



**PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

<sup>1</sup>Renaldo Salamate, <sup>2\*</sup>Meike Mumekh, <sup>3</sup>Frederik Dj. Sumarauw

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email Corresponden: [miekemumekh63@gmail.com](mailto:miekemumekh63@gmail.com)

Article Received; 7 Juni 2021; Accepted: 20 Juni 2021; Published: 30 Desember 2021

**Abstrak**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti masalah dalam penelitian ini dapat dikatakan sebagai berikut : sebagian besar siswa SMA Negeri 8 Manado belum menguasai dengan benar teknik tendangan jauh dalam permainan sepak bola sehingga melalui tinjauan masalah tersebut peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tendangan jauh siswa SMA Negeri 8 Manado melalui pemberian perlakuan berupa latihan *multiple jump* secara sistematis dengan takaran dan intensitas yang tepat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan perlakuan berupa latihan *Multiple jump* yang diaplikasikan peneliti pada objek selama delapan minggu. Populasi adalah seluruh Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 8 Manado sebanyak 26 orang dan Instrumen pengambilan data adalah Tes Tendangan Jauh menggunakan rancangan *randomized control groups pre-tast and post-test design*. sehingga melalui itu dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Latihan *multiple jump* memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola siswa SMA Negeri 8 Manado.

**Kata kunci: Latihan *Multiple Jump*, Tendangan jauh.**

**Abstract**

*In view of the aftereffects of perceptions made by scientists, the issue in this examination can be said as follows: a large portion of the understudies of SMA Negeri 8 Manado have not dominated the procedure of long kicks in ball games so that through these different issues the analysts need to lead research determined to improve the nature of long kicks of understudies of SMA Negeri 8 Manado through the arrangement of a deliberate twofold leap practice with the right portion and power. The examination technique utilized is a trial strategy with treatment as various leap practices which are applied to the item for about two months. The populace is all male understudies of Class XI SMA Negeri 8 Manado upwards of 26 individuals and the instrument of information assortment is the Long Kick Test utilizing a randomized benchmark groups pre-tast and post-test plan. with the goal that the accompanying ends can be drawn: Multiple leap practices add to long kicks in the soccer match of SMA Negeri 8 Manado understudies.*

**Keywords: *Multiple Jump Exercise, Long Kick.***

## **Pendahuluan**

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di kalangan masyarakat. Pada dasarnya permainan sepak bola dilakukan dengan tujuan rekreasi, dan pengisi waktu luang. Namun pada dewasa ini sepakbola dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. Prestasi tersebut dapat di capai melalui pemberian perlakuan secara sistematis dan terencana yang dilakukan secara terus menerus disertai dengan panduan pelatih yang professional.

Seiring berjalannya waktu perkembangan olahraga bola besar ini juga mengalami banyak perubahan. Salah satunya dapat dilihat pada peraturan pertandingannya, perwasitan, kelengkapan pemain dan sampai pada induk organisasinya. Semua itu memiliki tujuan agar sepak bola lebih bisa dinikmati dan digemari setiap kalangan.

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini dapat dikatakan permainan yang baik ketika satu tim mampu melakukan permainan dengan kompak dan mempunyai kerja sama yang baik antara satu anggota dengan anggota lainnya.

Pemain sepako bola ini dituntut untuk mempunyai ketrampilan berupa penguasaan teknik-teknik dasar sepakbola yang baik, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat.

Tujuan dari permainan ini adalah meraih poin sebanyak-banyaknya melalui cetakan bola ke gawang lawan dan sebisa mungkin untuk membuat pertahanan agar lawan tidak mendapat poin atau mencetak gol. Dalam usaha pertahanan teknik menendang merupakan teknik yang paling dominan untuk dikuasai. Adapun prinsip dari menendang yang perlu dikuasai setiap pemain sepak bola adalah kaki tumpu, kaki menendang bagian bola yang ditendang dan sikap badan.

Banyak pemain yang belum mampu melakukan tendangan yang jauh sehingga tendangan yang di lakukan tidak mengenai pada sasaran yang dituju. Hal ini juga terlihat pada Siswa SMA Negeri 8 Manado, dalam kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstra kurikuler, masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu melakukan tendangan yang jauh. Hasil tendangan yang dilakukan oleh siswa seperti pada tendangan gawang, sebagian besar tidak dapat minimal, garis tengah lapangan, apalagi masuk dalam daerah penjaga gawang. Hal tersebut dikarenakan penguasaan teknik dasar oleh siswa, belum di kuasai dengan benar.

Dalam permainan sepakbola factor yang menentukan suatu adalah penguasaan taktik dasar. Adapun teknik dasar tersebut adalah 1} menendang bola, 2} menerima bola, 3} menyundul bola, 4} mengiring bola, 5} gerak tipu dengan bola, 6} merampas bola, 7} melempar bola, 8} teknik penjaga gawang.

Menendang adalah teknik dasar yang dominan dari beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola, hal ini dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat memberikan kontribusi yang baik pada tim tersebut sehingga operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan {belakang} langsung ke depan dan dalam melakukan bermacam-macam tendangan khususnya tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman atau penalty menjadi lebih efektif dan efisien pelaksanaannya.

Untuk menghasilkan tendangan yang jauh, selain penguasaan teknik dasar, untuk komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, daya ledak otot, stamina dan kordinasi gerak. Untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah di terima secara universal. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip-prinsip latihan yang benar.

Memiliki tendangan yang jauh hanya dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki kekuatan otot dan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Kedua komponen kondisi fisik tersebut hanya dapat diperoleh melalui latihan yang sistematis. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh adalah bentuk latihan pliometrik, yang di dalamnya terdapat bentuk latihan *multiple jump*. Latihan *multiple jump* merupakan salah satu bentuk latihan dengan melompat. Adapun latihan *multiple jump* ini terdiri dari dua bentuk yaitu *single multiple jump* dan *double multiple jump*. kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh karena tujuan latihan ini adalah : permainan sepakbola pada Siswa SMA Negeri 8 Manado.

Berdasarkan masalah-masalah yang telah diuraikan di atas serta ingin membantu dalam meningkatkan keterampilan tendangan jauh siswa SMA Negeri 8 Manado, maka penulis tertarik dan ingin mengkaji lebih dalam serta ingin mengetahui seberapa besar kontribusi *multiple jump* dalam melakukan tendangan jauh yang tepat, maka penulis tertarik untuk meninjau lebih lanjut tentang Pengaruh latihan *multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Siswa SMA Negeri 8 Manado.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan populasi seluruh siswa SMA Negeri 8 Manado Putra yang beranggotakan 26 orang. Adapun teknik pengambilan data untuk kelompok eksperimen dan kelompok control adalah testee diberikan kesempatan melakukan praktek tendangan jauh yang diukur adalah kemampuannya dalam mencapai target yang ditentukan oleh peneliti. Setelah didapat hasil dari pengambilan data tersebut maka dilakukan uji menggunakan uji *t* berdasarkan taraf kesalahan 0.05 dengan rancangan penelitian *randomized control group* berdasarkan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti ditemukan faktor yang merupakan titik ketidakmampuan pada pelaksanaan teknik tendangan jauh siswa SMA Negeri 8 Manado oleh sebab itu dilakukannya penelitian ini dengan tujuan khusus untuk membangun kembali keefektifan pelaksanaan tendangan jauh dalam permainan sepak bola melalui diberinya perlakuan yang sistematis berupa latihan *multiple jump* dengan takaran dan intensitas yang sesuai dan diukur berdasarkan tes awal objek. Dalam penelitian ini melibatkan dua variable, yaitu : Latihan *multiple jump* sebagai variable bebas dan kemampuan tendangan jauh sebagai variable terikat.

Adapun data yang diambil melalui hasil pengukuran yang telah diolah dengan analisis agar dapat memberi jawaban dari hipotesa penelitian, maka penulis melibatkan beberapa bentuk data sebagai bukti adanya kontribusi *multiple jump* terhadap kemampuan tendangan jauh.

**Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Tendangan Jauh Kelompok Eksperimen**

No	T1	T2	T3=T1-T2
1	16	21	5
2	28	32	4
3	18	22	4
4	19	21	2
5	29	33	4
6	26	28	2
7	26	31	5
8	26	27	4
9	23	25	2
10	27	31	4
11	25	28	3
12	24	27	3
13	22	24	2
<b>Jumlah</b>	293		43

**Tabel 2. Hasil Tes Kemampuan Tendangan Jauh Kelompok Kontrol**

No	T1	T2	T3=T1-T2
1	26	28	2
2	18	19	1
3	17	16	-1
4	27	27	0
5	23	24	1
6	22	23	1
7	22	24	2
8	20	21	1
9	22	20	-2
10	22	22	0
11	26	27	1
12	23	24	1
13	25	26	1
<b>Jumlah</b>	293		8

### Pengolahan Data

Untuk menguji kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola dan untuk menentukan teknik analisa statistik yang tepat dalam pengujian hipotesa penelitian perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis yang harus di penuhi yaitua Uji Homogenitas.

### Pengujian Homogenitas

Dari pertandingan di atas diperoleh F observasi adalah 1,64, dengan F table nilai kritis distribusi F pada  $\alpha$  ; 0,05 dengan diketahui pembilang 13 dan penyebut 12 diperoleh nilai  $F_t = 2,64$ . Berdasarkan kriteria pengujian, jika  $F_0 \leq F_t$  maka  $H_0$  diterima. Hasil perhitungan ternyata F observasi lebih kecil dari F table, atau jika  $F_0 < F_t$ , maka dapat disimpulkan bahwa varians dari kedua populasi dimana sampel penelitian diambil jika  $F_0 \leq F_t$  adalah homogen.

### Pengujian Hoptesa Penelitian

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah : Rata-rata kemampuan tendangan jauh kelompok eksperimen lebih baik dari pada rat-rata kemampuan tendangan jauh kelompok kontrol. Untuk menguji hipotesis tersebut berarti setelah mendapatkan pengakuan berupa

latihan *multiple jump* selama delapan minggu dan rata-rata kemampuan tendangan jauh kelompok kontrol

**Tabel 3. Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Eksperimen**

$X_1$	$(X_1 - \bar{X})^2$
5	2,8561
4	0,4761
4	0,4761
2	1,7161
4	0,4761
2	1,7161
5	2,8561
4	0,4761
2	1,7161
4	0,4761
3	0,0961
3	0,0961
2	1,7161
<b>43</b>	<b>15,1493</b>

**Tabel 4. Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Eksperimen**

$X_1$	$(X_1 - \bar{X})^2$
2	1,9321
1	0,1521
-1	2,5921
0	0,3721
1	0,1521
1	0,1521
2	1,9321
1	0,1521
-2	6,8121
0	0,3721
1	0,1521
1	0,1521
1	0,1521
<b>8</b>	<b>15,0773</b>

Dalam analisis pengujian hipotesis, diperoleh  $t$  observasi senilai 6,15 sedangkan  $t$  table yang diperoleh dari derajat kepercayaan  $n_1 + n_2 - 2$  yaitu  $13 + 13 - 2 = 14$  dan taraf keyakinan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,064. Sesuai dengan kriteria pengujian trima  $H_0$  jika  $t$  observasi lebih kecil, dari  $t$  table dan tolak  $H_0$  jika  $t$  observasi lebih besar dari  $t$  table. Oleh karena  $t$  observasi lebih besar dari  $t$  table maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$ .

Dengan demikian kesimpulan analisis adalah : Rata-rata kemampuan tendangan jauh kelompok eksperimen lebih besar dari rata-rata kemampuan tendangan jauh kelompok kontrol. Artinya kemampuan tendangan jauh adalah benar-benar akibat dari perlakuan berupa latihan *multiple jump* yang diberikan selama 8 minggu .

### Kesimpulan

Dari hasil analisis data dengan menggunakan analisis statistik menunjukkan bahwa hipotesa penelitian yang menyatakan bahwa : rata-rata kemampuan tendangan jauh dalam

permainan sepak bola eksperimen yang diberi latihan selama 10 kali pertemuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi latihan. Hal ini terbukti kebenarannya dengan menolak  $H_0$  karena  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel dan menerima Hipotesa statistik yang artinya rata-rata kemampuan tendangan jauh kelompok eksperimen lebih baik dari kemampuan tendangan jauh kelompok kontrol.

Dengan demikian kesimpulan penelitian adalah perlakuan latihan multiple jump yang diberikan selama sepuluh kali tatap dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada Siswa SMA Negeri 8 Manado.

## **Daftar Pustaka**

- Ary Donal, dkk. 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan* Terjemahan Arief Furhan. Surabaya: Usaha Nasional.
- Boyke. 2007. *Biomekanika Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Doewes . 2004. *Latihan Pliometrics*. Surakarta: Program Pasca Sarjana.
- Eric C Batty . 1987. *Metode Baru Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepak Bola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ilyas Haddade dan Ismail Tola. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*,\_Ujung Pandang: FPOK IKIP.
- Ismaryanti. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.\_Surakarta:\_Universitas Sebelas Maret.
- Lubis. 2009. *Mengenal Latihan Pliometrik*: Jurnal Penelitian Kesehatan. Fakultas Ilmu Kesehatan UNJ. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen Bekerjasama Dengan Ditjen Olahraga.
- Sarumpet, 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sudjana. 1986. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Timo Scheunemann. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang: Percetakan Dioma.
- Yudiana, dkk. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.