir dari tim lawan. Selain itu, posisi tangan atau lengan pemain tidak termasuk dalam pertimbangan posisi *offside*, karena bagian tubuh yang diperhitungkan hanyalah bagian yang sah untuk mencetak gol.

Tendangan penalti merupakan salah satu bentuk hukuman langsung yang diberikan kepada tim lawan apabila terjadi pelanggaran oleh pemain bertahan di dalam area penalti timnya sendiri. Berdasarkan ketentuan dalam, (IFAB, 2024), tendangan ini dieksekusi dari titik penalti yang terletak tepat di tengah area penalti, berjarak sekitar 11 meter (12 yard) dari garis gawang.

Dalam pelaksanaannya, hanya penjaga gawang dari tim yang melakukan pelanggaran yang diperbolehkan berada di depan bola. Tidak ada pemain

lain yang boleh menghalangi atau membentuk pagar betis. Tendangan dianggap sah apabila bola ditendang dan bergerak maju. Namun, jika penjaga gawang bergerak lebih dahulu sebelum bola ditendang, maka tendangan wajib diulang dan penjaga gawang dapat dikenai sanksi berupa kartu kuning. Tendangan penalti menjadi momen yang krusial dalam pertandingan karena memiliki peluang besar untuk menghasilkan gol. Oleh sebab itu, pelaksanaan dan pengawasannya diatur secara ketat agar menjamin keadilan dan integritas jalannya pertandingan.

2.9 Latihan *Plyometric*

Latihan biasanya di definisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik (Saragih, 2019). Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Yusuf & Jährir, 2020).

Latihan *plyometric* adalah jenis latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot, terutama otot-otot bagian bawah tubuh seperti paha, betis, dan pinggul. Latihan ini biasanya melibatkan gerakan lompat, loncat, atau ledakan cepat yang memanfaatkan siklus regang-pendek (*stretch-shortening cycle*) pada otot.

Menurut Kurniawan (K. Kurniawan & Ramadan, 2016) *plyometric* adalah sebuah latihan yang dilaksanakan dengan tujuan mengembangkan kemampuan atlet, melalui integrasi antara kecepatan dan kekuatan yang menjadi ciri khas daya ledak. *Plyometric* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat (Ayuningtyas et al., 2015). *Latihan plyometric* bertujuan untuk menciptakan gerakan eksplosif melalui rangkaian aktivitas yang memanfaatkan kecepatan tubuh (Radcliffe & Farentinous, 2002).

Latihan *plyometrik* efektif dalam meningkatkan performa atlet pada olahraga yang memerlukan kecepatan, kekuatan, dan reaksi cepat, seperti sepak bola, basket, dan atletik. Dalam sepak bola, latihan ini membantu dalam meningkatkan:

- Daya ledak saat menendang atau melompat
- Akselerasi dan kecepatan sprint
- Keseimbangan dan kontrol tubuh saat bergerak cepat.

2.10 Bentuk-Bentuk Latihan *Plyometrik*

Terdapat berbagai macam latihan *plyometric*. Menurut (O. T. Bompa, 1994) Latihan *plyometric* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yakni latihan berintensitas rendah (*low impact*) dan latihan berintensitas tinggi (*high impact*).

Latihan *plyometric* akan memberikan hasil yang maksimal apabila pelatih mampu menyusun periodisasi latihan secara tepat. Pengaturan yang seimbang antara frekuensi, volume, intensitas, dan pengembangan latihan sangat penting. Kombinasi elemen-elemen tersebut secara optimal akan membantu pencapaian performa puncak. Bila dirancang dengan proporsi yang sesuai, *plyometric* juga efektif digunakan untuk mempertahankan kebugaran fisik selama masa kompetisi.

Berikut latihan *plyometric* yang digunakan untuk melatih kemampuan akurasi *long passing* :

1. *Jump box*

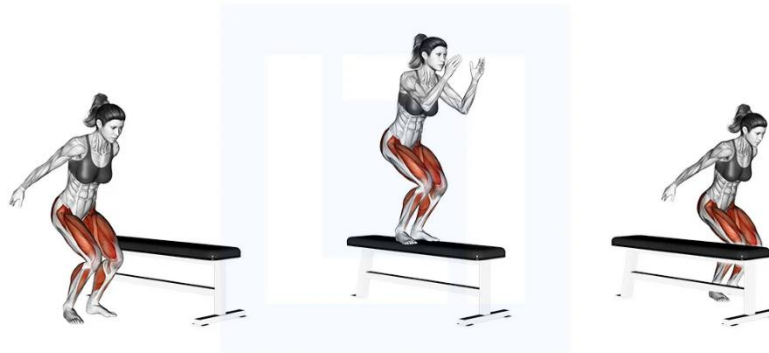


Gambar 5. *Jump box*
(Sumber : Celento, 2025)

Manfaat latihan *plyometric jump box* adalah untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, memperkuat otot kaki, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Adapun langkah-langkah melakukan *jump box* adalah:

1. Posisi awal berdiri disamping kotak atau platform.
2. Berdiri dengan kaki selebar bahu dan kaki sedikit ditekuk.
3. Melompat secara lateral kedalam kotak dengan kedua kaki.
4. Setelah mendarat, lompat kembali keposisi awal.
5. Tinggi box 30 cm

2. *Lateral box jump*

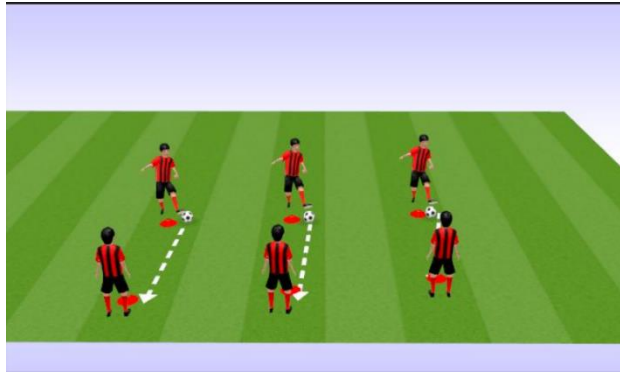


Gambar 6. *Lateral box jump*
(Sumber : Celento, 2025)

Manfaat latihan *plyometric lateral box jump* adalah untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan, meningkatkan daya tahan kardiovaskular, memperkuat otot tubuh bagian bawah, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Adapun langkah-langkah melakukan *lateral box jump* adalah:

1. Posisi awal berdiri disamping kotak atau platform.
2. Berdiri dengan selebar kaki bahu dan lutut sedikit ditekuk.
3. Melompat secara lateral ke kotak.
4. Segera setelah anda mendarat, lompat kembali ke posisi awal.
5. Tinggi box 30 cm

3. *Jump and Pass Drill*

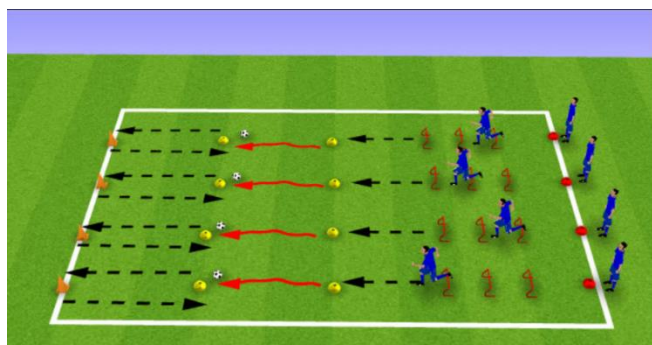


Gambar 7. *Jump and Pass Drill*
(Sumber : Christopher, 2016)

Manfaat latihan *plyometric Jump and Pass Drill* adalah untuk mengintegrasikan daya ledak dengan koordinasi motorik atas dan bawah sehingga latihan tidak hanya bersifat kekuatan, tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar. Adapun langkah-langkah melakukan *Jump and Pass Drill* adalah:

1. Para pemain dipasangkan saling berhadapan
2. Melakukan *jump box*
3. *Passing* kepada pasangan yang berada didepan
4. Jarak lompatan 1, jarak *passing* ke target 10 meter
5. Diulangi sesuai program latihan pelatih

4. *Obstacle Hop & Target Passing*



Gambar 8. *Obstacle Hop & Target Passing*
(Sumber : Frank, 2021)

Manfaat latihan *plyometric Obstacle Hop & Target Passing* adalah untuk melatih reaktif power sekaligus meningkatkan fokus dan koordinasi.

Adapun langkah-langkah melakukan *Obstacle Hop & Target Passing* adalah:

1. Dibagi menjadi 3-4 kelompok
2. Para pemain melewati rintangan kecil
3. Menendang bola ketarget
4. Tinggi rintangan 20 – 30 cm, jarak antar rintangan 1 meter, jumlah rintangan 3 rintangan, jarak *passing* ke target 15 meter

2.11 Long Passing

Long Passing merupakan keterampilan dalam mengalirkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Mielke, 2007). Menurut (Ardi, 2019), *passing* merupakan teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain karena berperan dalam mempercepat pergerakan bola dan menjaga penguasaan bola di lapangan. Melalui *long passing*, sebuah tim dapat membuka ruang permainan, memperluas area serangan, serta menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan oleh pemain sepak bola dalam melakukan *long passing* adalah memastikan bola menggelinding atau bergulir di atas permukaan rumput. Hal ini bertujuan agar rekan satu tim lebih mudah menguasai bola. Sebaliknya, apabila bola dikirim melalui udara, maka akan lebih sulit untuk dikontrol atau diterima dengan baik oleh penerima operan. Prinsip utama dalam melakukan *long passing* adalah bagaimana umpan yang diberikan dapat diterima secara akurat dan mudah oleh rekan penerima bola.

Long Passing yang akurat berperan penting dalam memberikan variasi permainan bagi sebuah tim serta mampu menembus pertahanan lawan, terutama ketika menghadapi strategi bertahan yang kuat. Untuk mencapai akurasi *long passing* yang optimal, pemain harus melakukan latihan secara berkelanjutan dan terprogram.

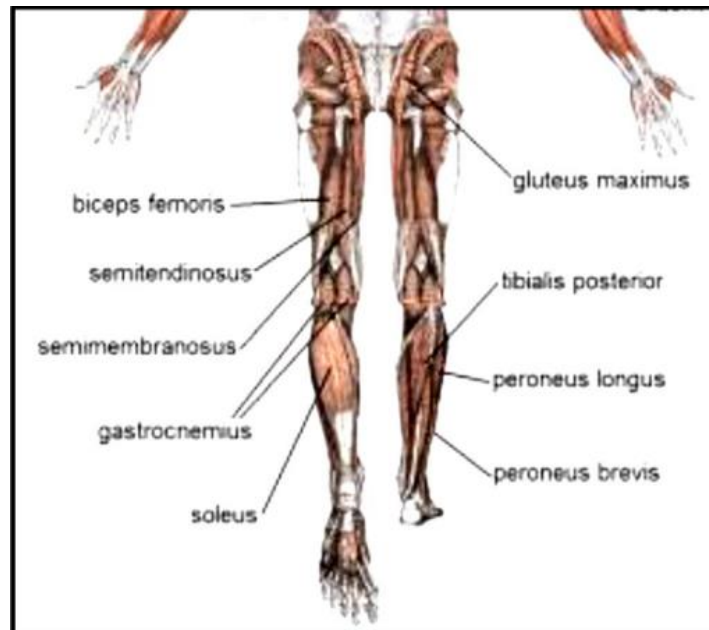
Keterampilan *long passing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas permainan tim, karena jika *long passing* dilakukan dengan tepat dan

benar, hal tersebut dapat meningkatkan peluang terciptanya gol. Sebaliknya, apabila kemampuan *long passing* kurang baik, maka bola akan mudah hilang dan direbut oleh lawan. Keberhasilan dalam melakukan teknik *long passing* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perkenaan bola pada kaki, akurasi gerakan, keseimbangan tubuh, serta koordinasi antara kaki dan pandangan saat

2.12 Hakikat Power Tungkai

Power adalah kemampuan penting dan merupakan penentu dalam olahraga dimana kecepatan tindakan awal menentukan hasil akhir. (Harsono, 2015) menyatakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (O. T. Bempa, 1994). Daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2001). Power atau daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, kalau untuk memindahkan benda yang relatif ringan maka kecepatannya yang diperbesar, kalau bendanya berat perlu kekuatan yang lebih dominan. Daya ledak otot yang dihasilkan oleh power otot tungkai berpengaruh dalam pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum.

Menurut (Irianto, 2002), menyatakan bahwa power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul dan berlari. Pengembangan power khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan suatu aktivitas yang sangat berat adalah power, karena dapat menentukan seberapa orang dapat orang berlari dengan cepat.



Gambar 9. Struktur otot tungkai atas
(Sumber: Umaya, 2017)

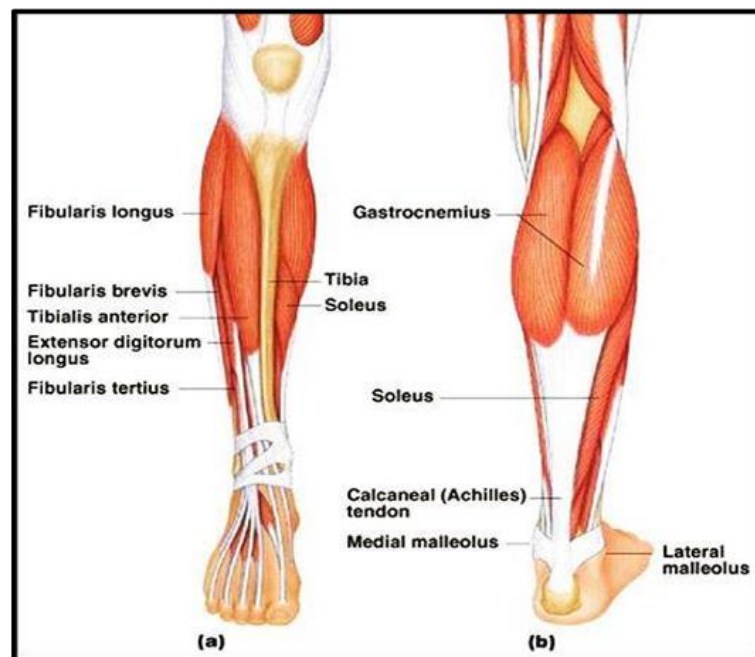
Menurut (O. T. Bompa, 1994) dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atas keterampilan gerak power dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Power asiklik

Dalam kegiatan olahraga power ini dapat dikenali dari peranannya pada suatu cabang olahraga, misalnya menolak dan melompat pada atletik lebih dominan pada power asikliknya.

2. Power siklik

Dari segi kesesuaian jenis gerakan dari peranannya pada suatu cabang olahraga lari cepat, lebih dominan pada power sikliknya. Daya ledak atau power memainkan peranan yang sangat penting terhadap mobilitas fisik. Power merupakan kemampuan fisik yang tersusun dari beberapa komponen diantaranya komponen yang menonjol adalah kekuatan dan kecepatan.



Gambar 10. Otot-otot tungkai (depan dan belakang)
(Sumber: Hadiwidjaja)

2.13 Penelitian yang relevan

Yang dimaksud dengan penelitian relevan adalah penelitian sebelumnya yang memiliki hubungan dengan sebagian poin dalam penelitian yang sedang dilakukan. Kajian ini penting untuk menghindari kesamaan isi dan mencegah terjadinya tindakan plagiasi. Salah satu penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian ini ialah yang dilakukan oleh :

1. Aulia, A., & Hermanzoni (Afif Aulia, 2019), yang berjudul “Pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan *long pass* pemain sepak bola SSB Muspan Kota Padang”.
2. Ummah, M. S. (Ummah, 2019), yang berjudul “Pengaruh latihan *plyometrik* terhadap peningkatan power tungkai dan jauhnya *long pass* pada siswa KU 14 tahun SSB Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran”.
3. Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (Priyono & Yudi, 2018), yang berjudul “Pengaruh latihan *plyometric* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pemain SMAN 4 Sumbar FA. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga”.

4. Belli, D., Friansyah, D., & Remora, H. (Belli, 2021), yang berjudul “Penerapan latihan *plyometric frog jump* terhadap peningkatan tendangan *long pass* penjaga gawang Klub Cikal FC Kabupaten Musirawas”.
5. Doewes, R. I. (Doewes, 2016), yang berjudul “Pengaruh latihan *plyometric barrier hops dan multiple box to box* terhadap hasil tendangan lambung jauh pada pembinaan prestasi sepak bola KU 19-21 tahun POK FKIP UNS”.

2.14 Kerangka berpikir

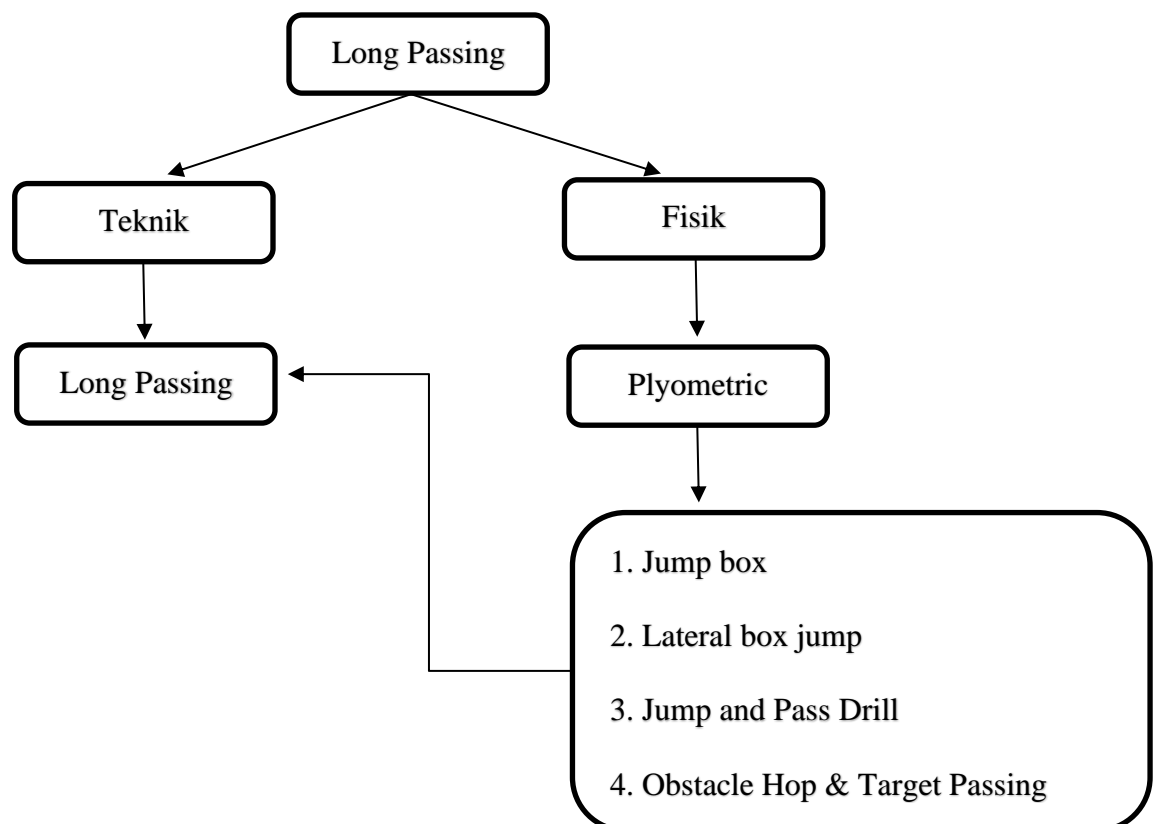
Dalam Dalam permainan sepak bola, kemampuan *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk menunjang efektivitas kerja sama tim dan strategi permainan. *Long passing* yang akurat memungkinkan perpindahan bola dari satu area ke area lain secara cepat dan tepat sasaran, sehingga dapat membuka peluang serangan dan mempertahankan penguasaan bola. Kemampuan akurasi *long passing* tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kekuatan dan daya ledak otot tungkai, keseimbangan, serta koordinasi gerak pemain.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen fisik tersebut adalah latihan *plyometric*. Menurut (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019), latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang memanfaatkan siklus peregangan dan pemendekan otot (*stretch-shortening cycle*) untuk meningkatkan daya ledak (*power*) dan kemampuan neuromuskular. Latihan ini efektif dalam mengembangkan kekuatan eksplosif otot tungkai yang berperan penting dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah.

Dalam konteks *long passing*, daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan dan kekuatan ayunan kaki saat menendang bola. Semakin baik *power* yang dimiliki pemain, semakin optimal pula hasil tendangan yang dihasilkan, baik dari segi jarak maupun kestabilan arah bola. Selain itu, peningkatan kekuatan dan koordinasi otot melalui latihan *plyometric* juga

membantu pemain menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan menendang, sehingga akurasi *long passing* dapat lebih terkontrol.

Dengan demikian, latihan *plyometric* diduga memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan akurasi *long passing*. Melalui peningkatan daya ledak, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi gerak, pemain dapat melakukan tendangan jarak jauh dengan lebih tepat sasaran. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menguji secara empiris pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di MIT Al Asror Sekampung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya *long passing*.



2.15 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2017), dimana rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh melalui data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Maka hipotesis sementara adalah sebagai berikut:

Hipotesis 1

H_1 : Ada Pengaruh Yang Signifikan dari kelompok *Treatment* Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.

H_0 : Tidak Ada Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.

Hipotesis 2

H_2 : Ada Pengaruh Yang Signifikan dari kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.

H_0 : Tidak Ada Pengaruh dari kelompok kontrol Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.

Hipotesis 3

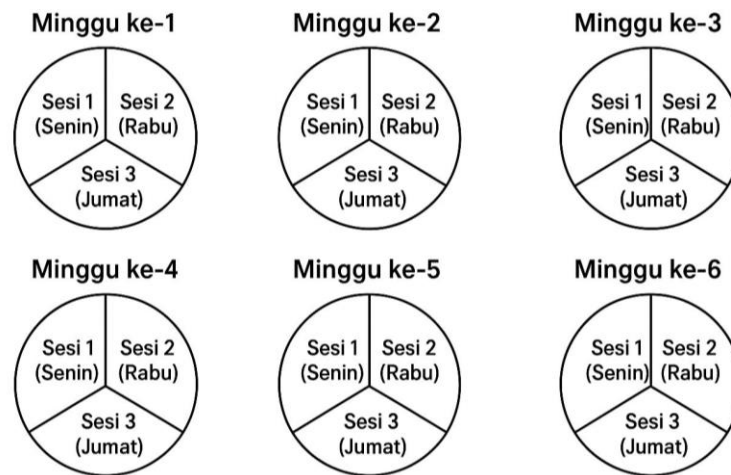
H_3 : Ada Perbedaan Yang Signifikan Antara Kelompok *Treatment* Dan Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.

H_0 : Tidak ada Perbedaan Yang Signifikan Antara Kelompok *Treatment* Dan Kelompok Terkontrol Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.

2.16 Skenario Kepeleatihan

Dalam penelitian ini, skenario kepeleatihan hanya melibatkan satu kelompok, yaitu kelompok yang mendapatkan program latihan dengan menggunakan alat *box jump*. Skenario kepeleatihan ini disusun berdasarkan dari prinsip latihan (*principle of training*) yang mana ini meliputi : prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kekhususan (*specificity*), prinsip variasi (*variation*), dan prinsip progresifitas (*progression*).

2.16.1 Skenario Kepeleatihan Kelompok *Plyometric*



Gambar 11. Skenario Kepeleatihan Kelompok *Plyometric*
(Sumber : Tarigan, 2019)

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu, (Sugiyono, 2016). Selain itu, Menurut (Kunto, 2010) menyatakan bahwa “metode penelitian merupakan teknik yang dipilih penulis untuk mengumpulkan data dalam proses penelitiannya”.

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode eksperimen semu, yakni komparasi yang membandingkan pengaruh pemberian suatu perlakuan pada suatu objek (kelompok eksperimen) serta melihat besar pengaruh perlakuannya. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pengaruh variabel bebas (perlakuan) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas, lalu mengamati dampaknya terhadap variabel terikat.

Penelitian ini mendeskripsikan sejauh mana pengaruh variabel bebas, yaitu latihan *plyometric*, terhadap variabel terikat (Y) berupa kemampuan *visual* akurasi *long passing* pada pemain sepak bola. Perlakuan (*treatment*) diberikan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan jenis eksperimen. Menurut (Kunto, 2010:9) menyatakan bahwa “eksperimen merupakan metode untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara dua variabel yang sengaja diciptakan oleh peneliti, dengan cara mengendalikan atau menghilangkan faktor-faktor lain yang dapat mengganggu”. Selanjutnya

menurut (Kunto, 2010:124) menyatakan bahwa “ dalam rancangan penelitian eksperimen, proses observasi dilakukan dua kali, yakni sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*)”.

Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan *plyometric* dan untuk diketahui pengaruhnya terhadap kemampuan *visual* akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT AL Asror Sekampung. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* dan latihan terhadap kemampuan *visual* akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT AL Asror Sekampung digunakan instrumen penelitian berupa tes akurasi *long passing*.

3.3 Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT AL Asror Sekampung yang berjumlah 30 orang. Menurut (Sugiyono, 2016) adalah “Generalisasi mengacu pada kelompok objek atau subjek dengan karakter dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti sebagai fokus kajian, yang hasilnya kemudian digunakan untuk menyimpulkan temuan penelitian”. Penelitian yang melibatkan seluruh elemen dalam cakupan wilayah kajian disebut penelitian populasi. Populasi dibatasi sebagai sekumpulan individu atau kelompok yang sedikitnya memiliki satu karakteristik yang serupa.

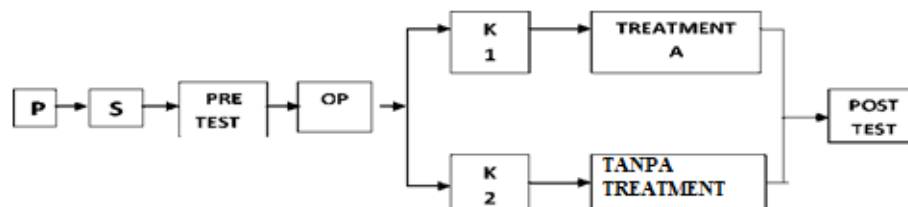
3.4 Sampel Penelitian

Sampel adalah “sebagian atau perwakilan populasi yang diteliti”. Menurut (Sugiyono, 2016), sampel merupakan “sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri dan sifat yang merepresentasikan populasi secara keseluruhan.

3.5 Desain Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2016) mendefinisikan desain penelitian sebagai metode ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok pra-ujian (*pre-test*) dan pasca-ujian (*post-test*). Seluruh peserta terlebih dahulu diberikan tes awal untuk mengukur kemampuan *visual* akurasi *long passing* sebelum mengikuti program latihan *plyometric*. Setelah program selesai, peserta akan menjalani tes akhir untuk menilai perubahan pada akurasi *long passing* mereka. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 12. Desain penelitian
(Sumber : Tarigan, 2019)

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

Pre test : Tes akurasi *long passing*

OP : *Ordinal pairing* pengelompokkan

K 1 : Kelompok latihan *Plyometric*

K 2 : Kelompok Kontrol

Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan *plyometric*)

Treatment B : Kelompok tanpa treatment

Post Test : Tes akhir akurasi *long passing*

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes akurasi *long passing*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin.

Berdasarkan data tersebut, penulis dapat mengetahui kondisi awal siswa ekstrakurikuler MIT AL Asror Sekampung. Selanjutnya, siswa dibagi menjadi dua kelompok menggunakan metode ordinal pairing, yaitu teknik pembagian sampel yang didasarkan pada kriteria ordinal (Hadi et al., 2000:111). Pembagian ini mengacu pada hasil peringkat agar setiap kelompok memiliki tingkat skor atau poin yang relatif seimbang. Adapun pembagian kelompok Berikut :



Gambar 13. *Ordinal pairing*
(Sumber : Tarigan, 2019)

Keterangan :

KI (A) = Latihan *Plyometric*

K2 (B) = Kelompok Kontrol

Setelah pengelompokan dilakukan sehingga tingkat skor atau poin pada masing-masing kelompok seimbang, sampel pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah perlakuan dilaksanakan sesuai durasi yang telah ditentukan, seluruh sampel menjalani tes akhir dengan prosedur yang sama seperti tes awal. Pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *visual* akurasi *long passing* ditentukan dengan membandingkan hasil skor tes awal dan tes akhir pada semua kelompok.

3.6 Variabel Penelitian

Menurut (Mulyanto et al., 2015) variabel penelitian merupakan karakteristik atau atribut dari suatu objek atau unsur yang dapat diamati maupun diukur, sehingga menghasilkan nilai, ukuran, atau kriteria lain yang bersifat bervariasi. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan *plyometric*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan akurasi *long passing*. Untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman dalam penafsiran, berikut disajikan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.6.1 *Plyometric*

Plyometric adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan Donald A. Chu dalam (Purnomo et al., 2015).

3.6.2 Akurasi *long passing*

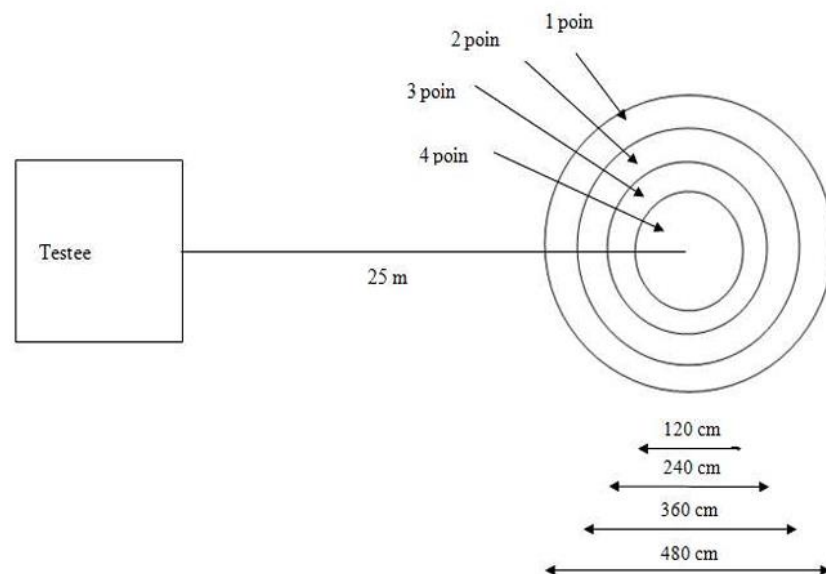
Long passing merupakan salah satu keterampilan dasar yang wajib dimiliki oleh setiap pemain dalam upaya membangun kerja sama tim. Efektivitas dan efisiensi suatu tim dalam melakukan serangan sangat bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan *long passing* yang baik dan tepat sasaran (Nawawi et al., 2011). Kemampuan motorik dapat diwujudkan melalui dua aspek utama, salah satunya adalah akurasi, yaitu kemampuan melakukan tembakan secara presisi dengan mengarahkan bola tepat ke sasaran atau gawang (Milenković & Stanojević, 2013).

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati (Sugiyono, 2016). Di sisi lain, (Kusumawati, 2015) menyatakan bahwa instrumen adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan. Kegiatan pengumpulan data tersebut dilakukan guna memperoleh informasi yang relevan demi tercapainya tujuan penelitian.

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan, instrumen penelitian adalah prosedur yang dilakukan peneliti untuk menghimpun data, disertai penggunaan alat-alat yang relevan, guna memperoleh informasi yang mendukung tercapainya tujuan penelitian. Pada penelitian ini, instrumen yang diterapkan adalah tes awal dan tes akhir menggunakan tes akurasi *long passing*.

Skor yang diperoleh merupakan jarak antara titik awal bola ditendang hingga titik pertama bola menyentuh tanah. Nilai yang digunakan adalah bola yang mengenai sasaran, diukur dalam poin, menggunakan tes *move ball long pass*. Instrumen ini memiliki reliabilitas sebesar 0,79 dan validitas sebesar 0,72 jurnal “Analisis validitas dan reabilitas tes akurasi long pass (*move ball long pass test*) dalam permainan sepakbola pada mahasiswa kepelatihan FIK UNP” (R. Kurniawan & A’la, 2021).



Gambar 14. *Move ball long pass test*
(Sumber : R. Kurniawan & A’la, 2021)

Langkah-langkah melakukan tes akurasi *long passing*

1. Testee berdiri didalam area yang ditentukan seperti pada gambar dengan bola di kaki
2. Testee mendorong bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki didalam area yang ditentukan

3. Testee mengejar bola tersebut dan melakukan long pass ke area bidang sasaran.
4. Pelaksanaan dianggap sah, jika bola yang ditendang harus dalam keadaan bergerak dan masih berada di dalam area yang di tentukan.
5. Bola yang jatuh pada daerah sasaran diberi skor sesuai daerah sasarannya
6. Bola yang jatuh pada garis batas sasaran diberi skor daerah sasaran yang tinggi
7. Bola yang jatuh diluar sasaran diberi skor nol.
8. Testee memperoleh 2 kali pelaksanaan masing – masing 10 bola
9. Skor testee adalah jumlah skor yang diperoleh dari 2 kali pelaksanaan

No	Batas Skala	Kategori
1	≥ 53	Sangat Baik
2	50 – 52	Baik
3	47 – 49	Sedang
4	44 – 46	Cukup
5	41 – 43	Kurang
6	≤ 40	Sangat Kurang
	Jumlah	

Gambar 15. Norma *move ball long pass test*
(Sumber : R. Kurniawan & A'la, 2021)

Alat yang digunakan dalam tes ini adalah lapangan sepak bola, bola, patok untuk memberikan poin pada saat bola jatuh, meteran untuk mengukur seberapa jauh tendangan Long pass itu dilakukan.

Jadi kesimpulan diatas peneliti akan menggunakan tes pengukuran power otot tungkai dengan menggunakan tes *long passing*.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dapat dipahami sebagai cara atau prosedur yang digunakan peneliti dalam memperoleh data penelitian (Kunto, 2010). Lebih lanjut (Kunto, 2010) proses mendapatkan data yang relevan dengan tujuan penelitian merupakan tahapan yang cukup sulit, karena data yang tidak tepat akan menghasilkan kesimpulan yang salah.

Penelitian ini mengumpulkan dua jenis data, yaitu data *pre-test* yang diperoleh sebelum subjek mendapatkan perlakuan *plyometric*, dan data *post-test* setelah perlakuan diberikan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *long passing*. Program latihan *plyometric* diberikan selama 16 kali pertemuan, dengan jadwal tiga kali pelaksanaan setiap minggunya.

3.9 Teknik Analisis Data

Tujuan dari pengujian data hasil pengukuran dalam penelitian ini adalah untuk memperjelas serta meningkatkan kualitas analisis. Data yang digunakan berasal dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan pengertian statistika, salah satu fungsi pokoknya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang masih asli dan belum diolah dalam bentuk apapun (Mulyanto et al., 2015). Teknik analisis yang diterapkan adalah uji-t, dengan ketentuan bahwa syarat-syarat penggunaan uji-t harus terpenuhi terlebih dahulu:

3.9.1 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

1. Uji Normalitas Data

Pelaksanaan uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data nilai hasil belajar dari kedua kelas bersumber dari populasi dengan distribusi normal.

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan :

χ^2 = nilai chi-kuadrat yang dihitung

O_i = frekuensi yang diobservasi

E_i = frekuensi yang diharapkan

k = jumlah kelas interval

$\chi^2 < \chi^2$ maka data berdistribusi normal

$\chi^2 \geq \chi^2$ maka data tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas Data

Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk memastikan apakah data yang diperoleh memiliki variansi yang seragam atau berbeda. Pada penelitian ini, pengujian homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji-F menurut (D. R. Sudjana, 2005:249) yang dirumuskan sebagai berikut:

H_0 : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

H_1 : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut

$$F = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} untuk di uji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen).

Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

9.9.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau harus ditolak. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Uji-t dipakai untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak saling berhubungan.

1. Uji t

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample test*.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

t = Uji t yang dicari

\bar{X}_1 = Rata-rata kelompok

\bar{X}_2 = Rata-rata kelompok 2

S_1^2 = Varian kelompok 1

S_2^2 = Varian kelompok 2

n_1 = Jumlah responden kelompok 1

n_2 = Jumlah responden kelompok 2

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat kemampuan akurasi *long passing* siswa kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan (H_1).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada Pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung.
2. Tidak Ada Pengaruh dari kelompok kontrol Terhadap Kemampuan Akurasi *Long Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung.

5.2 Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya :
 - a) Jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding selain kelompok kontrol; d) menambah *variasi* metode bentuk latihan.
 - b) Bentuk latihan *plyometric* dengan banyak variasi, *plyometric* dengan variasi latihan gerak dengan media tambahkan atau rintangan, bergerak ditempat atau gerak lokomotor; bergerak berpindah tempat atau gerak nonlokomotor; dan bergerak ditempat dengan gerak berpindah tempat

atau gerak manipulatif.

- c) memberikan variabel bebas lain agar sesuai dengan tercapainya suatu tujuan yaitu akurasi *long passing* sehingga variabel pembanding bukan hanya kelompok tanpa *treatment* namun kelompok lain.
2. Bagi pelatih sebaiknya pemain diberikan latihan yang bervariasi dari bentuk materi dan metode ajar agar memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *long passing* pada setiap individu pemain.
3. Bagi siswa dapat memberikan acuan dan salah satu latihan dalam meningkatkan kemampuan akurasi *long passing*.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya :

1. penelitian hanya dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIT Al Asror Sekampung sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.
2. Sampel penelitian merupakan siswa ekstrakurikuler yang tidak tergabung dalam program *training center* (TC), sehingga aktivitas fisik dan latihan yang dilakukan di luar program penelitian tidak sepenuhnya dapat dikontrol, kondisi tersebut memungkinkan adanya pengaruh dari faktor luar latihan, seperti aktivitas bermain sepak bola secara mandiri, ikutserta dalam kegiatan olahraga lain, maupun perbedaan intensitas latihan harian, yang berpotensi mempengaruhi hasil tes kemampuan akurasi *long passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Aulia, H. (2019). = 36,59 Sedangkan T. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 460–471.
- Agus, S. (2017). Buku Pintar Sepak Bola. In *Intimedia*. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Akbar Syahrana, D., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Keterampilan Shooting dan Passing Pada Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 5(2), 706–716. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6522>
- Ardi, N. (2019). Sepakbola, Teori Dan Praktek Sepakbola. *Semarang: Cipta Prima Nusantara*.
- Ayuningtyas, D. P., Hartono, J., & Rahayu, K. (2015). Pengaruh Latihan Side Hop Dan Jump To Box Terhadap Power Tungkai. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Belli, D. (2021). Penerapan Latihan Plyometric Frog Jump Pada Penjaga Gawang Di Klub Sepakbola Cikal Fc Kabupaten Musirawas Tahun 2020. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(2), 18–29. <https://doi.org/10.55526/sjs.v1i2.93>
- Bompa, O. T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall. Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Peridization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed* (Issue 6). Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=IFZLzQEACAAJ>
- Celento, D. (2025). *Jump box*. <https://liftmanual.com/jump-box/>
- Cooper, W. F., & Harrow, A. J. (1973). A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives. *American Educational Research Journal*, 10(4), 325. <https://doi.org/10.2307/1161665>
- Dalyono, C. T. (2011). *Kontribusi Konsumsi Media Massa Terhadap Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Tingkat Modernitas Generasi Muda Kota (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*.

- Dikko, M. U., Hussaini, U., Alkali, Z. A., Bandiya, M. A. M., & Abdullahi, M. (24 C.E.). *The Moderating Effect of Corporate Governance in the Relationship Women Owned Enterprises: A Proposed Conceptual Framework*. *Fudma Journal of Manag2Ement Sciences*. <https://www.sportsessionplanner.com/s/5PvZ/U6-U7-Technical-Session---Week-9.html>
- Djaali, H. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Doewes, R. I. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops (PBH) Dan Multiple Box To Box (MBTB) Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Sepak Bola Pada Pembinaan Prestasi Sepak Bola KU 19-21 Tahun POK FKIP UNS Tahun 2016. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 2018–2238.
- Dr. Sapto Adi, M. K. (2019). *LANDASAN PENGEMBANGAN SEKOLAH OLAHRAGA*. <https://books.google.co.id/books?id=r2u5DwAAQBAJ>
- Du, S. (2023). The effect of plyometric training on the explosive force of lower limb of football players: a meta analysis. *International Conference on Modern Medicine and Global Health (ICMMGH 2023)*, 12789, 22. <https://doi.org/10.1117/12.2692051>
- Giriwijoyo, S. (2004). Ilmu Faal Olahraga. Bandung. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset*, 36.
- Hadi, M. Z., Coleman, M. A., Fidelis, K., Mohrenweiser, H. W., & Wilson, D. M. (2000). Functional characterization of Ape1 variants identified in the human population. *Nucleic Acids Research*, 28(20), 3871–3879. <https://doi.org/10.1093/nar/28.20.3871>
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning 4th Edition*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=bfuXCgAAQBAJ>
- Harsono, H. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Bandung.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Humaidi, A. (2021). Analisis perencanaan drainase lapangan sepak bola kayu tangi Banjarmasin. *Jurnal Teknik Sipil*, 5(2), 22–29.
- IFAB. (2024). *Laws of the Game 24/25. Sustainability (Switzerland)*, 38.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Fik Uny.

- Junaidi. (2010). *Titik Persentase Distribusi t*. <http://junaidichaniago.wordpress.com>
- KONI. (2000). *Rencana Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007*.
- Kuncoro, W. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Dan Continuos Running Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Peman Kuda Laut Ku17*. 1–23.
- Kunto, A. (2010). Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Riken Cipta, 126.
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 110–120.
- Kurniawan, R., & A'la, F. (2021). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Tes Akurasi Long Pass (Move Ball Long Pass Test) dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5758>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(9), 2605–2613.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar Raya, 20–24.
- Milenković, D., & Stanojević, I. (2013). Accuracy in football: Scoring a goal as the ultimate objective of football game. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 1(2), 33–37.
- Mulyanto, E., Surisman, S., & Sulistianta, H. (2015). Hubungan Power Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menendang Pinalti. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 3(1).
- Nawawi, U., Deri, A., & Damrah. (2011). Pengaruh latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SBB (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Performa Olahraga*, 3(2), 52–63. <https://doi.org/10.31227/osf.io/v7te3>
- Nurachman, S. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Negeri Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 43–48. <https://doi.org/10.21009/pip.341.5>
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap

- Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 554–564.
- Purnomo, Wijono, & Hari, S. (2015). Pengaruh latihan Plyometric Knee Tuck Jump dan Step Up Jump terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 3(1), 7–17.
- Radcliffe, J. C., & Farentinous, R. C. (2002). Power training for sport, plyometrics for maximum power development. *Canada: Coaching Association Of Canada*.
- Saragih, R. Y. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Free Throw Tanpa Gangguan dan Shooting Free Throw dengan Mata Tertutup Terhadap Tes Shooting Free Throw Static dan Dynamic. *Jendela Olahraga*, 4(1), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2969>
- Sudaryanto, S., Widayati, W., & Amalia, R. (2020). Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka dan Aplikasinya dalam Pendidikan Bahasa (dan Sastra) Indonesia. *Kode: Jurnal Bahasa*, 9(2), 78–93. <https://doi.org/10.24114/kjb.v9i2.18379>
- Sudjana, D. R. (2005). *Metode statistika*.
- Sudjana, N. (2005). *Metode Statistika Edisi keenam*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. *Sugiyono*, 4.
- Sugiyono, P. (2016). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*, 62, 70.
- Suherman, W. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tarigan, H. (2019). *Belajar Gerak Dan Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Metro-Lampung: Hamim Group.
- Ummah, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun Ssb Kridaning Karso Ksatrio (Kkk) Klajuran. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu_rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Undang-undang. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. UU No 11 Pasal 6. <https://jdih.kemempora.go.id/peraturan/detail/323/undang-undang-nomor-11-tahun-2022-tentang-keolahragaan.html#>

- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). *A “missing” family of classical orthogonal polynomials*. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wahjoedi, W. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, A., & Jahir, A. S. (2020). Pengaruh Latihan Bicep curl dan Preacher curl Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 10–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4247>
- Zaiontz, C. (2026). *Lilliefors Test Table*. Real Statistics Using Excel. <https://real-statistics.com/statistics-tables/lilliefors-test-table/>