

Pengaruh Latihan *Side Jump Sprint* terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola

Aryadi Rachman^{1*}, Amalia Ulfah¹, Muhammad Syarwani¹

¹Universitas Lambung Mangkurat

*Corresponding Author: aryadi.rachman@ulm.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara. Penelitian ini menggunakannya metode pra-eksperimental dengan rancangan penelitiannya yaitu *Pretest* dan *Posttest* dalam Satu Kelompok. Populasinya adalah pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara yang berjumlah 20 Orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*/sampel jenuh yang mana keseluruhan populasi menjadi sampel penelitian. Instrumennya dalam mengambil data kelincahan dengan tes *zig-zag run* dan Analisis data yang digunakan berupa uji normalitas X_1 dan X_2 , dengan uji *kolmogorov-smirnov test*, Uji *chi Square*, dan *paired sample t test*. Hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} adalah sebesar 11.314 dengan Sig. (2-tailed) 0.000. Karena Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara sebelum dan sesudah diberikan latihan *side jump sprint* adalah tidak sama (berbeda). Kesimpulan penelitian ada pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara.

Kata Kunci: *Side Jump Sprint*; Kelincahan; Sepakbola

Received: 15 Sep 2024; Revised: 24 Okt 2024; Accepted: 26 Okt 2024; Available Online: 27 Okt 2024

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan beregu yang mana setiap regu terdiri 11 pemain. Tujuan permainan sepakbola ialah mengolkan bola kedalam gawang tim lawan (Winanto et al., 2014). Tim akan dikatakan baik, tangguh, serta kuat yang mana kesebelas dari pemain tersebut mampu melakukan kerjasamanya dengan (Anindhika, 2016). Hal tersebut memerlukan kemampuan dalam setiap pemain untuk menerapkan teknik, taktik kemudian fisik serta kekuatan dan kecepatan lalu kelincahan agar tubuh seimbang dalam menguasai teknik *dribbling*, *shooting*, *heading*, *tackling*, dan formasi yang tepat. Jika teknik dan kemampuan pemain setara maka hasil dalam permainan akan berakhir dengan memuaskan maka dari itu dibutuhkannya suatu latihan untuk menguasai kemampuan didalam diri sehingga mampu mengendalikan diri pemain untuk menghasilkan permainan yang baik (Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, 2024).

Tim SMA Negeri 1 Daha Utara, mempunyai potensi yang bisa dikembangkan sesuai keinginan, akan tetapi ada pemain yang mana kemampuan fisiknya masih kurang khususnya kelincahan, hal ini diyakini penulis dari hasil pengamatan langsung dilapangan. Dalam menyerang, bertahan, mengejar dan menggiring bola, memerlukan kemampuan lari dan merubah arah dengan cepat, kemampuan tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat kelincahan pemain. Kurangnya kedisiplinan dalam berlatih, kurang variasi dan program latihan monoton juga menjadi permasalahan yang harus dihadapi. Keadaan ini menyebabkan rendahnya kualitas tim SMA Negeri 1 Daha Utara, sebagian besar pemainnya sudah memiliki keterampilan dasar serta teknik bermain yang baik, tetapi masih perlu ditingkatkan komponen kemampuan fisik para pemainnya agar seperti yang diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut untuk mengatasi permasalahan serta untuk mendukung kemampuan dalam bermain sepakbola maka dibutuhkannya kemampuan dalam menguasai taktik serta program latihan secara mendasar lalu melakukan pelatihan secara konsisten. Teknik serta fisik yang baik mampu tercapai dengan sebuah latihan secara terprogram. Penguasaan teknik sangat membutuhkan fisik dalam kondisi baik (Umar, 2020).

Pemain sepakbola yang memiliki unsur kelincahan yang baik maka mampu merubah arah serta posisinya berdasarkan kondisi yang dihadapi secara tepat yang mana tubuh bergerak ke tempat lainnya dengan efektif. Hasanuddin orang yang memiliki kelincahan adalah orang yang dapat berpindah tempat dengan cepat serta tepat tanpa kehilangan keseimbangan, selain kecepatan kelincahan juga menuntut kelenturan tubuh (Hasanuddin & Hasruddin, 2018). Dibutuhkannya kelincahan pada pemain dalam melakukan permainan sepakbola dengan

bertujuan dalam mengecoh lawan pemainnya. Saat ini banyak metode latihan yang dapat meningkatkan komponen fisik berupa kelincahan untuk para pemain sepakbola yaitu *shuttle run*, *ladder drill*, *code drill*, dan *plyometric*. Banyak bentuk-bentuk latihan *plyometrics* diantaranya adalah *side jump sprint*. Latihan *plyometrics side jump sprint* lebih mengutamakan kegesitan pemain sehingga lebih mudah dan cepat dilaksanakan serta pada latihan *plyometrics side jump sprint* lebih baik dari latihan *scissor jump*. Diketahui bahwa selama ini pelatih sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara tidak pernah memberikan metode latihan *plyometrics* bentuk *side jump sprint* pada pemainnya. Dilakukannya latihan *side jump sprint* ini diharapkan para pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara dapat meningkatkan kelincahan serta mengembangkan keterampilan teknik mental serta fisik agar dapat mencapai prestasi maksimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara.

2. METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian pra-eksperimental. Rancangan penelitian ini berupa pretest dan posttest dalam satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini merupakan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara yang dengan 20 orang, lalu untuk sampelnya 20 orang. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *total sampling*. Sampel jenuh atau disebut *Total sampling* ialah suatu teknik penentuan sampel ketika keseluruhan anggota populasi tersebut mampu dijadikan sebagai sampel. Instrumen dan latihan yang digunakan pada penelitian ini, yaitu: Instrumennya dalam mengambil data kelincahan dengan tes *zig-zag run* kemudian Latihannya adalah *Side Jump Sprint* (Adhi et al., 2017). Analisis data menggunakan uji normalitas X_1 dan X_2 , dengan uji *kolmogorov-smirnov test*. Uji *chi Square* untuk menguji homogenitas dan *paired sample t test* untuk menguji hipotesis.

Upaya peningkatan kualitas fisik SMA Negeri 1 Daha Utara penting untuk dilakukan, dengan meningkatnya kemampuan fisik berupa kelincahan diharapkan dapat membawa tim sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara bertanding lebih baik dan meraih prestasi baik di daerah maupun ketingkat yang lebih tinggi. komponen fisik yang penting untuk dimiliki parapemain sepakbola salah satunya adalah kelincahan, karna menurut Hassanuddin (2018) seorang yang memiliki kelincahan akan dapat berpindah tempat dengan tepat dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hassanuddin & Hasruddin, 2018). Oleh karena itu kelincahan sangat penting dimiliki seorang pemain sepakbola karena dalam olahraga ini sangat membutuhkan kelincahan dalam permainannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian latihan *plyometrics side jump sprint* berdasarkan *pretest* kelincahan dan *posttest* kelincahan dengan uji *kolmogorov-smirnov* dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang lebih besarnya berdasarkan dari taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), data berarti berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji *chi square* diketahui signifikansi/*Asymp. Sig.* sebesar 1,000 dan data sesudah tes diketahui signifikansi/*Asymp. Sig.* sebesar 1,000. Karena data sebelum dan sesudah tes signifikansi/*Asymp. Sig.* lebih besar pada 0,05 H_0 diterima, bisa disimpulkan bahwa kedua kelompok data tersebut menghasilkan peningkatan kelincahan terhadap pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara berdasarkan variabel latihan *plyometric side jump sprint* mempunyai varian yang sama atau homogen. Untuk menguji hipotesis digunakan rumus *Paired sample t test*. Apabila perhitungan probabilitas (p) lebih kecil daripada taraf kesalahan (0.05), maka H_0 ditolak.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std.Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	.16000	.06325	.01414	.13040	.18960	11.314	19	.000

Tabel 1 menunjukkan nilai t_{hitung} adalah sebesar 11.314 dengan Sig. (2-tailed) 0.000. Karena Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$ disimpulkannya bahwa H_0 ditolak, artinya peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara sebelum dan sesudah diberikan latihan *plyometric side jump sprint* tidak sama atau berbeda. Demikian bisa dinyatakan bahwa adanya pengaruh latihan *plyometrics side jump sprint* pada kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara.

Setelah terpenuhinya persyaratan berdasarkan pengujian normalitas serta pengujian homogenitas, yang mana dilanjutkannya perhitungannya dalam pengujian hipotesis dengan digunakannya uji t berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang dilakukannya bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. disimpulkan terdapat pengaruh latihan *plyometrics side jump sprint* pada kelincahan pemain sepakbola disekolah tersebut.

Keterkaitan antar hasil terhadap pengaruh latihan *plyometrics side jump sprint* pada kelincahannya terhadap pemain di sekolah tersebut dikarenakan: 1) Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara serius dalam mengikuti latihan *plyometrics side jump sprint* yang mana latihan tersebut minim untuk diterapkan sebelumnya. 2) Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara termotivasi untuk meningkatkan kelincahan dengan latihan *plyometrics side jump sprint*. Latihan *plyometrics side jump sprint* lebih mengutamakan kegesitan pemain sehingga lebih mudah dan cepat dilaksanakan dan menurut sunarba 2018 latihan *plyometrics side jump sprint* lebih baik dari latihan *polymetrics* lain seperti *scissor jump* (Hidayatullah et al., 2020)

Perlu diketahui bahwa latihan *plyometrics* berdasarkan bahasa Yunani *Pleythuein*, bermakna “memperbesar/meningkatkan”, ataupun dari akar bahasa Yunani “*pio*” dan “*metric*” yang masing-masing bermakna “lebih banyak” serta “ukuran”. Latihan *plyometrics* merupakan sebuah bentuk latihan untuk mengkombinasikan peningkatan kecepatan serta kekuatannya yang menghasilkannya suatu gerakan yang eksplosif didalamnya (Rachman & Azima, 2019). Latihan *plyometrics side jump sprint* ialah suatu latihan yang dikominasikan yang dimulai berdasarkan literal *jump* sampai lari cepat dengan jarak tertentu didalamnya. Berdasarkan mekanisme pada gerakan *side sprint* yang dilaksanakan terhadap cara meloncat kesamping kanan kemudian kiri yang mana melewati boc dengan tinggi 35 cm yang dilakukan 4-10x ulangan didalamnya (Anggara & Yudi, 2019). Ketika mendarat diloncatan terakhir dilanjutkan lari secepatnya sampai kegaris finish dengan jarak 15 meter. Latihan tersebut terlibatnya otot-otot berupa *quadriceps*, *hamstrings*, *fleksor*, *pinngul*, *gastrocnemius*, serta *gluteals*. Ketika melakukan latihan yang mana gerakan tersebut harus dirangkai serta dikoordinasikan secara simultan didalamnya. Pada Latihan *side jump sprint* mampu meningkatkannya kemampuan fisik yang dibutuhkan nya dari pemain sepakbola. Latihan *Side jump sprint* ialah latihan *plyometrics* yang sangat efektif untuk meningkatkan berbagai aspek fisik terutama kelincahan karena latihan ini dominan menggunakan sitem energi *anaerobic* dengan ciri khususnya berupa kontraksi otot terkuat pada saat melakukan lompatan dan menahannya pada beban tubuh (Anhar, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan adanya pengaruh pada latihan *side jump sprint* pada kelincahannya peserta didik putra ekstrakurikuler bulu tangkis (Mustika et al., 2018). selanjutnya hasil penelitian ini dikonfirmasi oleh adanya pengaruh yang signifikan latihan *side jump sprint* terhadap kalincahan atlet sepakbola putra (Torong, 2018).

Hal-hal yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini sebagai berikut: (a) Kesungguhan hati; yang mana hati ini menjadi dominan dalam mengendalikan diri sendiri yang hasil tes tersebut akan berpengaruh juga didalamnya; (b) faktor kondisi fisik sampel; (c) Sampel juga dapat menyebabkan data hasil pengukuran menjadi kurang maksimal karena prosedur pelaksanaan belum dipahami dengan baik; (d) Perlengkapan tes dan vasilitas alat tes serta kurang tepatnya pemilihan instrumen dalam penelitian dapat mempengaruhi hasil penelitian; (e) pengambilan data; kesalahannya dan kehilafan pengambilan data tersebut bisa saja terjadi meskipun sudah diusahakan dalam mencatat daya yang dilihat berdasarkan hasil tes serta pengukuran secara cermat dan benar didalamnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang mana disimpulkannya bahwa: Adanya pengaruh latihan *plyometrics side jump sprint* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Daha Utara sesuai dengan kriteria pengujian nilai t_{hitung} adalah sebesar 11.314 dengan Sig. (2-tailed) 0.000. Karena Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$.

Daftar Pustaka

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13.
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331-1343.
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9-13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Anindhika, A. B. (2016). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Passing Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut Pada Pemain SSB Mitra Surabaya U-14. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 35-40.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Hidayatullah, S. H., Sudijandoko, A., & Wijaya, F. J. M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Cone Hop With 180-Degree Turn, Lateral Jump Over Barrier, Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Mustika, I. K. S., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2018). PENGARUH PELATIHAN SIDE JUMP SPRINT TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 KUBU TAHUN PELAJARAN 2016/2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(2), 27-36.
- Rachman, A., & Azima, F. (2019). Pengaruh latihan plyometrics side hop terhadap daya ledak otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Torong, D. S. (2018). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SIDE JUMP SPRINT DAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA.
- Umar, U. (2020). Status sosial ekonomi, status pendidikan, kemampuan kondisi fisik, dan kemampuan teknik tinju. *Jurnal Patriot*, 2(2), 576-589.
- Winanto, Y., Ngalim, A., & Hum, M. M. M. (2014). *Register sepak bola acara Lensa Olahraga di ANTV*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, A. D. C. (2024). Relationship of Emotional Intelligence to Basic Locomotor Movements in Early Children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 25-32. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.156>