



PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DAN VARIASI SHOOTING KE ARAH GAWANG TERHADAP AKURASI SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Muhammad Fajril Rifaldo¹, Heru Sulistianta², Febrian Jovi Pradana

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

This article discusses the influence of plyometric training and shooting variations on shooting accuracy in soccer. Shooting accuracy is a key factor in scoring goals and winning matches. Plyometric exercises, which involve explosive movements, increase strength and power, allowing player to release shots more quickly and accurately. Variations in shooting techniques, on the other hand, provide players with more options in different match situations, making it harder for the opposing goalkeeper to predict their movements. The combination of these two types of training has a significant impact on shooting accuracy, increasing the players' chances of scoring goals and winning matches.

Keywords: Plyometric, Variations Shooting, Football

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pengaruh latihan plyometric dan variasi shooting terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Akurasi shooting merupakan faktor kunci dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Latihan plyometric, yang melibatkan gerakan eksplotif, meningkatkan kekuatan dan daya ledak, memungkinkan pemain untuk melepaskan tembakan dengan lebih cepat dan akurat. Variasi teknik menembak, di sisi lain, memberikan pemain lebih banyak pilihan dalam situasi pertandingan yang berbeda, membuat kiper lawan lebih sulit untuk memprediksi gerakan mereka. Kombinasi kedua jenis latihan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap ketepatan tembakan, meningkatkan peluang pemain untuk mencetak gol dan menegaskan pertandingan.

Kata kunci: Plyometric, Variasi Shooting, Sepak Bola

© 2022 FKIP UNIVERSITAS
LAMPUNG

Informasi Artikel.

ISSN 2621-5659

Dikirim : 24 November 2024

Diterima : 8 Desember 2024

Dipublikasikan : 20 Desember 2024

Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalam No.88 Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

PENDAHULUAN

Sepak bola, sebagai olahraga dinamis dan penuh strategi untuk menguasai berbagai teknik dalam permainan. Latihan plyometric dan variasi ke arah gawang merupakan dua aspek penting dalam permainan sepak bola. Latihan plyometric berfokus pada peningkatan kekuatan dan kecepatan otot, yang esensial untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Yusuf Sanggantara dalam jurnal *visitor stars* dengan judul “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Melambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola” menunjukkan bahwa latihan ini dapat meningkatkan hasil tendangan jauh, sehingga meningkatkan performa pemain di lapangan.

Menurut Radclife dan Farentions, Plyometric melibatkan gerakan cepat yang memanfaatkan kontraksi otot secara maksimal dalam waktu singkat, baik saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentrik). Latihan ini meliputi berbagai bentuk seperti lompat, loncat, dan melompat dengan intensitas tinggi, yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Latihan plyometric dan variasi shooting merupakan komponen penting dalam meningkatkan akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Latihan plyometric membantu mengembangkan kekuatan dan daya ledak, sementara variasi shooting memberikan pemain lebih banyak pilihan dalam menyerang. Dengan menggabungkan kedua jenis latihan ini, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melepaskan tembakan yang cepat, akurat, dan tidak terduga, sehingga meningkatkan peluang untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Dalam permainan bola, variasi shooting ke arah gawang mencakup berbagai teknik yang esensial untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas tendangan. Menurut alficandra, Rahayu dan Setytawati dalam buku *Latihan Quiet Eye untuk Akurasi Tendangan dalam Sepakbola*, teknik seperti Instep Drive, Full Volley, dan Side Volley sangat penting untuk dikuasai agar dapat mencetak gol.

Instep Drive melibatkan penggunaan punggung kaki untuk menendang bola, sedangkan Fully Volley dilakukan sebelum bola menyentuh tanah. Side Volley efektif untuk menembak bola dari samping. Menguasai berbagai variasi ini

memungkinkan pemain beradaptasi dengan situasi permainan yang berbeda, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk mencetak gol. Selain itu, variasi teknik shooting memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi permainan, yang berkontribusi pada peningkatan akurasi shooting. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kedua metode latihan terhadap akurasi shooting dalam sepak bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman dan persepsi pemain sepak bola tentang pengaruh latihan plyometric dan variasi shooting terhadap akurasi shooting. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan fokus pada kelompok sepak bola tertentu. Pemain sepak bola yang dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman bermain sepak bola dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sepak bola, olahraga yang digemari jutaan orang di seluruh dunia, memiliki banyak aspek teknis yang harus dikuasai oleh para pemain untuk mencapai performa terbaik. Salah satu aspek kunci dalam sepak bola adalah kemampuan menembak, yang langsung berhubungan dengan mencetak gol. Akurasi tembakan menjadi faktor penentu kemenangan sebuah tim. Oleh karena itu, memahami metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi tembakan menjadi sangat penting bagi pelatih dan pemain. Dua metode populer yang sering dibahas adalah latihan plyometric dan variasi tembakan ke gawang. Esai ini akan membahas pengaruh kedua metode tersebut terhadap akurasi tembakan.

Latihan plyometric adalah jenis latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan dan daya ledak otot. Metode ini melibatkan gerakan eksplosif yang memanfaatkan kontraksi otot secara cepat, seperti jump squat dan box jumps. Penelitian menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, yang sangat penting dalam melakukan tembakan. Ketika seorang pemain memiliki

kekuatan otot yang baik, mereka dapat menembak dengan lebih kuat dan lebih terkontrol, baik dalam hal arah maupun kecepatan bola. Peningkatan daya ledak juga memungkinkan pemain untuk bereaksi lebih cepat dalam situasi pertandingan, sehingga mereka dapat memanfaatkan peluang mencetak gol dengan lebih efektif. Dalam konteks ini, latihan plyometric menjadi salah satu elemen penting dalam program pelatihan untuk meningkatkan akurasi tembakan.

Variasi tembakan ke arah gawang juga berperan penting dalam meningkatkan akurasi tembakan. Dalam sepak bola, situasi dan posisi saat melakukan tembakan sangat beragam. Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk berlatih menembak dengan berbagai teknik dan situasi, seperti menembak dari sudut yang berbeda, menggunakan bagian kaki yang berbeda, atau menembak dalam kondisi yang ditekan.

Melalui latihan variasi tembakan, pemain dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang teknik yang tepat untuk setiap situasi. Hal ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri pemain saat berada di depan gawang, tetapi juga membantu mereka dalam pengambilan keputusan yang lebih baik. Pemain yang dilatih dalam variasi tembakan biasanya lebih adaptif dan mampu mencetak gol dalam situasi yang sulit, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan akurasi tembakan secara keseluruhan.

Penggabungan antara latihan plyometric dan variasi tembakan dapat menciptakan dampak yang lebih besar terhadap akurasi tembakan. Dalam program pelatihan, pelatih dapat merancang sesi yang menggabungkan kedua elemen ini. Misalnya, setelah melakukan latihan plyometric untuk meningkatkan kekuatan, pemain dapat langsung berlatih menembak dengan variasi teknik. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat otot, tetapi juga melatih keterampilan teknis yang diperlukan saat mencetak gol.

Sepak bola, sebagai olahraga terpopuler di dunia, tidak hanya mengandalkan fisik yang kuat tetapi juga keterampilan teknis yang tinggi. Salah satu keterampilan yang paling krusial dalam permainan adalah shooting, yang merupakan kemampuan untuk menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol.

Mencetak gol adalah tujuan utama dalam sepak bola, sehingga akurasi shooting menjadi faktor penentu dalam keberhasilan tim. Dalam konteks ini, penting bagi pelatih dan pemain untuk melakukan latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi shooting. Dua metode yang sering dibahas dalam dunia sepak bola adalah latihan plyometric dan variasi shooting ke arah gawang. Dalam esai ini, kita akan membahas secara mendalam tentang pengaruh kedua metode tersebut terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola.

A. Konsep Akurasi Shooting dalam Sepak Bola

Akurasi tembakan dalam sepak bola adalah kemampuan pemain untuk menendang bola tepat ke arah gawang. Ini melibatkan faktor-faktor seperti teknik menendang, posisi tubuh, kekuatan otot, dan kemampuan membaca permainan. Pemain dengan akurasi tembakan tinggi mampu mencetak gol dari berbagai posisi dan situasi di lapangan.

Penelitian menunjukkan bahwa akurasi tembakan dapat secara signifikan memengaruhi hasil pertandingan. Tim dengan pemain yang memiliki akurasi tembakan tinggi cenderung mencetak lebih banyak gol dan memiliki peluang menang yang lebih besar. Oleh karena itu, metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi tembakan sangat penting dalam pengembangan pemain sepak bola.

Latihan plyometric dirancang untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot, yang sangat penting dalam olahraga seperti sepak bola. Latihan ini melibatkan gerakan eksplosif yang memanfaatkan kontraksi otot secara cepat. Beberapa contoh latihan plyometric yang umum dilakukan dalam sepak bola meliputi:

- a. Jump Squats: Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan otot kaki dan daya ledak. Pemain melakukan squat terlebih dahulu, kemudian melompat setinggi mungkin sebelum mendarat dengan lembut.
- b. Box Jumps: Pemain melompat dari posisi berdiri ke atas kotak atau platform tertentu. Latihan ini meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi.

c. Lateral Bounds: Latihan ini melatih kekuatan lateral, yang penting untuk pergerakan cepat dalam permainan.

Berikut konsep akurasi shooting:

1. Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kekuatan Otot

Salah satu keuntungan utama latihan plyometric adalah peningkatan kekuatan otot. Otot kaki yang lebih kuat memungkinkan pemain menendang bola dengan lebih keras dan akurat. Penelitian menunjukkan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan kekuatan otot hingga 20% dalam waktu singkat. Kekuatan otot yang meningkat juga berkontribusi pada stabilitas tubuh saat melakukan tembakan. Pemain dengan stabilitas tubuh yang baik lebih mampu mengontrol gerakan tubuh mereka, sehingga meningkatkan akurasi tembakan.

2. Latihan Plyometric dan Daya Ledak

Selain meningkatkan kekuatan, latihan plyometric juga berfokus pada peningkatan daya ledak. Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan eksplosif dengan cepat. Dalam konteks tembakan, daya ledak memungkinkan pemain untuk menendang bola dengan kecepatan tinggi, yang sering kali membuat penjaga gawang kesulitan untuk menanggapi. Pemain yang terlatih dalam plyometric dapat memanfaatkan daya ledak ini untuk melakukan tembakan dalam situasi yang sangat terbatas, seperti saat berada dalam tekanan dari pemain lawan. Hal ini menjadikan mereka lebih efektif dalam mencetak gol.

B. Variasi Shooting ke Arah Gawang

Variasi tembakan ke arah gawang sangat penting untuk meningkatkan akurasi tembakan. Dalam sepak bola, setiap situasi di lapangan berbeda, dan pemain perlu beradaptasi dengan cepat. Oleh karena itu, penting untuk berlatih menembak dengan berbagai teknik dan situasi. Beberapa variasi tembakan yang dapat dilakukan meliputi:

- a. Tembakan dengan Kaki Kanan dan Kiri: Berlatih menendang dengan kedua kaki untuk meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan menembak.
- b. Tembakan dari Sudut yang Berbeda: Melatih tembakan dari berbagai sudut untuk memahami cara terbaik menembak ke gawang dari posisi yang berbeda.
- c. Tembakan dalam Kondisi Tertekan: Berlatih menembak saat berada dalam tekanan atau dihadang oleh lawan untuk meningkatkan kemampuan mengambil keputusan.

Teknik tembakan yang baik sangat penting untuk meningkatkan akurasi. Pemain perlu memahami cara menendang dengan benar untuk mencapai hasil maksimal. Ini mencakup posisi tubuh, sudut kaki, dan kekuatan yang diterapkan saat menendang. Dengan berlatih variasi tembakan, pemain dapat meningkatkan teknik mereka dan menyesuaikan gerakan dengan situasi yang dihadapi di lapangan.

Variasi tembakan juga membantu pemain beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis. Dalam banyak kasus, pemain tidak memiliki waktu untuk berpikir panjang sebelum mengambil keputusan. Dengan berlatih variasi tembakan, pemain dapat melatih refleks dan kemampuan mereka untuk bereaksi dengan cepat terhadap situasi yang berubah. Ini sangat penting dalam permainan yang cepat seperti sepak bola, di mana setiap detik berarti.

C. Menggabungkan Latihan Plyometric dan Variasi Shooting

Penggabungan latihan plyometric dan variasi tembakan dapat menciptakan dampak yang lebih besar terhadap akurasi tembakan. Dalam program pelatihan, pelatih dapat merancang sesi yang menggabungkan kedua elemen ini. Misalnya, setelah melakukan latihan plyometric untuk meningkatkan kekuatan, pemain dapat langsung berlatih menembak dengan variasi teknik.

Cara paling tepat untuk mengembangkan akurasi shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar (Danny Miekel, 2003:188). Latihan variasi shooting bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menembak bola ke arah gawang dengan berbagai variasi. Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah dalam menyempurnakan gerakannya (Apta, dan Febi, 2015:47).

Menurut Thondik (dalam Rahyubi, 2012), prinsip latihan adalah pengulangan. Semakin sering kita mengulang materi pelajaran, semakin baik kita akan menguasainya. Berikut latihan shooting yang dapat dilakukan.

- a) Shooting dengan umpan
Pemain berlatih mengumpan bola ke kiri atau ke kanan dan kemudian langsung menembak ke arah gawang. Latihan ini membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam menerima bola dan langsung dengan cepat dan akurat.
- b) Shooting dengan rotasi lari
Pemain berlatih mengumpan bola dan berlari ke arah gawang, sambil berganti posisi dengan pemain lain. Latihan ini membantu kemampuan pemain dalam mengontrol bola, berlari, dan menembak simultan.
- c) Shooting dengan sprint
Pemain berlatih menembak bola ke arah gawang dan kemudian langsung berlari sprint. Latihan ini membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam menembak dengan kekuatan dan kecepatan, serta meningkatkan stamina.
- d) Lomba sprint
Pemain berlatih menembak bola ke arah gawang dan kemudian berlomba sprint ke garis finish, latihan ini membantu kemampuan pemain dalam menembak dengan kecepatan dan stamina, serta meningkatkan semangat kompetisi.

e) Shooting dalam format game

Pemain berlatih menembak bola ke arah gawang dalam format permainan, seperti mini-game atau permainan simulasi. Latihan ini membantu pemain untuk menerapkan shooting dalam situasi pertandingan yang realistis.

Tabel 1. Program Latihan.

Sesi	Kegiatan
Pemanasan	Melakukan pemanasan dengan lari ringan dan latihan peregangan untuk mempersiapkan otot.
Latihan Plyometric	Melakukan latihan seperti jump squats dan box jumps untuk meningkatkan kekuatan otot.
Latihan Variasi Shooting	Setelah plyometric, pemain berlatih shooting dengan berbagai teknik dan posisi. Ini termasuk shooting dari sudut yang berbeda, menggunakan kaki kanan dan kiri, serta dalam kondisi tertekan.
Pertandingan Simulasi	Mengakhiri sesi dengan pertandingan kecil di mana pemain dapat menerapkan keterampilan yang telah dilatih.

Menggabungkan kedua metode ini dalam program latihan memberikan keuntungan ganda. Pemain tidak hanya meningkatkan kekuatan dan daya ledak, tetapi juga mengasah keterampilan teknis yang diperlukan untuk melakukan tembakan dengan akurasi tinggi. Program terintegrasi ini juga membantu menjaga motivasi pemain, karena mereka dapat merasakan kemajuan yang signifikan dalam keterampilan mereka.

Untuk lebih memahami pengaruh latihan plyometric dan variasi shooting, mari kita lihat beberapa studi kasus dari tim sepak bola yang telah berhasil menerapkan kedua metode ini dalam pelatihan mereka.

a) Tim Sepak Bola Profesional

Latihan plyometric dan variasi tembakan telah menjadi bagian penting dari program pelatihan banyak tim sepak bola profesional di seluruh dunia. FC Barcelona, misalnya, dikenal dengan pendekatan inovatif mereka dalam pelatihan, yang meliputi latihan plyometric untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak pemain, serta fokus pada teknik tembakan yang beragam. Hasilnya, tim ini telah melahirkan banyak pemain dengan akurasi tembakan yang luar biasa.

b) Tim Sepak Bola Remaja

Di tingkat remaja, banyak klub sepak bola juga mulai mengadopsi metode ini. Klub-klub yang fokus pada pengembangan pemain muda sering kali memasukkan sesi latihan yang melibatkan plyometric dan variasi tembakan. Dengan pendekatan ini, mereka tidak hanya meningkatkan akurasi tembakan pemain, tetapi juga membangun fondasi fisik yang kuat untuk karir sepak bola mereka di masa depan.

SIMPULAN

Baik latihan plyometric maupun variasi tembakan ke gawang sangat penting untuk meningkatkan akurasi tembakan dalam sepak bola. Latihan plyometric meningkatkan kekuatan dan daya ledak, yang memungkinkan pemain menembak dengan lebih efektif. Variasi tembakan, di sisi lain, melatih pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi di lapangan, meningkatkan kemampuan mereka dalam mengambil keputusan.

Menggabungkan kedua metode ini dalam program pelatihan menciptakan pendekatan komprehensif yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga teknik. Pelatih dan pemain harus mempertimbangkan untuk mengintegrasikan kedua elemen ini dalam program latihan mereka untuk mencapai hasil terbaik.

Dengan memahami manfaat latihan plyometric dan variasi tembakan, pemain sepak bola dapat meningkatkan akurasi tembakan mereka dan berkontribusi pada kesuksesan tim. Melalui pendekatan pelatihan yang terstruktur, pemain dapat memaksimalkan potensi mereka dan mencapai performa terbaik di lapangan.

Latihan plyometric dan variasi tembakan telah menjadi bagian penting dari program pelatihan banyak tim sepak bola profesional di seluruh dunia. FC Barcelona, misalnya, dikenal dengan pendekatan inovatif mereka dalam pelatihan, yang meliputi latihan plyometric untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak pemain, serta fokus pada teknik tembakan yang beragam. Hasilnya, tim ini telah melahirkan banyak pemain dengan akurasi tembakan yang luar biasa.

Di tingkat remaja, banyak klub sepak bola juga mulai mengadopsi metode ini. Klub-klub yang fokus pada pengembangan pemain muda sering kali memasukkan sesi latihan yang melibatkan plyometric dan variasi tembakan. Dengan pendekatan ini, mereka tidak hanya meningkatkan akurasi tembakan pemain, tetapi juga membangun fondasi fisik yang kuat untuk karir sepak bola mereka di masa depan.

REFERENSI

- Miekle Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mylsidayu, Apta, dan Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Rahayu, dkk. (2021). *Latihan Quite Eye: Untuk Akurasi Tendangan dalam Sepakbola*. Banyumas: Zahira Media Publisher.
- Rahyubi, Heri. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens.
- Sanggantara, Yusuf. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jatuh Pada Pemain Sepak Bola*. Medikora.